

# LA PALÉONUTRITION : JE PERCUTE



## Paléo...késako ?

**L**e programme *Retour au calme* que je vous invite à tester dans ce topo s'inspire de la paléonutrition. Ce mouvement très sympa de réforme alimentaire et de fitness est la grande mode actuelle aux États-Unis.

L'idée de base ? Retrouvons la santé en retournant dans les pas de nos archaïeux du Paléolithique. Mangeons des aliments sains, frais, tels qu'ils existaient en ce temps-là. Courons dans les bois, grimpons aux arbres et lançons des bûches plutôt que suer en salle. Dormons mieux. Gérons le stress en cultivant une attitude zen face au tourbillon moderne.

Les tenants de l'hypothèse paléo partent du principe que l'humain n'est pas adapté à une série d'aliments trop fraîchement introduits, selon eux, « *pour un équipement enzymatique humain qui n'aurait pas changé depuis les 6000 à 8000 ans qu'est née l'agriculture* ». Ils insistent sur la consommation d'aliments complets et frais, non modernes — étant considéré comme moderne chez eux tout aliment introduit après le Paléolithique. Ils redoutent les toxiques présents dans des sources alimentaires courantes comme les céréales et les légumineuses.

“ Les principes de la paléonutrition sont faciles à retenir : « mangez comme l'homme du Paléolithique ».

Ils excluent quantité de catégories alimentaires : l'homme des cavernes ne connaissait pas l'agriculture, il ne consommait ni produits laitiers, ni farineux (pain, pâtes, riz, seigle, etc. y compris les pommes de terre et les pseudo-céréales comme le quinoa ou le sarrasin), ni