

POUR RÉUSSIR SA PALÉO

“ Le tout grand avantage de la paléonutrition par rapport à d'autres programmes est que les principes tiennent en quelques lignes. C'est appréciable dans le monde de confusion actuel, mais cela se paie par des dérives de généralisation abusive que je détaillerai dans les pages qui suivent.

Même si l'on peut en redire sur la pyramide classique, il ne faudrait pas pour autant suivre aveuglément tous les groks — « Grok » étant le personnage créé par Mark Sisson (p. 13) pour incarner l'homme paléo moderne.

En cure de quinze jours, tous les excès sont permis. Je propose moi-même un plan excessif dans *Une Cure antifatique*, une variante des régimes détox'. Ce plan est très efficace, mais il est si déséquilibré que je le limite dans le temps. Dire que des mangeurs bien intentionnés (mais souvent mal informés) pratiquent la cure antifatique en permanence ! Dire que je l'ai fait !

On ne peut que se faire du bien à suivre la paléo en cure d'une quinzaine de jours à trois mois. En plan permanent, en revanche, il serait dommage de suivre ces nouveaux maîtres à manger lorsqu'ils sont dans l'excès. Quelles sont ces dérives ? Abordons-les une par une.

Soyons souples sur les fromages

Les paléos purs et durs excluent les laitages, selon le principe qu'aucun Néanderthalien n'aurait osé courir derrière une bisonne pour la traire.

Étudions le sujet sous un angle moins évolutionniste. Les laitages ne conviennent pas à l'homme qui est intolérant au lactose (le sucre du lait) ou à la caséine (une des protéines). Mais nous n'y sommes pas tous réactifs, enfin ! Nous sommes en revanche quasi tous fatigués par les intrus que l'on peut trouver dans les plastilaitages, qu'ils soient des résidus de l'alimentation dévoyée des animaux ou des ajouts inconvenants de la part des industriels. Les intolérances portent souvent sur la qualité des laitages, ce que la mouvance primaire a très bien compris.

“ Les mangeurs qui se sentent profondément inadaptés aux laitages, mêmes « vrais », pratiqueront le versant paléo pure et dure. Ils oublieront la version primale, qui équivaut à la « phase II » de « Retour au calme ».

