

INTRODUCTION

Laitages	92
Légumes et fruits	94
Matières grasses	95
Quelle proportion de quelle matière grasse ?	97
Protéines végétales	98
Sucres et desserts	99
Desserts	99
Viandes & Cie	100

103 MENUS ET RECETTES

Idée de menus de douze jours - cuisine minimale	104
Plats principaux	108
Pique-nique	111
Potages	113
Trempettes	116
Sauces	118
brunch et collation	119

121 GLOSSAIRE

125 INDEX

D'un côté, une vie chahutée, avec des poussées d'énergie mauvaise et des phases d'épuisement préoccupantes.

De l'autre, le rêve récurrent de pouvoir accéder un jour à une hygiène de vie qui remettrait les pendules à l'heure, avec, si possible, un peu de symbolique dans une ambiance «bon sauvage» à la Jean-Jacques Rousseau.

Entre les erreurs d'alimentation que l'on commet en pleine conscience, avec un zeste de culpabilité, et les bonnes résolutions fantasmatiques qui partent dans toutes les directions, je transmets une boussole et un équilibre, ces pivots de cuisine-santé que j'ai mis si longtemps à trouver, ou plutôt, soyons honnêtes, à respecter.

On m'a longtemps renvoyé l'image d'une «superwoman doublée téflon», et cela me plaisait. Ouais... on me voyait high-tech et je me sentais rouillée, un vieux clou plaqué chrome. Je jouais le jeu, donnant le change avec des moments d'intense activité que je faisais passer pour quelque chose de très ordinaire. Les superwomen sont comme ça, que voulez-vous? Et j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. Pas le temps... pas envie, pas la force...

On est ce que l'on mange. Je le savais bien. Tout le monde sait... que manger n'est pas un acte anodin, tant au niveau symbolique que physiologique... que se nourrir n'équivaut pas à se remplir l'estomac... qu'on n'est pas des

machines dont il faut faire le plein en super tous les mille kilomètres... Qu'il y a un prix à payer à se leurrer pour ressembler à son propre fantasme. Vous le savez aussi, puisque vous êtes passé par là...

Nous avons tous et toutes en nous quelque chose de délirant, qui se dope aux rêves de pub et de compète, ces rêves dont la musique sert de bande originale au grand péplum de la croissance, de la compétitivité et de la jeunesse éternelles.

La boussole est ici affaire de bon sens et de retour au calme. Cela ne surprendra personne : une quantité étonnante de troubles de santé sont entretenus par des erreurs de quantité/qualité alimentaire.

Le bon plan, dont on peut attendre une certaine jubilation cellulaire, c'est adopter une autre façon de cuisiner et débarrasser ainsi le corps des indésirables intrus pour ne lui réserver que de justes et bons nutriments.

La paléonutrition, dans ce contexte, c'est comme imposer le silence à une foule criarde. Chut ! On calme le jeu et on revient à la base, à ce qui est au plus proche du naturel. Pourquoi paléo ? Parce que l'homme de jadis, consommait surtout des choses à portée de main, des fruits, des légumes, des viandes et des poissons, sans les transformations faustiennes que l'industrie d'aujourd'hui leur impose.

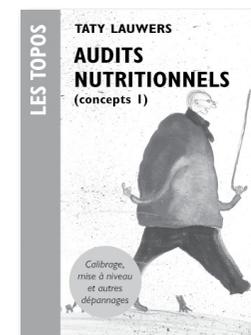
Je pratique par périodes la paléo en version primale* depuis plus de dix ans. Cette expérience m'a permis de concevoir un programme souple, que j'appelle *Retour au Calme*. Cela dit tout. Ce programme est ici détaillé en

deux phases. Il peut être suivi en permanence ou par moment de cures, soit en paléo classique, soit mode primal*, soit en mode archévore*.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 121)



Le tome compagnon, dans lequel j'illustre le sujet de manière plus pratique (recettes détaillées et en photos, planning, etc.).



Un troisième niveau de lecture : pour les très férus de nutrition, j'exposerai la théorie dans Audits Nutritionnels, tome 1 (à paraître mi-2014)

Retour au calme est un plan de ressourcement très simple, une version ressourçante de la paléonutrition à l'américaine, ce mode alimentaire qui reproduit aujourd'hui la plage alimentaire de l'homme du Paléolithique.

Ce programme est la cure tout-terrain de mes topos. Elle convient à presque tous les profils de personnes se plaignant de fatigue et de douleurs chroniques, depuis les fréquents lumbagos et tendinites jusqu'aux douleurs musculaires des victimes de burn-out. Les conseillers auxquels je me réfère s'adressent plus aux sportifs en quête de performance et aux biohackers — ce nouveau modèle de l'humain qui pirate sa propre biologie pour défier les lois de la physiologie. J'ai pensé qu'une petite voix toute féminine pourrait ajouter son grain de sel santé.

Comme dans mes autres livres de la collection *Cuisine Nature* ou de celle des *Topos*, mon approche est celle de la ménagère curieuse et pragmatique. J'indique quelques-unes des pistes qui peuvent vous aider à ajuster les recommandations paléo à vos besoins du moment, avec, dans le collimateur, une seule question à résoudre : comment vous pourriez acquérir votre autonomie en cuisine-santé.