

Attentes liées à notre passé

- de chasseur-cueilleur nomade bipède depuis environ 4 à 7 millions d'années ;
- de singes-hominidés depuis environ 40 millions d'années ;
- et depuis environ 400 à 300 millions d'années pour les espèces qui sont sorties du monde aquatique...

À l'échelle des temps géologiques, l'évolution conduit à des changements morphologiques, anatomiques, physiologiques et comportementaux des espèces. Sous l'influence de la sélection naturelle (meilleure chance de survie et de reproduction de l'espèce grâce à un nouveau trait héréditaire) ou par le fait de fluctuations aléatoires (dérive génétique), les espèces évoluent. Il faut compter 1 million d'années environ pour voir des évolutions notoires d'une espèce. 60 000 années ne sont pas suffisantes pour permettre des grandes variations génétiques de l'espèce humaine. [Voir Wikipédia "Homo sapiens"](#).

Or l'Homo habilis, l'Homo erectus sont apparus il y a environ 2 millions d'années ; Homo sapiens il y a environ 100'000 ans. Durant 99,5 % de notre trajectoire humaine, nous avons été des chasseurs-pêcheurs-cueilleurs nomades (ou semi-sédentaire). Depuis 0,5 % de notre évolution, nous nous sommes sédentarisés et avons adopté un mode de vie nouveau : l'homme est passé alors d'une logique de prélèvement de ressources dans la nature à une logique de production de ressources par l'agriculture et l'élevage. 6000 à 10'000 ans, c'est très peu à l'échelle de l'évolution d'une espèce. Certaines évolutions actuelles (allongement de l'espérance de vie, augmentation de la taille...) sont à relier aux conditions de vie et sont réversibles à court terme si les dites conditions viennent à se dégrader. Il y a par contre des microévolutions. Par exemple, l'apparition du lait et de ses dérivés depuis l'élevage et la sédentarisation a nécessité une mutation génétique pour en permettre la digestion. Aujourd'hui, soit 10 000 ans plus tard, 70 % de la population mondiale adulte est encore intolérante au lactose. [Voir Wikipédia "Intolérance au lactose"](#)

Nous avons à respecter les fonctionnements physiologiques efficaces légués par notre lointain passé. 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. Par exemple, notre patrimoine génétique est adapté pour supporter la carence de nourriture et ne l'ai pas du tout pour l'abondance !

Pour l'espèce humaine, les conditions de vie ont inscrit des "habitudes" de mode de vie :

- Repos la nuit et vie active le jour
- Vie au contact de la nature
- Jeûne fréquent lié au manque de ressources alimentaires pendant des périodes plus ou moins longues
- Aliments dans leur état natif, c'est-à-dire, tels que la nature nous les fournit ; peu ou pas transformés. Alimentation crue principalement, peu diversifiée, peu salée, peu sucrée, peu de céréales, peu de légumineuses, peu de laitages.
- **Frugalité** [Voir "L'alimentation au paléolithique"](#) - [Voir "L'alimentation préhistorique"](#)
- Exercices physiques prolongés (le chasseur-cueilleur pouvait marcher jusqu'à 15 heures par jour entre autres pour les besoins de la chasse) et Exercices physiques intenses (sprints, levées de charges, etc.)
- Mobilisation de toutes les parties du corps dans des positions très variées
- Les femmes ont un enfant tous les 3 ans environ. Les nomades attendent que l'enfant marche pour en avoir un autre. Ils transportent leurs enfants avec eux, maintenant un contact quasi perpétuel du bébé et de sa mère. La période d'allaitement est donc plus longue et le sevrage plus tardif.
- L'homme est un animal parmi d'autres au milieu du cosmos. La frontière entre le monde naturel qui l'entoure et son monde intérieur est très mince.

A contrario, notre histoire n'a pas inscrit dans nos gènes :

- La vie nocturne et les heures passées le soir devant des écrans (très nocifs pour l'endormissement),
- La vie urbaine "hors-sol",
- L'excès alimentaire permanent : 3 repas par jour ou + ; grignotage. Disparition du jeûne et des disettes.
- Le repas varié : entrée, plat principal, fromages, dessert (ce mélange perturbe la digestion)
- Une alimentation riche en énergie, sophistiquée, industrielle, excluant l'amer, avec un excès de sel, de sucre, de glucides (dont gluten), de laitages.
- Consommation de médicaments et de produits cosmétiques.
- La sédentarité, le manque d'exercices physiques, d'où une atrophie musculaire, l'obésité, etc.
- Le sevrage précoce du bébé et l'absence de contact "corps à corps".
- L'homme persuadé de sa toute puissance sur le vivant.

La solution est dans une **adaptation de notre mode de vie** au sein de cette société de l'abondance et de l'hyper-consommation pour tendre à se rapprocher le + possible **des attentes ancestrales**

Alimentation – Quelques conseils

Quelques conseils pour bien digérer, pour que le système digestif fonctionne bien et que le corps profite au mieux de tous les nutriments. Ces conseils sont aussi adaptés pour les personnes avec problèmes de santé.

☒ **Fruits, jus de fruits, jus de légumes, smoothies.**

à prendre 20 à 30 mn avant les repas (à l'exception de la banane, plus longue à digérer) ou 3 h après.

☒ **Éviter certaines associations alimentaires.**

→ risque de mauvaise digestion, de fermentations, de gaz

Lors d'un repas, manger des légumes (crus et peu cuits) + 1 protéine animale + 1 oléagineux (donc pas de dessert après les repas !)

Préférer les aliments à faible IG (indice glycémique) ayant un temps long de vidange gastrique ; réduire le volume du bol alimentaire

Pour le petit-déjeuner, il serait préférable de prendre d'abord la boisson, les fruits, puis ½ heure plus tard protéines animales / gras / oléagineux

Supprimer ou limiter la consommation de saccharose, de céréales et de légumineuses

☒ **Le soir, manger léger, éviter les graisses** (viandes grasses, poissons gras, huile, beurre, etc.)

et supprimer les excitants : café, thé, piments (les poivres, le gingembre, les piments).

Ne pas se priver d'épices, d'herbes aromatiques qui apportent des saveurs mais pas de piquant.

Éviter de prendre de la nourriture de 2 à 4 heures avant d'aller se coucher.

La nuit devrait être l'occasion d'un jeûne d'au moins 12 heures...

☒ **Ne pas boire pendant les repas (ou très peu).**

→ risque de dilution des sucs gastriques et une mauvaise assimilation des minéraux et des nutriments

☒ **Limiter le sel et le sucre** : néfastes (l'OMS prescrit 5g maxi de sel par jour)

Limiter toutes les graines : céréales (particulièrement le gluten) **et légumineuses**

Limiter les laitages, ainsi que tous les produits dérivés

☒ **Bien mâcher, mastiquer.**

→ l'apport de salive est très important pour la digestion

Mâcher et insaliver de même tout ce qui est liquide, même l'eau !

☒ **Apprécier les goûts, les odeurs de la nourriture.**

Savourer. Affiner vos perceptions gustatives ; leur offrir de la nouveauté : des épices, des herbes aromatiques, des vieilles variétés de légumes, des plantes sauvages comestibles, des algues, etc.

Il y a plus de 10 variétés différentes dans chaque grande catégorie d'aliments : légumes, oléagineux, huiles, protéines animales, épices, aromates, algues, etc. Oser la diversité alimentaire !

Donner vos faveurs à la cannelle, au clou de girofle, au fenugrec, à l'ail.

☒ **Acheter des aliments bio. dans leur état natif** (c'est-à-dire tels que la nature nous les fournit).

Exclure les produits issus de l'industrie agro-alimentaire et cosmétique (même bio.)

☒ **Manger modérément en prenant le temps = pratiquer la frugalité !**

→ la sensation de satiété ne peut venir que de 20 à 30mn après le début de la prise alimentaire.

Faire une pause de 3mn au milieu du repas, pour vérifier que vous avez encore faim !

→ le volume du bol alimentaire ne devrait guère dépasser ½ litre !

☒ Quantités souvent recommandées par jour : 3 cuillers à soupe d'huile ; 2 à 3 fruits ; 2-3 gr de sel

Hygiène de vie - Quelques conseils

☒ Donner à son corps les moyens d'éliminer les toxines, de brûler les graisses :

☒ Pratiquer une activité physique sous 3 formes :

1- **prolongée, à un rythme confortable** : légère transpiration de la peau.

Pas d'excès : 1 ou 2 fois par semaine, au total de 2 à 5 heures par semaine, fréquence cardiaque entre 55% et 75% de F_{max} . = $[208 - (0,7 \times \text{votre âge})]$

2- **intense et brève impliquant tous les muscles** : 30 mn max, 2 fois par semaine
exercices de force, levées de charges, pompes, tractions, etc.

3- **sprint** : avec effort intense de courte durée une fois par semaine

→ L'activité physique pratiquée sans prendre de glucose auparavant accélère le processus de brûlage des graisses (donc de préférence avant le petit-déjeuner).

→ L'exercice physique renforce la respiration, les muscles, les os, etc. et a le pouvoir de rétablir les grands équilibres de la chimie du corps : équilibre acido-basique, hormonal, etc.

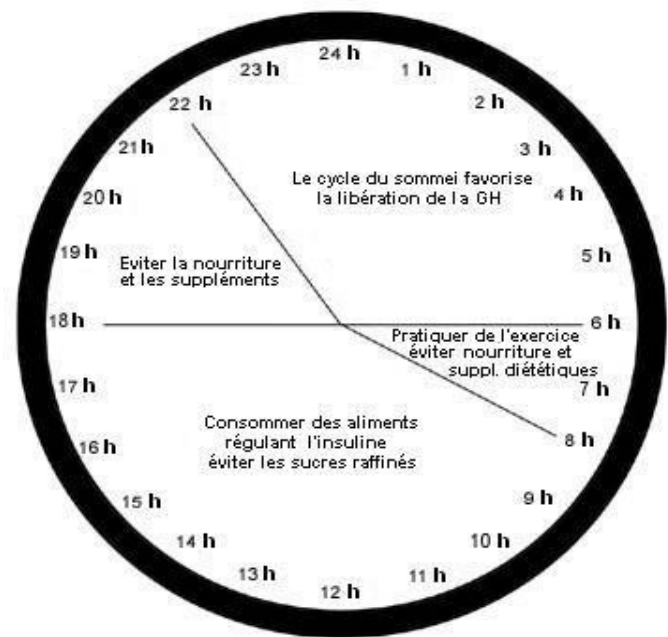
Pour les personnes trop laxes, cela renforce la musculature profonde, celle qui entoure les articulations et aide les ligaments à stabiliser les articulations.

☒ Bains chauds, sauna, hammam, massages fréquents.

☒ Jeûnes

→ Depuis que la vie animale est apparue sur Terre, il a été nécessaire et indispensable à toutes les espèces de pouvoir survivre et même de se développer dans des conditions très peu favorables du point de vue alimentaire. Mécanisme d'adaptation qui c'est mis en place il y a très très longtemps. L'histoire de l'évolution a prédisposé les êtres vivants à pouvoir supporter le jeûne. Cette capacité à s'adapter à la rareté de l'alimentation a été modelée par l'histoire de l'évolution. Les animaux devaient non seulement être capables de stocker des réserves alimentaires énergétiques avec un maximum d'efficacité quand l'alimentation était disponible, mais aussi être capable de l'utiliser de façon très efficace en période de disette, de manque, de famine, donc de jeûne : le mécanisme de cette restitution d'énergie devait permettre à l'organisme de conserver toutes ses aptitudes physiques et psychiques afin d'être capable de repartir à la recherche de nourriture efficacement (chasse) ou d'être en mesure de fuir les prédateurs. Le système sélectionné par l'évolution a été le stockage des graisses dans différents tissus, qui ensuite les restituent, en l'absence d'alimentation, comme substrat énergétique.

→ [Le jeûne](#) provoque un état de stress et déclenche un changement de métabolisme qui permet d'éliminer les toxines du corps et d'activer les hormones telles que le cortisol, l'adrénaline, la noradrénaline, etc. Ces hormones restant d'habitude inactives du fait de notre mode d'alimentation surabondant. Notre patrimoine génétique n'a jamais été programmé pour assimiler l'alimentation contemporaine très riche, consommée très régulièrement et en grandes quantités...



Le jeûne entraîne une amélioration des paramètres sanguins : diminution de la glycémie, du cholestérol, des triglycérides, du taux d'insuline. Document « Jeûner » de Laurent Besset
▫ Vidéo « Le Jeûne, une nouvelle thérapie », un documentaire ARTE de Thierry de Lestrade
▫ **le jeûne intermittent de 12 ou 16 h** consiste à ne prendre que 2 repas : midi+soir ou petit-dej+midi. Par exemple, après le repas du soir, vous faites un jeûne à l'eau jusqu'à midi.
▫ **le jeûne prolongé** : minimum 3 jours avec plusieurs jours de pré-jeûne et post-jeûne.

▫ **Mobiliser son corps dans des positions très variées**, musculation et assouplissement :
Yoga, Taï-chi, Do'in, Judo, danse, gymnastique volontaire, etc.
→ de nombreux muscles, tendons, etc. ne sont pas sollicités par notre vie trop sédentaire : ils se raidissent, s'atrophient et génèrent des déséquilibres nuisibles.

▫ **Porter une grande attention à son âme, à son espace intérieur :**

No-peurs, No-stress, No-inquiétudes. Savoir nourrir ses besoins profonds, sa curiosité, sa gaîté. Nature, méditation, rencontre de l'autre dans l'intime, pratique artistique, cuisine, etc.

Otto Buchinger (1878-1966) parle de LA GASTRONOMIE DE L'ÂME

9 plaisirs intenses de l'âme (autres que la nourriture matérielle)

▫ *Le travail (fait avec plaisir)*

▫ *L'humour (le piment de la vie)*

▫ *La nature principalement à travers la marche, la randonnée*

▫ *La lecture*

▫ *L'écoute de la musique*

▫ *Des activités non-professionnelles qui consistent à se mettre au service des autres (les taches sociales, le bénévolat, la charité active, l'amour du prochain actif)*

▫ *Être entouré de bons compagnons, de bons accompagnateurs*

▫ *La « nourriture céleste » ; la Bible, les psaumes, la poésie, les symphonies*

▫ *La créativité, l'art : la pratique musicale, le chant, la mélodie profonde, le rythme, la peinture, etc.*

▫ *La méditation, la prière, l'adoration, la contemplation, la visualisation*

Auxquels il faudrait ajouter tous les plaisirs liés aux organes des sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût...

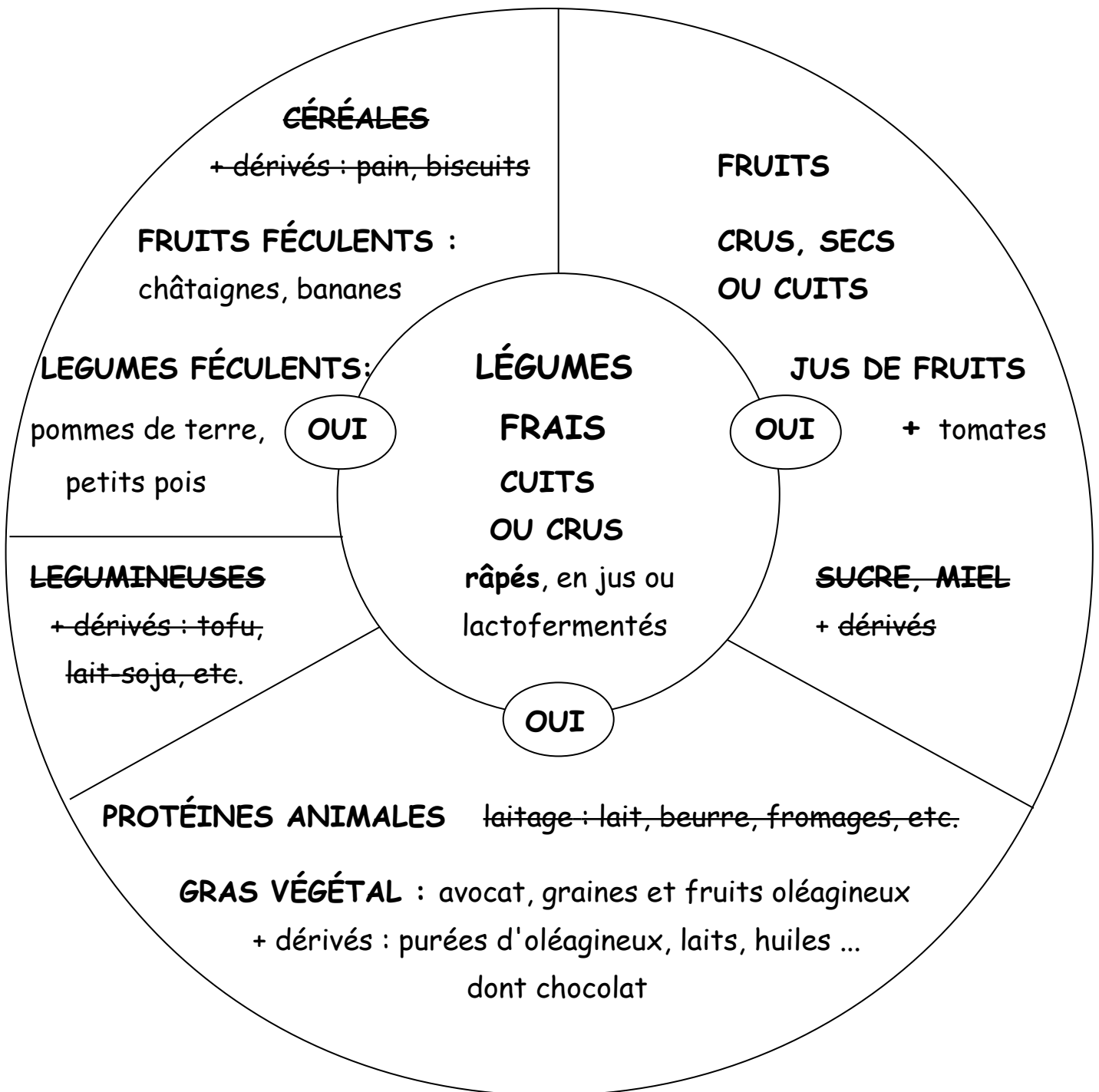
▫ **Regarder un écran dans l'heure précédent le coucher est déconseillé :**

Excitation oculaire qui contrarie tous les signaux du sommeil.

▫ **et en fin** : faire confiance à son propre plaisir, à ses sens pour ne pas respecter ces conseils !

Associations alimentaires

Voir aussi : <http://www.ateliersante.ch/associations.htm>



Consommer de préférence des produits bio. dans leur état « natif » (c'est-à-dire telle que la nature nous les fournit), ce qui exclut les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire ou cosmétique (dentifrices, savons, gel-douche, shampoing, crèmes corporelles, huiles de massage, huiles essentielles, hydrolats, etc.). La pénétration à travers la peau est plus puissante que l'ingestion.

Mail : laurent.besset@wanadoo.fr

Ce document est disponible dans sa version la plus récente sur le site web : rubrique « Santé »

www.transmissionperso.fr

à lire : « Le Modèle Paléo » de Mark Sisson chez Thierry Soucard Editions