



## 3

**règles d'or de l'alimentation paléo**

À en croire les travaux du docteur Boyd Eaton, publiés en 1985 dans la *New England Journal of Medicine*, la répartition des calories qu'ingéraient nos ancêtres différerait sensiblement de la nôtre et comportait 33 % de protéines (à 75 % d'origine animale), 22 % de lipides (à 41 % d'origine animale) et 45 % de glucides (avec peu ou pas de saccharose et de lactose). La diète paléolithique s'apparente donc à un régime low-carb (pauvre en glucides) qui, par son contenu élevé en protéines et fibres, procure rapidement la sensation de satiété.

# Chasse, pêche, nature et Cro-Magnon

PALEO DIET, CROSSFIT, PALEO FITNESS : OUTRE-ATLANTIQUE, L'ALIMENTATION ET LES EXERCICES DE REMISE EN FORME INSPIRÉS DU MODE DE VIE DE NOTRE ANCÊTRE « L'HOMME DES CAVERNES » CONNAISSANT AUJOURD'HUI UN SUCCÈS FOUDROYANT. INCONGRU ET POURTANT DOCUMENTÉ DEPUIS DES DÉCENNIES, LE PHÉNOMÈNE, QUI PRÔNE LE RETOUR À UNE ALIMENTATION « ORIGINELLE » DE CHASSEURS-CUEILLEURS ET DÉPOUSSIÈRE LA MÉTHODE NATURELLE DE GEORGES HÉBERT, GAGNE L'EUROPE. PRÉSENTATION.

TEXTES : GEORGIA DIAZ

**M**anger et bouger comme Cro-Magnon pour vivre mieux. Telle est l'ambition première du mouvement « paléo », la dernière tendance bien-être venue des États-Unis. Paléo : cinq lettres. Un préfixe grec signifiant « ancien » ou « primitif ». Ou l'abréviation de « paléolithique », terme qui caractérise la première et plus longue période préhistorique. L'âge de pierre, pour faire simple, au cours duquel l'espèce humaine vivait essentiellement de la chasse, de la pêche et de la cueillette – l'agriculture et l'élevage n'existaient pas encore – et posait les fondamentaux de notre humanité. Partant du principe que l'obésité et les cancers n'affectaient pas nos ancêtres et que leur condition physique générale était meilleure que la nôtre (et ce, malgré une espérance de vie qui, alors, dépassait rarement les 30 ans), les paléo-adeptes prônent ainsi le retour à une alimentation primitive de chasseurs-cueilleurs et à un entraînement physique rude... Même en plein cœur de New York, avec un iPhone à la main !

## HAMBURGER BRONTOSAURUS ?

Les principes scientifiques de cette alimentation originelle ont été jetés à la fin des années 70, puis synthétisés en janvier 1985 dans l'article « Paleolithic nutrition – A consideration of its nature and current implications » (*The New England Journal of Medicine*). S. Boyd Eaton, anthropologue à l'université Emory et auteur principal de ces travaux, affirmait alors que le régime alimentaire de nos ancêtres, pauvre en matières grasses (4 % contre 25 % aujourd'hui), offrant un équilibre idéal entre oméga-3 et oméga-6, pourrait servir de référence à la nutrition humaine moderne. Un postulat qui n'atteindra le grand public qu'au début des années 2000, à la faveur de la parution de *The Paleo Diet*, de Loren Cordain (2001). Ce professeur à l'université d'État du Colorado popularise le régime paléo qui, selon lui, aurait pour effet de protéger l'homme des maladies cardiaques. Persuadé que nos besoins alimentaires actuels sont restés identiques à ceux de l'homme paléolithique, il pointe du doigt les effets néfastes de l'alimentation moderne et, notamment, les dégâts

causés sur nos organismes par les carbohydrates de l'amidon. D'autres le suivent. *NeanderThin*, de Ray Audette (2000), *Exuberant Animal*, de Frank Forencich (2006), *The New Evolution Diet*, d'Arthur De Vany (2010), *The Paleo Solution*, de Robb Wolf (2010)... Et tous ont en commun la promotion d'un régime low-carb (pauvre en glucides) à base de fruits et légumes frais, de viandes maigres et d'oléagineux, qui bannit le riz, les pâtes, le pain et tous les produits transformés ou raffinés, à commencer par les produits laitiers (*voir encadré* : « *Les 3 règles d'or de l'alimentation paléo* »). Et c'est la « cavemen cuisine » qui voit le jour (*voir encadré* : « *À vos fourneaux !* »). Avec ses recettes, ses traiteurs et ses restaurants. Fruste ? Détrompez-vous ! Comme le Fred Pierrafeu moderne n'a qu'à se rendre au supermarché (ou mieux, à la boutique bio) du coin pour s'approvisionner en épices et produits frais de saison, il ne dénoterait en rien dans l'émission *Un dîner presque parfait*. Et rares sont les coriaces qui, comme le New-Yorkais Vlad Averbukh ([www.vladaverbukh.com](http://www.vladaverbukh.com)), se piquent de consommer leurs pièces de viande

1

**Privilégiez la consommation de viandes maigres, poissons, fruits de mer et œufs ; accompagnés de fruits et légumes pauvres en amidon.**

2

**Évitez ou supprimez les légumineuses, les céréales et leurs dérivés (pain, pâtes, etc.), les produits laitiers et les aliments transformés.**

3

**Pratiquez le jeûne intermittent, comme l'homme préhistorique entre deux périodes de chasse.**

### À LIRE

*Le régime préhistorique. Comment l'alimentation des origines peut nous sauver des maladies de civilisation*, par Thierry Souccar, éditions Indigène, 2006 (20 €).

## Aux fourneaux !

### Idée recette pour le petit déjeuner

#### INGRÉDIENTS (POUR 1 PERS.)

3 gros œufs  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 poivron vert  
6 pointes d'asperge  
Une pincée de basilic, de curcuma, de paprika, de cumin et de romarin

Four préchauffé à 180 °C (th. 6). Faites griller le poivron vert pendant 10 minutes pour le peler plus facilement. Épépinez-le et émincez-le.

Faites griller les asperges.

Faites frire les œufs dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y une pincée de basilic, de curcuma, de paprika, de cumin et de romarin.

Servez, accompagné du mélange poivron vert-asperges.

### Idée recette pour le déjeuner

#### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.)

1 cuillère à soupe de jus de citron  
2 cuillères à thé d'origan séché  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail écrasée  
4 à 6 escalopes de poulet coupées en dés

#### USTENSILES

8 piques à brochette (en bois ou en métal)

Mélangez le jus de citron avec l'origan, l'huile et l'ail dans un petit bocal et agitez bien.

Versez le mélange sur le poulet. Couvrez et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum.

Enfilez les dés de poulet sur les brochettes et faites-les griller à feu moyen pendant 20 minutes, en n'oubliant pas de les retourner à mi-cuisson.

Servez accompagné d'une salade de brocoli, par exemple.

**SOURCES :** [www.paleocookbook.com](http://www.paleocookbook.com). *The Paleo Diet Cookbook. More Than 150 Recipes For Paleo Breakfasts, Lunches, Dinners, Snacks and Beverages*. Loren Cordain, éditions Wiley, 2010 (19,95 \$). Non traduit en français.



crue en les dépeçant à la seule force de leurs mâchoires. Drastique ? Peut-être au goût de certains diététiciens et nutritionnistes qui, approuvant majoritairement les principes nutritionnels de cette diète, doutent de son adaptabilité à la vie moderne et mettent en garde contre la suppression des deux groupes d'aliments qu'elle exige (produits laitiers et céréales) et quelques-uns de ses dangers : monotonie pouvant conduire à des troubles alimentaires, risques de carences, en vitamine D notamment. Les néoconvertis, eux, n'y trouvent que des avantages : perte de poids, corps plus sec... Pour Étienne, un Parisien de 36 ans, « *gastronome à la base* », les effets du régime paléo sont « *intéressants* ». D'autant qu'ils s'inscrivent dans une démarche globale « *de retour à la nature* » qui

associe nutrition et remise en forme. Car Étienne a découvert le régime Cro-Magnon après avoir participé, « *sur un coup de tête* », à un stage de paléo-fitness au Brésil. Et ce n'était pas pour le « *poulet-avocat-huile-de-coco* », mais parce qu'un « *concept global en communion avec la nature* » le séduisait.

### L'ANTI « HOMME-ZOO »

Le mouvement paléo, comme philosophie de vie, a en effet généré son lot de nouvelles méthodes de remise en forme, dites « *évolutionnaires* » et qui entendent renouer, à coups de protocoles d'entraînement labellisés, avec les gestes « *naturels* » de l'homme. Et, si possible, loin du confort aseptisé des salles de musculation contemporaines... Les adeptes

de la diète paléo sont souvent des amateurs de crossfit (une méthode d'entraînement inventée par le Californien Greg Glassman à la fin des années 90, dont le principe repose sur l'enchaînement d'exercices fonctionnels, à intensité élevée et sans temps de repos défini), et vice versa. Mais le leader en matière de paléo-fitness est un Français de 39 ans, Erwan Le Corre, qui a créé en 2008 la méthode « *MovNat* » pour « *mouvement naturel* » ou « *mouvement dans la nature* ». Son objectif ? « *Développer une véritable capacité de mouvement et une efficacité instinctive dans les mouvements pratiques de la vraie vie* », en revenant pour cela « *aux gestes de nos ancêtres, adaptés à une situation et un environnement : la marche, la course, l'escalade, le saut, etc.* », explique ce sportif accompli,



## Cédez au barefoot en douceur

L'homme des cavernes ne portait pas de chaussures, pas plus qu'Abebe Bikila, champion olympique du marathon en 1960, à Rome. Et si une étude de biomécanique publiée dans la revue de l'American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation laisse à penser que les chaussures de sport ne sont pas adaptées à l'anatomie humaine, exacerbent les tensions au niveau de la hanche (+ 64 %) et des genoux (+ 36 %) et entraîneraient une usure accélérée des articulations, on ne s'invente pas « barefoot » du jour au lendemain. Mieux vaut donc effectuer une transition progressive, en mélangeant dans un premier temps des sorties avec chaussures traditionnelles et chaussures à semelles fines (ou minimalistes) et en veillant à ce que la distance courue avec semelles fines n'excède pas 10 % du total de kilomètres courus dans la semaine. Augmentez le rythme progressivement, histoire de vous habituer aux changements de posture et de foulée que le barefoot implique.

Sources : « The Effect of Running Shoes on Lower Extremity Joint Torques », D. Casey Kerrigan, Jason R. Franz, Geoffrey S. Keenan, Jay Dicharry, Ugo Della Croce et Robert P. Wilder, PM&R, décembre 2009.

qui s'est essayé tour à tour au judo, à la natation, au karaté, au triathlon et à l'escalade. Concept « nouveau », MovNat s'inspire pourtant largement de la « méthode naturelle » de Georges Hébert, mise au point au début du XX<sup>e</sup> siècle. Lieutenant de vaisseau et directeur des exercices physiques dans la marine française, Hébert (1875-1957) encourageait l'homme à la pratique d'exercices « naturels et utilitaires », structurée autour de dix actions : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever,

le lancer, la défense, l'équilibre, la quadrupédie et la natation. « Je trouvais que la méthode avait du potentiel et qu'il fallait la faire revivre en la renouvelant, en modernisant la façon dont les choses avaient été posées, avec des mots d'aujourd'hui, un site Internet, des photos, des vidéos, et en tenant compte de mes expériences sportives professionnelles », raconte Erwan Le Corre. Deux ans de travail ont été nécessaires à la définition de cette nouvelle approche et à la constitution d'une équipe de coaches

sportifs et scientifiques qui entendent, aujourd'hui, diffuser leurs savoirs au plus grand nombre. Ils organisent pour cela des stages durant lesquels les combos – type sauts, dix minutes de marche à quatre pattes, cinq soulevés d'un objet lourd (pierres, troncs d'arbre...), sprint – se succèdent. Toujours pieds nus. Pendant un, deux, cinq ou sept jours, aux États-Unis, en Australie, en Suède, ou pour les longs séjours au Brésil et en Thaïlande. Coût : de 250 à 2 200 euros environ. Un millier de personnes s'est déjà laissé tenter, et parmi elles, moins de dix Français. Un bon business ? Erwan Le Corre reste discret, évoque les futurs développements de MovNat, la publication d'un manuel sur sa méthode, la formation de coaches certifiés, avant d'enchaîner : « On incite nos stagiaires à redécouvrir leurs capacités fondamentales. Le but est d'en faire des athlètes autonomes. On leur montre ce qu'est un geste efficace, car je n'enseigne pas la course, mais la course efficace. C'est-à-dire : technique optimale pour une dépense d'énergie minimale et un niveau de sécurité maximal. L'important, ce n'est pas la performance en termes de vitesse ou de distance, mais la façon dont j'utilise mon corps. » Une « révélation » pour

Étienne, qui a pris conscience de son manque de souplesse et souhaite y remédier avant de participer à une nouvelle session de formation. Une « révolution » pour Mélanie, jeune Luxembourgeoise de 27 ans, qui a participé au premier stage francophone organisé par MovNat en janvier dernier : « Je voulais essayer quelque chose de nouveau, me rapprocher de la nature. Et j'ai appris à m'entraîner différemment, à courir pieds nus. Du coup, j'ai revu ma façon de procéder, modifié mon alimentation et acheté une paire de Fivefingers (des gants de pied ou chaussures ultrafines et ultralégères qu'utilisent les adeptes du barefooting, ndlr) pour aller courir beaucoup plus souvent en extérieur. » Le plus dur, finalement, à en croire Paul, consultant de 40 ans basé à Sophia Antipolis, c'est le retour au quotidien, « l'impression d'arriver chez les morts-vivants. Une armée de portemanteaux qui se déplacent sans vie, comme des automates... » « Les hommes-zoo soumis aux contraintes sociales, technologiques et commerciales du monde moderne », dans le jargon MovNat. Un drôle de pied de nez à l'histoire de l'évolution ! ■

Sources : « Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current implications », S. Boyd Eaton et M. Konner, *The New England Journal of Medicine*, 1985. Renseignements pratiques : <http://movnat.com>

“Technique optimale pour une dépense d'énergie minimale et un niveau de sécurité maximal.”