

## “ RETOUR AU CALME ” : MA CURE PALÉO

Pour un premier abord, essayez pendant une courte période de quinze jours à un mois la version personnalisée de la paléo que j'intitule *Retour au calme*. J'expose les voies d'approche en tableaux synthétiques : une liste positive qui reprend tout ce qu'on peut manger en paléo (p. 62), une grille de base pour commencer (p. 66), des idées de brunchs et de collations (p. 119), une entrée en cure en douceur (p. 68), sans oublier une plate-forme après *Retour au calme* (p. 84) pour celui qui voudrait développer son plan perso. Ce sont plusieurs formes différentes pour un même contenu. Sur le plan convivial, la tenue permanente de la paléo n'est pas mince affaire pour certains mangeurs. Il faut trop négocier les spaghettis entre copains et les petits coups de bibine pour que ce modèle soit accueilli avec chaleur dans les pays de tradition conviviale, comme notre bonne vieille Europe. Pour eux, j'envisage une forme de cure temporaire sous l'intitulé « phase I » (p. 69), que je suggère de pratiquer régulièrement : une quinzaine deux fois par an ou quelques jours par mois, systématiquement.

Pour certains sujets, ce régime devient un choix permanent. Ils suivront *Retour au calme* en phase II, en intégrant ou non les laitages originels\* . Rien n'y manque sur le plan nutritionnel si on la suit avec bon sens et si on évite le piège de la paléorexia nervosa (p. 40). Pour ces amateurs au long cours, je propose *Retour au calme en phase optimale* (p. 64), qui est une variante ressourçante au carré de la paléo, où les aliments sont tous choisis pour leur vertu de remèdes.

Je prévois des consignes pour individualiser le programme en fonction de l'état organique du moment : glycémie (p. 74), colopathie (p. 75), intolérances alimentaires (p. 73). Je propose de rédiger des menus personnels après cette première cure, sur la base de plats classiques (p. 78).

On verra ici quels plats choisir au restaurant ou à la cantine, comment gérer les invitations chez des amis (p. 70), comment s'organiser son kit SOS-gamelle (p. 71).

Dans le tome-compagnon axé sur les recettes pratiques (*Primal-paléo : cuisine minimale*), j'ai prévu le cas du planning du Jules pressé. Les Jules ? Ceux qui ne veulent pas, qui ne peuvent pas ou qui ne savent pas cuisiner et qui, souvent, pratiquent la cure en cuisine minimale (p. 104).

“ Je vous pousse à tester ces quinze jours de voyage alimentaire pour un sursaut de bien-être, car les cures amorcent une spirale concentrique du plaisir. C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il vous sera facile et agréable de pratiquer l'Assiette Ressourçante en régime de croisière.

