



L'AVIS D'UNE ADEPTE DE CE RÉGIME

**Taty Lauwers, autodidacte, auteur de *Paléo: le bon plan*, éd. Aladdin, [www.cuisine-nature.com](http://www.cuisine-nature.com)**

«Nous mangeons inutilement compliqué. Dans le plan paléo en nourritures vraies (soit plutôt bio et naturelles), on se ressource en vrais nutriments et non pas de ceux qu'on trouve dans des flacons fluo. On gagne en vitalité, en résistance aux maladies, en ligne et en bien-être émotionnel.»

## Le régime paléo

PRINCIPE DE BASE

### RETROUVER L'ALIMENTATION DE NOS ANCÊTRES!

L'industrie agroalimentaire propose de plus en plus de nouveautés, tant au niveau des ingrédients que des produits finis. Pourtant, notre ADN cellulaire n'a quasiment pas subi de modifications depuis un million d'années. Autrement dit, nous avons les mêmes gènes et fonctionnons de la même manière que nos cousins du paléolithique. De là à supposer que nous ne serions pas encore adaptés au mode alimentaire actuel, il n'y a qu'un coup de fourchette. Et un second pour admettre que se nourrir comme nos lointains ancêtres améliorerait peut-être nos soucis d'obésité, d'allergies, de fatigue chronique et de troubles divers...

On ne compte pas les calories, on ne vérifie pas le taux de sucre... C'est un régime assez simple à suivre, à condition de ne pas être accro au sucré, d'aimer la viande et de résister aux tentations des distributeurs. La perte de poids peut être assez rapide vu que le régime est pauvre en glucides. Vous n'aimez pas cuisiner? Ce régime est pour vous car les plats sont assez simples à préparer. Vous adorez émincer, ciseler, mixer? Avec un peu d'audace culinaire, vous allez inventer des recettes originales et paléo-admises. Enfin, cette approche a été remise au goût du jour par les sportifs

car elle améliore l'endurance, la force musculaire et élimine les graisses.

#### En pratique

L'assiette est remplie essentiellement de **fruits et de légumes, d'oléagineux, de viande non grasse (veau, volaille, bœuf maigre), de poissons et de fruits de mer, de graines (sésame, lin, courge...)** et d'un peu d'huile pressée à froid. Les céréales sont limitées à 2 c à s par repas (sarrasin, quinoa, amarante, kamut... qui sont des féculents ancestraux). Le blé, le sel, le sucre, les laitages, le café, l'alcool, etc., sont très fortement limités.

#### Inconvénients de la méthode

Cette histoire de gènes qui n'auraient pas muté est contestée par certains scientifiques. Ainsi que l'éviction des produits laitiers. Comme ce régime exclut de nombreux aliments, il peut être source de frustration. ●



POUR EN SAVOIR PLUS

Le Dr Jean Seignalet avait mis au point un régime très strict basé sur l'exclusion des produits laitiers et de la plupart des céréales, proche de ce régime ancestral.

Info: [www.seignalet.fr](http://www.seignalet.fr)

