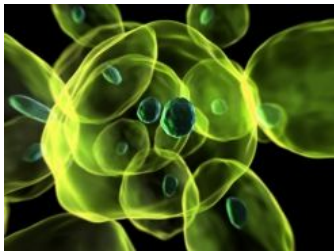


Le régime paléolithique revisité

Mrs. T.
Sott.net
ven., 13 juil. 2012 07:53 UTC



© www.bloc.com

Lorsque le système immunitaire combat ses propres cellules, on parle d'une maladie auto-immune.

Les [maladies auto-immunes](#) sont en constante augmentation, le nombre de personnes souffrant de diabète en France a [pratiquement doublé](#) en 10 ans et [l'obésité](#) fait des ravages dans toutes les couches de la population. La médecine et l'industrie pharmaceutique, si elles proposent de l'aide pour ces maladies et affections, ne sont souvent pas à même de proposer de véritable solution. Il faut donc aller chercher ailleurs. Et si la solution se trouvait juste sous notre nez ? Littéralement même, c'est-à-dire dans nos assiettes ? Après tout, est-il si fou de se dire que l'alimentation a une influence sur la santé ? Oui, la pollution, les gènes, etc. peuvent certainement avoir une influence sur celle-ci. Mais si

cette influence n'était que secondaire comparée à celle de l'alimentation ? En effet, le type de carburant mis dans une voiture n'a-t-il pas une influence directe sur le fonctionnement de celle-ci ? Voir le corps humain comme une machine semblera extrême à certains, mais la comparaison est utile.

Si nous considérons le corps humain comme une machine, posons-nous donc la question de ce que serait son carburant idéal. Peut-on dire que l'alimentation moderne représente cet idéal ? Si vous relisez attentivement la première phrase de cet article, cela semble difficile à croire. De toute évidence, nous ne mangeons pas ce que nous sommes censés manger. Et qui peut nous blâmer ? Entre la pléthore d'informations contradictoires sur le sujet, [l'industrie agro-alimentaire](#) qui se bat pour notre attention et [notre portefeuille](#) et qui est prête à tout pour y accéder (y compris [nous mentir et nous mettre en danger](#)) et l'éventail de plus en plus large d'aliments proposés, il y a de quoi s'y perdre. A moins de se renseigner sur le sujet. La plupart du temps, on choisira de se baser sur la fameuse (ou devrais-je dire fumeuse) pyramide alimentaire, ou sur le dernier best-seller sur l'alimentation trouvé en librairie, voire sur le régime lu dans notre magazine préféré. On peut également lire des livres qui ne se trouvent pas forcément en tête de gondole et on peut faire des recherches supplémentaires sur Internet. Enfin, on ira éventuellement voir un nutritionniste ou on en parlera à son médecin. Qui, souvent, nous renverra à la pyramide alimentaire ou à l'industrie pharmaceutique... Chercher (et surtout trouver) de l'information pertinente sur l'alimentation relève du parcours du combattant, voire de l'expédition archéologique. En creusant, creusant, creusant, vous trouverez à peu près tout... et son contraire. Comme souvent dans ces cas-là, la seule solution est donc de retourner aux sources. Que mangions-nous donc il y a plusieurs milliers d'années ?

C'est la question que de plus en plus de personnes se posent chaque jour, à en croire le nombre de sites Internet, forums et livres qui se consacrent au sujet qui fait le buzz en matière d'alimentation : le régime paléolithique. Une recherche sur Google en français propose environ 80 000 résultats. Une recherche en anglais, environ 9 000 000. Les Américains ont pris le train en marche bien avant nous, et il est lancé à toute vitesse. Certains auteurs sont devenus les promoteurs vedettes du mouvement, notamment le Dr [S. Boyd Eaton](#), [Loren Cordain](#) ou, en France, le [Dr. Seignalet](#).

Ces auteurs parlent d'un retour aux sources, d'une alimentation basée sur ce que nos ancêtres



© www.lanutrition.com

les chasseurs-cueilleurs mangeaient, c'est-à-dire de la viande, des fruits et légumes, des bonnes graisses et aucun produit céréalier. Et oui, on parle ici de l'alimentation précédant l'introduction de l'agriculture. Parce que l'agriculture, et les céréales qu'elle produit, malgré ce qui nous a été seriné pendant des décennies, n'est pas du tout le [miracle qui a sauvé l'homme, bien au contraire](#). Les produits laitiers, quant à eux, sont source de polémique chez les spécialistes du régime paléo. Certains les recommandent, d'autres pas. En effet, bien qu'ils apportent le bon gras essentiel et certains éléments nutritifs dont nous avons besoin, les produits laitiers, et surtout la caséine et le lactose qu'ils renferment, sont dangereux pour l'homme (voir ci-dessous).

Et c'est là qu'on voit que même le retour aux sources est sujet à polémique. Pourtant, ces polémiques peuvent être évitées si l'on se base sur des éléments simples : les coprolites laissées par nos ancêtres, les ossements (humains et animaux) retrouvés lors de fouilles, les éventuelles peintures rupestres découvertes dans des grottes, mais également l'histoire de l'alimentation de l'homme et sa physiologie. On pourra pour ce faire lire des auteurs/chercheurs sans parti pris et qui bien souvent ont dû faire face aux railleries et attaques de leur collègues (souvent un signe que l'on est sur la bonne voie), lire des rapports scientifiques plus difficiles d'accès (intéressant de voir à quel point, en matière d'alimentation, les recherches les plus médiatisées vont systématiquement dans le sens des lobbies - après tout, les lobbies les financent, ces études - et [celles qui profitent vraiment à l'homme](#) et qui ne génèrent que peu de profit sont vite enterrées et ne parviennent jamais jusqu'à nous), et on terminera enfin par une énorme [mise en pratique par des centaines d'individus](#) qui rapporteront tout sur leur santé physique, mentale et émotionnelle suite à ce régime de « Cro-magnon ». Heureusement, vous n'aurez pas à faire tout ça, parce que SOTT l'a fait pour vous. Et voici ce qu'il est ressorti de ces recherches et expériences de grande envergure.

Le Paléo : un résumé

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs mangeaient effectivement des protéines, des graisses et quelques glucides en saison. Il ne mangeaient pas de produits laitiers ni céréaliers. Ce sont donc là les bases de ce régime alimentaire. Il faut cependant préciser de nombreuses choses car, comme d'habitude, le diable est dans les détails.

Les protéines



© Unknown

Oui, la part belle est faite aux protéines dans ce régime MAIS elles ne représentent pas la source première de carburant. Les graisses feront cet office. Et comme les graisses sont primordiales dans ce type d'alimentation - et nous verrons pourquoi ci-après - les protéines ne seront donc pas « maigres », contrairement à ce que la plupart des auteurs paléo proposent. En effet, les animaux que nos ancêtres chassaient n'étaient pas maigres du tout. C'est plutôt la caractéristique des animaux d'élevage, et tout principalement de l'élevage de ces dernières décennies. De nos jours, il est de plus en plus difficile de trouver des viandes grasses, et même

lorsqu'elles le sont soi-disant, elles restent en fait très maigres. Rendez-vous dans n'importe quelle boucherie et tout ce que vous verrez, c'est du rouge. Du muscle, donc, et pas de gras. Le gras est diabolisé depuis des décennies, et nulle part n'est-ce aussi évident que dans la viande. C'est pourtant de la viande riche en [graisses saturées](#) qu'il serait [idéal de manger pour notre organisme](#). Ce qui signifie donc des animaux élevés au grand air, qui ont pu manger ce qu'ils étaient censés manger, c'est-à-dire de l'herbe pour le bétail et des glands pour le porc, par exemple (et donc, pas de céréales ni de farines). Le porc, l'agneau et le canard seront préférés au bœuf pour leur teneur en graisses plus importante. On peut aussi évidemment manger des poissons gras, des crustacés, etc. D'une manière générale, les poissons de petite

taille ont une teneur plus faible en mercure et sont donc préférables. Manger du thon ou d'autres poissons de plus grande taille n'est toutefois pas interdit si l'on modère sa consommation.

Une place de choix est également réservée aux abats et aux os. Leur consommation est tombée quelque peu en désuétude mais constituait probablement une partie importante de l'alimentation des premiers hommes, si l'on en croit les recherches du [Dr Weston Price](#). Il a étudié l'alimentation d'une peuplade vivant dans le nord du Canada qui mange pratiquement exactement ce que ses ancêtres mangeaient il y a des milliers d'années. Son alimentation se compose de viande (issue d'animaux ne mangeant que de l'herbe), d'abats et de graisse. C'est tout. Ces gens ne mangent même pas de poisson, car leurs rivières sont gelées la plupart du temps. L'accès aux fruits et aux légumes est pratiquement inexistant. Weston Price a constaté que cette peuplade ne connaissait aucune des maladies citées en début d'article, ni de cancer. Les femmes donnent naissance rapidement et sans complications, et tous sont plein d'énergie et résistent aisément à des températures avoisinant les -70°. Voilà qui laisse rêveur...

Les graisses

Nous sommes victimes depuis maintenant des décennies d'une vaste supercherie sur le gras. Le gras est devenu l'ennemi public numéro un, soi-disant parce qu'il provoquerait des [maladies cardio-vasculaires](#). De manière tout à fait intéressante, cependant, le fait de manger allégé et sans graisses depuis toutes ces années d'embargo n'a pas freiné le moins du monde l'avancée des maladies cardio-vasculaires. Au contraire, elles sont [en constante augmentation](#). Entretemps, le gras a été remplacé par du sucre, et voilà peut-être le [véritable responsable](#). Contrairement au sucre, les graisses, elles, sont indispensables à l'homme ; elles sont essentielles à notre corps :

- Elles constituent la base de nos cellules.
- Elles forment la base du [cholestérol](#), dont un quart se trouve dans le cerveau. Un faible taux de cholestérol dans le cerveau augmente le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Un faible taux de cholestérol chez les enfants est souvent lié à des problèmes d'apprentissage, et va également de pair avec une espérance de vie moins longue. Les graisses sont donc primordiales au bon fonctionnement du cerveau.
- Elles agissent comme un antioxydant.
- Elles forment toutes les membranes du corps et c'est grâce à elles que celles-ci sont étanches.
- Elles protègent les articulations.
- Elles constituent une importante réserve d'énergie.
- Elles permettent une meilleure absorption des vitamines (lorsqu'elles sont consommées avec des légumes, par exemple).
- Elles entrent dans la composition des hormones.

Vous l'aurez compris, le gras protège en fait [des maladies dont on l'accuse](#) ! Et vous l'aurez deviné, [ce ne sont pas les graisses non plus qui vous font grossir, mais bel et bien les glucides](#) !

Le type et la qualité des graisses consommées ont évidemment également leur importance. L'homme a besoin de graisses saturées, [d'oméga-3](#), et non pas d'huiles végétales ni de margarine.



En effet, les graisses alimentaires entrent dans le corps et sont utilisées **sans être altérées**. Le gras que vous consommez devient donc « votre » gras. Si vous ne consommez que de l'huile d'olive, vos cellules seront constituées des acides gras se trouvant dans celle-ci. À la lumière de ce fait, est-il donc si insensé d'en déduire qu'en tant qu'être humain, le gras qui ressemble le plus à celui présent naturellement dans notre corps est celui des animaux, et non pas celui des plantes ?

Toutefois, certaines personnes auront au départ certaines difficultés à augmenter leur apport en bonnes graisses. Il existe deux raisons principales à cela : d'une part, nous avons subi pendant des décennies un lavage de cerveau nous disant que la graisse, c'est l'ennemie de la santé. Cette programmation est extrêmement forte et tenace et peut même influencer notre digestion. D'autre part, après des années à suivre un régime pauvre en graisses (l'alimentation par défaut de la plupart des gens), votre foie n'est plus habitué à digérer la graisse en grande quantité, et les toxines qui s'y sont accumulées rendent le processus encore plus difficile. **Transitionner en douceur est donc de mise**, et certains compléments alimentaires et enzymes digestives peuvent vous y aider (voir plus bas).

Les glucides

- Le sucre



[Notre consommation de sucre](#) est passée en 100 ans de 1kg à 35kg ! A notre époque, époque de l'embargo sur les graisses, le sucre a détrôné la plupart des autres aliments. Pourtant, sa consommation [n'est pas sans poser problème](#), loin s'en faut. La consommation de glucides favorise l'apparition de graisse abdominale (notamment à cause de l'amylopectine A). Cette graisse abdominale augmente les niveaux d'oestrogène, ce qui a pour effet d'inhiber les effets de la testostérone et de provoquer ainsi dépression, prise de poids et perte de libido. Les glucides augmentent également le taux de sucre dans le sang. Ils provoquent la libération d'insuline, qui, lorsqu'elle est répétée jour

après jour (et plusieurs fois par jour !), rend les récepteurs cellulaires insensibles et cause ainsi l'insulino-résistance, source de prise de poids. L'insulino-résistance provoque à terme le diabète, augmente les triglycérides, la pression sanguine et les niveaux de glucose dans le sang. Ces réactions augmentent la présence de radicaux libres qui, à leur tour, provoquent des dommages au niveau des cellules, accélérant le processus de vieillissement, et donc la susceptibilité aux maladies. La fermentation du sucre semblerait également être le moyen privilégié des cellules cancéreuses pour se reproduire et se diviser.

Le sucre (comme le blé, d'ailleurs) a d'autre part crée [un état de dépendance](#) . Quiconque a un jour fait régime sait que les premières journées sans sucre sont un véritable calvaire.

- Le blé, les céréales et les légumineuses

Le blé contient nombre de protéines et de facteurs antinutritionnels nocifs pour l'homme et dont le pire est probablement le [gluten](#). Contrairement aux idées reçues, les [coeliaques ne sont pas les seuls à être incommodés par le gluten](#). Certaines des enzymes, protéines et lectines qui se trouvent dans les céréales (et les graines) sont le moyen de défense de la plante contre ses « prédateurs » (vous). Ils sont censés décourager sa consommation, lui donnant ainsi une chance de se « reproduire ». Les céréales et graines sont impropres à la consommation par l'homme (certaines produisent des facteurs antinutritionnels capables de détruire certaines enzymes de l'homme, lui empêchant ainsi de digérer certains aliments. C'est le cas du [soja](#), qui inhibe les enzymes responsables de la digestion des protéines). Le blé cause également le syndrome de l'intestin poreux. La perméabilité de l'intestin empêche au corps d'assimiler les nutriments nécessaires (qui sont éliminés) et au

contraire, assimilent les éléments toxiques au lieu de s'en débarrasser. Pas étonnant donc que ce syndrome soit lié aux maladies cardio-vasculaires, au cancer et aux maladies auto-immunes. D'autre part, le gluten est une protéine qui se lie aux récepteurs opiacés dans notre corps. Cela signifie qu'il provoque [un effet semblable à l'opium](#) dans notre organisme. Si vous vous demandiez pourquoi votre sandwich ou vos pâtes vous semblent aussi délicieux, et surtout pourquoi vous avez envie de dormir juste après, vous avez maintenant la réponse. C'est également la raison pour laquelle arrêter le gluten provoque des symptômes de manque qui n'ont rien à envier aux drogues dures. Et c'est une drogue qui est consommée à pratiquement chaque repas, chaque jour, par la [majorité des gens dans le monde](#)... Et lorsqu'en plus, on sait ce que [l'agriculture signifie pour l'homme et la planète](#), cela fait froid dans le dos à plus d'un égard.

- Les fruits et les légumes

Avec les fruits et les légumes, c'est également la présence de fibres qui pose problème. C'est une idée encore révolutionnaire (bien que beaucoup de médecins le savent, mais ne l'avouent que contraints et forcés), mais les fibres ne seraient en effet pas aussi bénéfiques qu'on a pu nous le faire croire. Elles irritent les parois intestinales car elles ralentissent la digestion, créant la fermentation des aliments et augmentant le temps d'absorption des nutriments. D'autre part, de nombreux fruits et légumes provoquent également chez certains (tous ?) une inflammation, due notamment aux fameux facteurs antinutritionnels cités plus haut. C'est le cas des tomates, des pommes de terre, des aubergines, des poivrons, etc.

Le problème des fruits est qu'ils sont composés de sucre et que le sucre, qu'il s'appelle saccharose ou fructose, est mauvais pour l'homme pour les raisons citées plus haut. Certains avancent que les fruits sont autorisés dans le régime paléo, parce que ceux-ci étaient disponibles (et donc probablement consommés) à cette époque. Ce n'est pas tout à fait vrai. N'oublions pas que les fruits que nos ancêtres mangeaient de temps à autre étaient tout à fait différents (et beaucoup moins sucrés) de ceux à notre disposition aujourd'hui, notamment en raison des techniques d'hybridation. De plus, les fruits n'étaient disponibles que pour de courtes périodes, et le pancréas (et l'insuline) n'était donc stimulé que le temps d'une saison. D'autre part, l'organisme des hommes du paléo étaient certainement plus à même de faire face à ce type « d'excès » ponctuels que ne le sont nos organismes d'hommes modernes mis à rude épreuve.

- Les produits laitiers

Eh non, les [produits laitiers](#) ne sont pas [vos amis pour la vie](#). [Encore un mensonge de l'agro-alimentaire](#). L'homme est la seule espèce à se « nourrir » du lait d'une autre espèce. Ce lait, s'il apporte quelques nutriments, contient des éléments extrêmement nocifs pour l'homme, comme la caséine. Les produits laitiers favorisent le développement de l'intestin poreux et du candida albicans. De plus, ils entraînent [un état de dépendance](#) comme le blé et le sucre.

Mise en pratique

Il existe donc probablement une grande différence entre la manière dont vous mangez aujourd'hui et la manière de manger paléo. Il va donc falloir habituer votre corps petit à petit pour y arriver et procéder par étape. Le but du régime paléolithique est de passer du brûlage de glucides au brûlage des graisses. Nora Gedgudas, auteure de [Primal Body Primal Mind](#), compare le brûlage des glucides au brûlage de centaines de bouts de papier. Ce système fait fonctionner raisonnablement bien la cheminée (notre corps), mais n'est pas ce qu'il y a de plus économique. La cétose (brûlage de graisses), quant à elle, équivaut à brûler une bûche. Les deux font fonctionner la cheminée, mais la deuxième est plus efficace et économique à long terme. Elle est également moins épuisante pour le corps : **en brûlant de la graisse, le corps n'est plus sans cesse à court d'énergie et il n'est plus nécessaire de réalimenter toutes les deux heures**. Finies les fringales de 10h et le coup de pompe de 17h, symptômes de chute des taux de sucre sanguin et de manque. La quantité de glucides autorisés pour parvenir à cet état optimal dans lequel votre corps brûle les graisses et non les glucides varie d'un individu à l'autre mais avec un apport tournant autour de 25 g de glucides par jour, vous devriez y arriver

en quelques semaines. Vous pourrez au début vous aider d'un calculateur de glucides (sur Internet) mais au bout d'un certain temps, cela ne sera plus nécessaire. En diminuant progressivement votre apport de glucides, vous passerez naturellement au système optimal.

La transition vers le paléo

Attention, **si vous êtes âgé ou si vous avez des problèmes de santé (problèmes de pression sanguine, problèmes cardio-vasculaires), faites une transition très douce vers le paléo.** Votre machine fonctionne depuis de nombreuses années avec un type de carburant, et il serait dangereux d'essayer d'en changer trop rapidement. Alors qu'il faut en général une à deux semaines pour que la transition se fasse chez les jeunes, celle-ci peut prendre des mois, voire des années, pour les personnes plus âgées (a fortiori si elles ont des problèmes de santé). Dans certains cas, elle peut ne pas avoir lieu du tout, car le système est simplement trop malade pour pouvoir changer de carburant, le foie est devenu trop lent, les intestins moins efficaces. Dans ce dernier cas toutefois, le régime paléo permettra d'empêcher que d'autres dommages ne soient causés. Si vous êtes dans ce cas-là, mangez alors davantage de glucides (principalement sous forme de légumes) que les 25g conseillés.

- Jour 1

Éliminez toute trace de gluten de votre alimentation. Toutes les céréales contiennent une forme ou une autre de cette protéine nocive pour l'homme (la pire étant le gluten de blé et la moins grave, celle du [riz](#)). Vous pouvez donc supprimer le riz en dernier. Après 10 jours, toutes les céréales doivent être éliminées. Les aliments étiquetés « sans gluten » ne sont pas acceptables car ils contiennent d'autres farines que celle du blé qui sont tout aussi problématiques (farine de riz, de maïs, qui contiennent non seulement du gluten mais des lectines, farine de manioc ou de pomme de terre qui sont inflammatoires). Les premiers temps, facilitez-vous la tâche en mangeant davantage de légumes et de protéines, et en augmentant quelque peu votre apport en graisse (de la graisse de canard et du [beurre clarifié](#), par exemple), mangez de la viande grasse et mangez le gras qui se trouve sur celle-ci. Ces graisses vont vous aider à vous sevrer des glucides et vous apporter les nutriments nécessaires lors de cette transition. Pensez également à appliquer le principe de votre grand-mère : « Mange comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir ». Le [petit-déjeuner](#) peut se composer d'œufs, de bacon, de jambon. Le déjeuner, de protéines, de graisses et d'un légume (haricots verts, patates douces, courgettes, salade, éventuellement accompagné de riz ou de légumineuses). Mangez autant que vous le souhaitez. Le but est de supprimer tout ce qui est susceptible d'affecter négativement votre corps sans provoquer de réactions indésirables en arrêtant tout à la fois. En effet, arrêter un aliment provoque une détox de l'organisme en rapport avec cet aliment, et **tout arrêter en même temps peut s'avérer dangereux, tout particulièrement si vous êtes plus âgé. Votre corps fonctionne avec ces aliments depuis des années, voire des décennies, et il faut donc procéder avec beaucoup de douceur et de précautions.**

- Jour 11

Supprimez le riz, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs) et le [soja](#) (très nocif pour la santé). Votre alimentation à ce stade ne contient donc plus aucun type de céréales. Aucune exception ne doit être tolérée ; lisez donc bien les étiquettes de tous les produits que vous achetez - l'idéal étant de consommer un maximum de produits frais pris « à la source », c'est-à-dire non préparés ni cuisinés : évitez les boîtes et autres plats cuisinés industriels !

Votre corps est en train de se détoxifier des différents types de gluten et autres facteurs antinutritionnels, et ce travail peut prendre des mois. La moindre quantité de gluten relance tout le processus de détoxification et les bénéfices sont ainsi perdus. Et, oui, il faut prendre en compte TOUTES les formes de gluten. Si votre shampooing ou votre crème hydratante sont à base de céréales (au lait d'avoine, au germe de blé, etc.), ils entraveront votre détoxification et vous devrez arrêter de les utiliser. On ne peut arrêter « presque » tout le gluten : on doit éliminer toutes les sources possibles, ce qui inclut de vérifier les étiquettes

sur les produits cosmétiques.

Cuisinez à la graisse de canard, au [beurre clarifié](#), au saindoux, à l'huile de noix de coco si vous la tolérez, ou au blanc de bœuf. L'huile d'olive ou de pépin de raisins sont tolérées pour vos préparations froides (mayonnaise, vinaigrette, etc.) mais ne doivent pas être utilisées pour la cuisson, car elles ne supportent pas les fortes chaleurs. Et supprimez purement et simplement les huiles de tournesol, de soja, d'arachide et, horreur des horreurs, la margarine (qui n'a que quelques molécules de différence avec le plastique). Faites cela pendant une dizaine de jours et passez à l'étape suivante.

- Jour 21

Supprimez entièrement le sucre de votre alimentation. Cela signifie également les fruits. Ne remplacez surtout pas le sucre par du sucre artificiel (l'édulcorant comme [l'aspartam](#)) ou « naturel » ([fructose](#), sirop d'agave, miel, sirop d'érable). Ces sucres peuvent être dangereux (présence d'excitotoxines dans les sucres artificiels ; les sucres naturels, quant à eux, provoquent des pics d'insuline). Préférez donc le [xylitol](#) (un sucre obtenu à partir de l'écorce de bouleau et qui a des propriétés anti-candida et anti-caries !), le sorbitol et la stevia si le sucre vous manque vraiment (pour votre thé ou votre café, par exemple). Augmenter votre apport en graisses vous aidera également à ne pas ressentir d'envies de sucre. Suivez ces recommandations pendant une dizaine de jours avant de passer à l'étape suivante.

- Jour 31

Supprimez les produits laitiers et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.) de votre alimentation. Vous ne devriez donc manger que des graisses, des protéines et des légumes. Il est préférable de manger des légumes cuits que crus (d'une manière générale, le paléo, contrairement à ce que certains prétendus experts prétendent, n'est pas le régime du « tout cru »). L'homme retire en effet davantage [des aliments qui sont cuits](#). De plus, les légumes, lorsqu'ils ne sont pas cuits, contiennent souvent des éléments toxiques, comme expliqué plus haut. Mangez ces légumes cuits avec des graisses (graisse de canard, beurre clarifié, etc.).

Les produits laitiers sont supprimés en dernier, étant donné qu'ils [peuvent rendre la transition sans gluten plus facile](#).

- Jour 41

Supprimez le café, qui stimule le pancréas et [perturbe les niveaux de sucre dans le sang](#). Remplacez-le par du thé noir ou vert et des infusions. Réduisez petit à petit la quantité de légumes que vous mangez en la remplaçant par des bonnes graisses. La viande que vous mangez doit être aussi grasse que possible, et la présence de gras doit être équivalente ou supérieure à celle de viande.

Suivre le programme dans l'ordre est très important. Augmenter ses apports en graisse avant d'avoir diminué de manière appropriée les glucides équivaut à mettre à la fois de l'essence et du diesel dans votre voiture : cela ne peut pas bien se terminer !

Cette alimentation permettra à votre corps de se détoxifier, mais également à votre intestin de se réparer. Si vous avez un intestin perméable (et c'est plus que probablement le cas si vous mangiez du gluten de blé), évitez le beurre dans un premier temps, et remplacez-le par du beurre clarifié. Pensez également à prendre un supplément de L-glutamine (l'estomac vide, de préférence au petit-déjeuner ou en cas d'envie de glucides), qui aidera à la réparation de la paroi intestinale. Le fait de ne plus manger de gluten, de sucre ni de produits laitiers aura également l'avantage de ne plus nourrir le candida albicans qui se trouve probablement dans vos intestins. Au fur et à mesure de la réparation de l'intestin (et de l'élimination du candida albicans), certains de vos symptômes s'estomperont peut-être déjà. L'intestin poreux empêchant la bonne assimilation des nutriments, sa réparation est donc vitale et la clé du mieux être. C'est une étape qui est systématiquement oubliée dans les nombreuses versions du régime paléo. Cette transition n'est jamais suggérée et pire, les produits laitiers étant encouragés dans certains cas, ils empêchent totalement cette réparation. Qui dit produits laitiers, dit candida. Qui dit candida, dit intestin poreux. Qui dit

intestin poreux dit impossibilité d'être en bonne santé.

Vous mangerez donc surtout des graisses, des protéines et un peu de légumes. Les légumes sont surtout un moyen de consommer plus de graisses (par exemple, en arrosant généreusement vos haricots verts de graisse de canard fondue).

Les suppléments

Voici une liste de compléments alimentaires utiles durant la transition vers le paléo :

- Vitamine C
Aide contre la constipation, aide à la détoxification, antiseptique, bactéricide, virucide, aide à l'absorption du fer, etc.
- Vitamine D
Contrôle le niveau de calcium dans le sang, réduit les risques de cataracte, a un effet antioxydant, booste l'immunité, protège contre l'ostéoporose, soutient la production d'oestrogènes, lutte contre la dépression saisonnière, combat l'obésité, etc.
- Magnesium
(malate, citrate ou glycinate) : l'homme moderne souffre de [carences en magnesium](#). Détend les muscles, aide au sommeil, soulage en cas de crampes, de constipation, etc.
- Potassium
Aide les muscles et les nerfs à fonctionner de manière optimale, aide contre la confusion mentale, l'irritabilité, la faiblesse musculaire, contre l'effet diurétique du paléo.
- L-Carnitine
En cas de spasmes musculaires, aide la libération de l'énergie provenant des graisses
- L-Glutamine
Assiste la réparation de l'intestin, aide à la synthétisation des protéines
- Enzymes digestives, silymarine, bile de bœuf, acide chlorhydrique, vinaigre de cidre
: aident à la digestion, notamment des graisses.
- Omega-3
Acides gras essentiels, aident à la réparation, sont anti-inflammatoires.
- Spirella et chlorella
Aident à la détoxification du corps (notamment celle des métaux lourds)
- Eau et sel
Le régime paléo étant naturellement diurétique, il est indispensable de ne pas manquer de ces deux éléments. Si vous souffrez de faiblesse, de constipation, de maux de tête, de fatigue, de crampes, avez la tête qui tourne lorsque vous vous levez, ajoutez du [sel \(naturel, sans additifs, non fluoré\)](#) à votre alimentation. Se supplémenter en [électrolytes](#) ou boire des bouillons d'os est également conseillé.

Bénéfices du paléo

Le paléo met en évidence ce qui se passe dans le corps. Si vous observez des réactions adverses, ce ne sont pas les symptômes du régime en lui-même. Il y a une différence entre corrélation et cause ! En effet, la caséine et le gluten étant liés aux récepteurs opiacés dans le corps, les supprimer provoque forcément une réapparition de symptômes que ces éléments,

telles de puissants narcotiques, avaient masqués.

Après quelque temps (différent chez chacun) de ce régime, votre corps passera en cétose. Vous rencontrerez peut-être les symptômes suivants : une haleine « alcoolisée », fatigue, insomnie, crampe, spasmes musculaires, nausée, maux de tête, etc. Ce sont des signes d'une détoxification et de la transition vers la cétose. Ceux-ci sont passagers, et certains de ces symptômes peuvent être évités (voir liste de compléments). Une fois en cétose, par contre, vous connaîtrez un regain d'énergie et aurez l'esprit bien plus clair. Vous bénéficierez ensuite d'une meilleure pression sanguine, d'une sensibilisation à l'insuline, d'une perte de poids (ou d'un gain de poids si vous êtes maigre), de l'augmentation de votre masse musculaire, d'une perte de la masse graisseuse, d'une diminution ou de la disparition de vos symptômes d'inflammation notamment au niveau articulaire, d'une amélioration de la qualité de la peau et notamment du psoriasis, de l'acné, d'une diminution ou disparition de ballonnements, d'une diminution de la faim, d'une amélioration des états dépressifs, d'une amélioration de la digestion, d'une amélioration des symptômes d'allergie et d'intolérance, d'une diminution des migraines. Si, comme beaucoup, vous avez passé une bonne partie de votre vie à ne penser qu'à la nourriture, peut-être était-ce tout simplement parce que votre corps n'avait pas les vrais nutriments dont il avait besoin, c'est-à-dire le gras, et ce sera maintenant une chose du passé.

Si après quelques mois de ce régime, vous pouvez consommer du beurre sans éprouver de réaction négative, c'est que votre intestin est réparé, et vous pouvez alors consommer cet aliment. Le beurre est en effet un aliment extrêmement bénéfique car il contient de la vitamine A, de l'acide butyrique, des antioxydants, de la vitamine E et K, du sélénium, de la vitamine D, de l'acide linoléique conjugué, des graisses saturées, de la lécithine (aide au métabolisme du cholestérol), etc. Il contient certes aussi de la caséine, mais une fois l'intestin réparé, celle-ci ne devrait plus poser de problème, surtout en comparaison avec ce que le beurre peut en revanche apporter.

Si vous le souhaitez, vous pourrez alors réintroduire certains aliments de temps à autre pour le plaisir - toujours en petites quantités afin de ne pas sortir de cétose et afin que certains des facteurs antinutritionnels qu'ils contiennent ne vous affectent pas outre mesure. Petite liste : certains fruits oléagineux (les noix de cajou semblent être les fruits oléagineux généralement les mieux tolérés), des baies (fraises, framboises, mûres, myrtilles, cassis, etc.), du riz sauvage ou encore du chocolat noir à base de xylitol.

Perspectives du paléo

Certains liront ce programme avec horreur, en se demandant comment l'on peut bien passer le reste de sa vie à ne manger que des graisses, des protéines et quelques légumes ; en se disant que la variété, c'est la vie, etc. D'une part, ce sont souvent ces mêmes personnes qui mangent en fait tout le temps la même chose sans s'en rendre compte (des céréales au petit-déjeuner, des céréales sous forme de pain au déjeuner, des céréales sous forme de pâtes au dîner). L'alimentation moderne n'offre que l'illusion du choix. Mais d'autre part, peut-être faut-il effectivement commencer à penser l'alimentation autrement. Peut-être nous sommes-nous fourvoyés en pensant que la pléthore d'espèces en tous genres qui se trouve sur terre n'est là que pour satisfaire l'homme et son insatiable appétit... Nos ancêtres, même s'ils appréciaient peut-être leur alimentation, la considéraient sûrement davantage comme un carburant. C'est une idée qui peut aujourd'hui nous sembler tout à fait étrange, à l'heure où la nourriture relève de l'obsession chez les êtres humains : combien de fois par jour pensez-vous à la nourriture ? Vous arrive-t-il de vous souvenir d'un repas ou d'un aliment avec l'eau à la bouche ? Avez-vous des envies tellement intenses qu'il vous faut absolument manger un certain aliment (des glucides, probablement) le plus vite possible ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul, le monde entier est obsédé par la nourriture, il suffit de voir le nombre d'émissions télévisées, de livres, de magazines, d'articles, de sites Internet et de blogs consacrés au sujet. Et dans un monde de plus en plus dur et triste, la nourriture est devenue le réconfort ultime.

Rendez-vous dans un supermarché et observez d'un œil neuf les rayons remplis d'aliments à base de glucides et de sucre qui n'apportent rien (sinon des ennuis de santé) et comparez-les aux rayons des aliments paléo qui soignent, protègent et guérissent. Ce choix énorme entre glucides, glucides et glucides... Ce choix énorme n'est qu'une illusion. Vous mangez effectivement toujours la même chose !

Il est évident que le régime paléo est une toute autre façon d'envisager l'alimentation. Même si manger reste agréable et que les repas sont tout aussi délicieux, la nourriture est certainement envisagée autrement : comme un carburant avant d'être un plaisir. Loin des excès et de l'obsession de la nourriture, ce retour aux sources est également un retour à la simplicité et donne à la nourriture sa véritable place dans notre vie. Votre vie ne tournera plus autour de la nourriture, du prochain repas ou de votre prochain « fix ». Les courses et la préparation des repas seront également simplifiées. Quelle libération de temps, d'énergie et de pensée !

Enfin, le paléo est peut-être une forme tout à fait particulière de contestation. Une contestation face à l'industrie agro-alimentaire, qui a bien fait son travail de lobbying afin de pouvoir continuer à faire ses bénéfices, vous bousiller la santé et vous rediriger ensuite vers l'industrie pharmaceutique pour réparer les dégâts - ou plutôt, mettre de l'emplâtre sur une jambe de bois, le but étant de vous maintenir en vie très longtemps mais malade, pour que Big Agra continue à vous pomper tranquillement votre argent le plus longtemps possible. Ces deux industries nous gavent d'horreurs depuis des décennies pour s'en mettre plein les poches au détriment de notre santé. Ce retour aux sources est un énorme pied de nez à ce système qui a fait de nous sa vache à lait.

Avertissement : Faites-vous suivre en parallèle par votre médecin, qui pourra ainsi s'assurer régulièrement que vous êtes en bonne santé. D'une manière générale, plus la personne est âgée, plus l'adaptation sera lente... si elle se fait. Certaines personnes resteront toujours sensibles, et devront faire plus attention que d'autres. **Il est absolument essentiel de suivre les étapes énumérées dans cet article. Ne pas les respecter peut s'avérer dangereux. Les conseils repris dans cet article sont donnés à titre indicatif. Demandez toujours conseil à votre médecin.**

Bibliographie

Ces livres fournissent des informations précieuses sur l'être humain et son alimentation. Malheureusement, aucun de ces auteurs n'a raison sur tous les points, et certains recommanderont donc des aliments qui sont déconseillés dans cet article.

[*Life Without Bread*](#) de Wolfgang Lutz et Christian Allan

[*Primal Body, Primal Mind*](#) de Nora Gedgudas

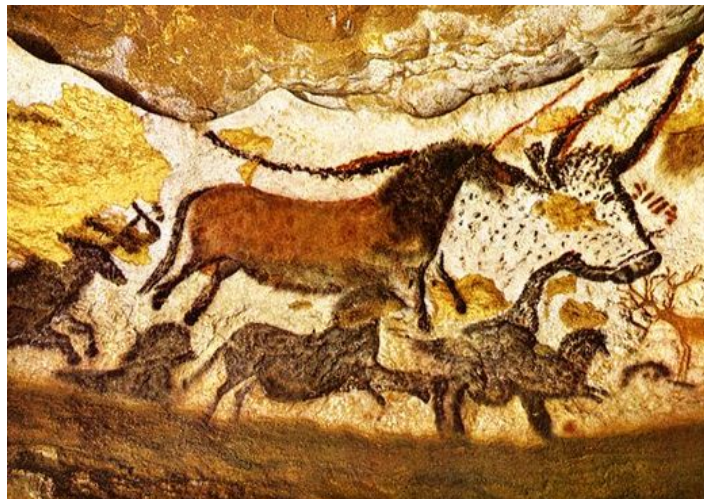
[*The Vegetarian Myth*](#) de Lierre Keith


[*The Art and Science of Low Carbohydrate Living*](#) de Stephen D. Phinney

[*Fiber Menace*](#) de Konstantin Monastyrsky

[*Dr. Atkins' New Diet Revolution*](#) de Robert C. Atkins

[*>Detoxification and Healing: The Key to Optimal Health*](#) de Sidney MacDonald Baker



Mrs. T. 

Mrs. T. a rejoint l'équipe de traduction du SOTT en 2008 et écrit des articles SOTT Focus. Ses domaines de recherches favoris sont les sciences cognitives, la psychopathie, la santé et l'alimentation, la linguistique, le développement personnel et la science.

Articles Liés

- [150 000 bonnes raisons de faire attention](#)
- [De bons pesticides chez soi, tout au long de l'année...](#)
- [Une petite malformation du cortex cérébral serait responsable de l'autisme](#)