

Le régime alimentaire Paléo

Notre patrimoine génétique se compose de 23 paires de chromosomes et d'environ 30.000 gènes. Chaque gène code pour une enzyme et seulement 25 gènes mutent tous les 200.000 ans.

L'époque Paléolithique s'est terminée il y a quelques 12.000 ans et, depuis cette date, les Hommes n'ont pas subi d'évolution génétique significative. Si notre génétique définit la façon dont nous sommes programmés pour manger et digérer (entre autres), nous pouvons nous demander si notre système enzymatique est adapté à l'alimentation actuelle.

A quoi ressemblent nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ?

Ils sont grands (1,70 à 1,80 mètre), leurs os ne présentent pas de traces de carences particulières, pas d'ostéoporose, pas de caries. On ne retrouve pas de signes de goutte, ni de traces de pathologies infectieuses osseuses.

A partir du Néolithique, les squelettes deviennent significativement plus petits et les os présentent des marques de carences et de malnutrition. Par ailleurs, on trouve des caries au niveau des dents, ce qui met en lumière par contraste leur absence remarquable sur la dentition des hommes du Paléolithique.

Or au Néolithique, les hommes se sont sédentarisés et ont adopté un mode de vie nouveau. Ils sont passés alors d'une logique de prélèvement de ressources dans la nature à une logique de production de ressources par l'agriculture et l'élevage. Cela a transformé fondamentalement leur alimentation.

Par exemple, les céréales contiennent :

- α une part importante de glucides responsables de la stimulation de l'insuline, hormone de stockage

Impliquée dans les maladies dites métaboliques : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires...

- α de l'acide phytique, piègeur des minéraux dont le zinc (croissance), pour les céréales complètes à gluten lorsqu'elles ne sont pas fermentées (panification au levain exclusivement)

- α des lectines, dont l'agglutinine, qui interfèrent, entre autres, avec le métabolisme de la vitamine D

- α très peu d'oméga 3, ce qui génère un environnement pro-inflammatoire

C'est donc avec l'apparition des produits de l'agriculture et de l'élevage dans le régime alimentaire des hommes du Néolithique que l'on voit apparaître diverses pathologies : caries, ostéoporose, rachitisme, diminution de la taille due probablement à la diminution de la part carnée (1,61 m contre 1,77m).

Que mangent donc nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs avant l'apparition de l'agriculture et de l'élevage?

Ils sont, par la force des choses, « locavores », c'est-à-dire qu'ils ne consomment que des produits locaux et de saison et ces produits sont bien sûr authentiques. L'apport énergétique total est estimé à environ 3000 kilocalories par jour.

▣ **LES GLUCIDES** sont principalement apportés par

▣ les légumes : feuilles, tubercules, racines en quantité, tous largement pourvus en :
-vitamines (3 à 10 fois plus qu'aujourd'hui et notamment de la vitamine C en grande quantité)

- oligoéléments

- minéraux dont le potassium (4 fois plus, assurant un équilibre Na/K et donc un équilibre acido-basique optimal) et le calcium (10 g contre 4 g aujourd'hui)

- antioxydants

-fibres

▣ les fleurs

▣ les fruits : locaux et de saison, bien mûrs (et donc plus riches en micronutriments et surtout en antioxydants)

Remarque : les fruits très mûrs contiennent 1% environ d'éthanol : on peut en conclure que la consommation d'un peu de vin au cours du repas n'est pas nocive pour la santé.

▣ **LES LIPIDES** sont apportés par

▣ les produits animaux : viande et abats +++, poissons, crustacés, mollusques

▣ les noix et autres graines oléagineuses.

Le régime paléolithique comporte 2 à 3 fois moins de graisses saturées que notre régime actuel et surtout un rapport oméga 6 sur oméga 3 optimal d'environ 1.

Les lipides consommés sont des graisses « originelles », c'est-à-dire authentiques et surtout sans acides gras TRANS, pur produit de l'industrie agro-alimentaire et que notre organisme ne sait pas métaboliser.

▣ **LES PROTÉINES** sont représentées par la viande et les abats (charognage dans les temps les plus reculés, puis chasse), les poissons, les crustacés, les mollusques, les insectes, les œufs, les champignons, les algues, les plantes sauvages.

Et qu'en est-il de ce que l'on peut appeler « La tétralogie de l'alimentation moderne » ?

▣ **Les graines (céréales, légumineuses)** : Elles sont quasi absentes de l'alimentation de l'homme paléolithique

▣ **Les produits laitiers** : Le seul lait consommé par l'homme pendant 3 millions d'années est celui de sa mère, le sevrage intervenant entre l'âge de 2 à 4 ans.

La consommation de laitage date d'environ 6 000 ans et 70% des habitants de la planète ne possèdent pas de lactase (enzyme qui permet de digérer le lactose).

▣ **Le sucre** : il n'existe pas dans l'alimentation de l'homme paléolithique, en dehors d'un peu de miel récolté aux risques et périls de celui qui s'y hasarde...

▣ **Le sel ajouté** : lui aussi est absent de l'alimentation paléolithique mais il est présent dans la composition de certains aliments ingérés.

(Extrait revu et corrigé de la Revue de l'Association Kousmine Française - 2013)

Le régime alimentaire Paléo aujourd'hui

L'histoire de la diététique et des différents régimes depuis un siècle montre une intégration de plus en plus forte des habitudes alimentaires des chasseurs-cueilleurs-nomades :

Chaque régime intègre une part de l'approche « paléolithique » :

α dans le régime Montignac, il y a l'attention à l'excès de glucides de l'alimentation moderne avec sa conséquence sur la prépondérance donnée à la sécrétion d'insuline : tableau des Indices Glycémiques des aliments (IG). Michel Montignac est le premier nutritionniste au monde à avoir proposé l'application du concept de l'index glycémique dans l'amaigrissement à la fin des années 80

α dans le régime du Dr Kousmine, il y a l'attention à la qualité des aliments, à les consommer dans leur état natif ou de les transformer le moins possible, aux types de nutriments qu'ils nous apportent (oméga3, vitamines, oligoéléments, etc.)

α dans le régime du Dr Seignalet, il y a la référence au côté ancestral. Il y a l'exclusion du gluten, des produits laitiers, du sucre et de tous les excitants, etc. Accent sur tout ce qui perturbe la digestion : associations alimentaires inadaptées, manque d'insalivation des aliments, quantités excessives d'aliments ingurgités, excès de liquides qui diluent trop les sucs gastriques.

α dans le régime Delabos (ou chrono-nutrition), une attention particulière est apportée aux horaires des apports alimentaires. Accent mis sur la consommation de protéines et de lipides et limitation des glucides. Sucres rassemblés au goûter.

α dans le régime D'Adamo (ou régime des groupes sanguins), on s'appuie principalement sur les attentes du corps liées à notre passé d'homme préhistorique, chasseur-cueilleur, nomade.

Le mode de vie Paléo est la continuation logique de ces différents régimes, mais en prenant pour référence exclusive le mode de vie des chasseurs-cueilleurs-nomades.

Nous gardons des attentes de notre passé de chasseur-cueilleur nomade. Ces attentes sont inscrites entre-autre dans le génome de l'espèce et codées dans son ADN.

Pour l'espèce humaine, les conditions de vie au cours de centaines de milliers d'années ont inscrit des "habitudes" de mode de vie. C'est ce que le mode de vie Paléo moderne tente de respecter.

α Par exemple, il y a en nous une exigence génétique de mouvements incompatible avec la sédentarité du mode de vie moderne.

α Par exemple, le mode de vie Paléo privilégie les types d'aliments qui étaient disponibles pour un chasseur-cueilleur et tente d'écartier ceux qui sont issus de la sédentarisation néolithique et de l'industrie agro-alimentaire moderne :

Écartier le sel et le sucre-saccharose : néfastes (l'OMS prescrit 5g maxi de sel par jour)

Écartier toutes les graines, céréales (particulièrement le gluten) **et légumineuses**

Écartier les laitages, ainsi que tous les produits dérivés