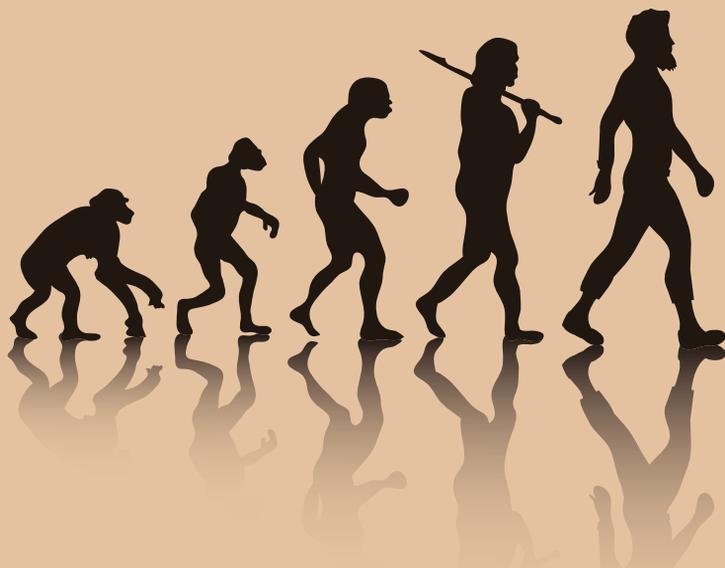


Julie Martory

Préface de Fred Coelho, coach sportif

*En super-forme
avec le*
Régime Paléo!



- Les grands principes de l'alimentation paléo et ses bienfaits
- 5 week-ends paléo pour se sentir mieux : minceur, zen, running et renforcement musculaire, ventre plat et détox

En super-forme avec le Régime Paléo!

Le Régime Paléo, c'est manger de vrais aliments naturels, non industriels, adaptés à nos gènes et à notre physiologie. Avec la garantie de retrouver énergie, santé et bonne humeur.

Dans ce livre, mettez facilement du paléo dans votre quotidien :

- ➔ Les grands principes de l'alimentation paléo.
- ➔ Paléo minceur et brûle-graisses, Paléo zen, Paléo running et renforcement musculaire, Paléo ventre plat, Paléo détox : **5 week-ends paléo** pour se sentir mieux.
- ➔ Overnight muesli paléo, Taboulé paléo, Salade de bœuf thaï-fine, Faux-riz, Carpaccio d'ananas au gingembre... **+ de 90 recettes paléo** pour retrouver la forme.

Adopter le Régime Paléo, c'est l'assurance d'un corps plus mince, mieux protégé et plus performant.

Julie Martory est journaliste spécialisée dans la santé, la forme et la nutrition (Top santé, Vital Food).

Fred Coelho est coach sportif spécialisé en santé et performances, golf et running. Retrouvez-le sur www.avs-coaching.com

ISBN: 979-10-285-0497-7



9 791028 504977

16,90€
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration : © Shutterstock
Couverture : Atelier Didier Thimonier
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 133, 167, 231),

Nicolas Trève (p. 156-160, 218-224, 249-252, 264, 266-272)

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0497-7

JULIE MARTORY
Préface de Fred Coelho

EN SUPER-FORME
AVEC LE RÉGIME
PALÉO

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

PRÉFACE DE FRÉDÉRIC COELHO	7
INTRODUCTION	9
QUIZ : CALCULEZ VOTRE QP (« QUOTIENT PALÉO »)	11
PREMIÈRE PARTIE. L'ALIMENTATION PALÉO, POURQUOI, COMMENT ?	15
L'ALIMENTATION PALÉO : LES GRANDS PRINCIPES	17
LES BIENFAITS DU RÉGIME PALÉO	91
DEUXIÈME PARTIE. 5 WEEK-ENDS PALÉO POUR ME SENTIR MIEUX	101
QUIZ. QUEL WEEK-END PALÉO POUR ME SENTIR MIEUX ?	103
MON WEEK-END PALÉO MINCEUR & BRÛLE-GRAISSES	107
MON WEEK-END PALÉO ZEN	137
MON WEEK-END PALÉO RUNNING & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	171
MON WEEK-END PALÉO VENTRE PLAT	203
MON WEEK-END PALÉO DÉTOX	235
ANNEXES	261
INDEX DES RECETTES	273
BIBLIOGRAPHIE	277
TABLE DES MATIÈRES	279

PRÉFACE DE FRÉDÉRIC COELHO

C' est un plaisir de rédiger la préface de *En super-forme avec le régime Paléo*, non seulement pour la qualité de l'ouvrage, mais aussi parce que l'actualité milite pour un mode de vie plus sain.

La prévalence des allergies alimentaires n'a cessé d'augmenter dans les pays occidentaux. Aux États-Unis, elle est passée de 3,4 % à plus de 5 % en dix ans. Aujourd'hui, en France, plus de 5 % des enfants sont confrontés aux allergies alimentaires. Il s'agit de la seconde vague épidémique après les allergies respiratoires !*

Coach sportif/santé est mon métier. Chaque jour je suis confronté à la question « Que dois-je manger ? » de la part de mes clients. La réponse évidente, il y a quelques années, s'appuyait sur la différence entre le nombre de calories consommées et celles dépensées. Qu'il s'agisse d'amaigrissement, de prise de masse et même d'atteindre un état de forme. Aujourd'hui, la réponse est bien plus complexe. Si la lecture de la composition de l'étiquette se révèle nécessaire, la connaissance de l'index glycémique devient indispensable pour celui qui cherche à mincir. Mais, quand les allergies et intolérances alimentaires s'en mêlent, la question simple du départ devient un vrai casse-tête !

* *Allergies alimentaires, nouveaux concepts, affections actuelles, perspectives thérapeutiques* (Just, Deschildre, Beaudouin) Éditions Masson.

Toutefois, l'espoir n'est pas perdu... Car la réponse à cette question devient transparente après la lecture du livre que vous tenez entre vos mains !

Qu'est-ce que le Paléo ? Pourquoi ? Comment, a priori, en mangeant paléo on diminue les risques d'intolérance alimentaire ? Comment dans la « jungle » d'un supermarché, arrive-t-on à trouver des aliments « sains ». Comment organiser sa semaine type de repas ?...

Pour les sceptiques, faites l'essai sur un week-end et laissez-vous guider.

Merci et encore bravo à Julie Martory, qui a su mettre son talent de journaliste au service des lecteurs. Elle éclaire ainsi nos lanternes et nous présente des astuces qui permettent de modifier certaines habitudes de vie essentielles à notre santé. À l'instar du Mouvement Colibris de Pierre Rabhi, elle libère peu à peu nos consciences...

Alors, si vous n'avez pas encore franchi le pas, osez ouvrir ce livre, car l'action est la seule mesure du changement.

FRED COELHO
Coach sportif/santé

INTRODUCTION

Les régimes se suivent, les modes nutritionnelles se succèdent, les injonctions alimentaires se multiplient, les scandales alimentaires fleurissent... Au milieu de cette cacophonie nutritionnelle, on est perdu et l'on ne sait plus à quels aliments sains se vouer. Et si l'on revenait aux origines ? Celles de l'Homme avec un grand H ? C'est ce que propose le Régime Paléo.

L'idée ? S'inspirer du mode d'alimentation de nos ancêtres. Pas ceux du siècle dernier. Ni des Gaulois. Non, beaucoup plus loin : ceux de l'ère paléolithique ! Pour certains spécialistes, l'alimentation de ces « chasseurs-cueilleurs » est précisément celle pour laquelle notre génome, qui depuis ces temps ancestraux n'a que très peu changé, est programmé. Et donc le mode d'alimentation le meilleur pour notre santé, celui qui permet d'éloigner les maladies dites de civilisation, qui bien trop souvent se rapprochent de nous et nous rattrapent. Tel est le postulat du Régime Paléo étayé par différentes études scientifiques, anthropologiques et paléontologiques.

Mais que mangeait notre ancêtre Cro-Magnon ? Pour beaucoup d'entre nous, la première image qui vient à l'esprit est celle d'un homme recouvert d'une peau de bête, croquant à pleines dents dans une carcasse saignante de mammouth devant sa grotte... Rassurez-vous : ce n'est pas ce que le Régime Paléo propose. Pour découvrir ce que mangeait notre ancêtre, faites plutôt cette petite expérience ludique. Allez au supermarché, naviguez entre les rayons et, face aux différents produits, posez-vous cette question : « Ce produit était-il disponible dans la nature ? » Si la liste des ingrédients est longue comme le bras la réponse est claire : non.

Et s'il y a une liste, d'ailleurs, et donc un emballage, c'est a priori non de toute façon. Le Régime Paléo c'est cela : un retour aux vrais aliments, bruts, nature, les moins transformés possible. En l'occurrence des fruits et des légumes, des aromates, des œufs, du poisson, de la viande – tuée et découpée, car l'on ne va tout de même pas vous demander de chasser !

Simple, non ? Plutôt. Sauf lorsque l'on apprend que deux grands groupes d'aliments prépondérants dans notre alimentation actuelle – les céréales et les produits laitiers – n'étaient pas consommés par Cro-Magnon... Malheur, désespoir... : que vais-je manger sans pain, sans pâtes, sans fromage ? Où vais-je trouver de l'énergie, du plaisir ? Loin d'être monotone, le Régime Paléo est au contraire un régime riche en saveurs. Vous allez le découvrir avec nos recettes qui redonnent leur noblesse aux fruits et légumes, ces trésors de la nature – la vraie, la non domestiquée – qui ont depuis trop longtemps joué les seconds rôles derrière le blé, le riz et autres céréales qui monopolisent le devant de la scène. Au détriment de notre santé, notre silhouette, notre humeur.

Renouer avec une alimentation vraie, non dénaturée et adaptée à notre physiologie pour retrouver l'énergie, la santé, la bonne humeur : le Régime Paléo, c'est tout simplement cela.



CALCULEZ VOTRE QP (« QUOTIENT PALÉO »)

Points

Les légumes c'est...

- une grande assiette midi et soir, systématiquement 2
- un tiers de mon assiette à côté de la viande et des féculents 1
- la sauce tomate de la sauce bolognaise, ça compte comme légume ? 0

Dans votre placard de salle de bains il y a...

- l'essentiel : savon, crème hydratante, dentifrice 2
- shampooing, crème hydratante, masque, etc. tout en 2 ou 3 exemplaires ! 0
- de l'argile, des huiles essentielles, un gant de crin, des huiles végétales : je suis à fond cosmétique maison 2

Les activités de plein air c'est...

- seulement pendant les vacances d'été et au ski 0
- une balade dominicale en famille deux fois l'an, c'est tout 0
- sport, jardinage, balade en famille... : dès que je peux je sors !.... 2

Le pain...

- point de repas sans ma baguette. Normal pour un Français non ?... 0
- seulement au petit-déjeuner, complet de préférence
ou au levain 1
- depuis que j'ai limité ma consommation de gluten,
c'est une fois de temps en temps 2

Les 10 000 pas quotidiens préconisés...

- je suis loin d'avoir le compte 0
- c'est quoi ce concept ? Connais pas ! 0
- je les atteins allègrement et les dépasse même souvent 2

En situation de stress...

- je respire profondément 1
- je dégaine mon flacon d'huile essentielle de lavande
pour un sniff zen 2
- je m'énerve, je crie, je pleure... Bref, je gère mal le stress ! 0

Dans votre congélateur il y a...

- pizzas, lasagnes, glaces... je mange beaucoup de plats
préparés 0
- des légumes nature, bio de préférence, histoire d'avoir
toujours du vert au menu 2
- un ou deux plats préparés juste pour les soirs de grosse
flemme. Mais j'essaie d'éviter quand même 1

Et dans votre armoire à pharmacie on trouve...

- des huiles essentielles, des tubes d'homéo : je suis à fond
médecines douces 2
- doliprane, pansements, désinfectant : l'essentiel, c'est tout 1
- c'est une véritable annexe de la pharmacie 0

Vous dormez...

- comme un bébé 2
- grasse mat', couchers tardifs, horaires irréguliers : mon rythme
de sommeil c'est le grand « n'importe quoi » et j'en paye le prix .. 0
- assez bien mais pas suffisamment 1

Des carottes râpées, un filet de poulet et des courgettes au curry, une salade de fruits frais. Ce repas c'est...

- typique d'un repas habituel pour moi..... 2
- un repas post-crise de foie 0
- un repas de régime..... 0

Le sport c'est...

- un outil indispensable pour me sentir bien..... 2
- nécessaire pour être mince et en forme..... 1
- pas mon truc, tout simplement 0

Votre petit-déjeuner du moment...

- un porridge et des fruits frais 1
- pain-beurre-café. Et croissant le week-end !..... 0
- un œuf coque, du jambon : dès le matin c'est protéines au menu 2



RÉSULTATS

- **De 0 à 8 points.** Vous êtes à des années-lumière du Régime Paléo ! Vous vivez bien dans votre temps... et un peu dans ses travers, avouons-le. Sédentarité, alimentation déséquilibrée, rythme de vie effréné... : comme beaucoup de personnes aujourd'hui, c'est votre quotidien. Mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras ! Certes, le challenge sera grand pour vous mettre en mode paléo, mais les bénéfices n'en seront que plus fulgurants.
- **De 9 à 17 points.** Vous êtes conscient que votre alimentation et votre mode de vie ont un impact direct sur votre santé, votre énergie, votre humeur, et vous essayez de faire attention au quotidien. Mais la vie moderne vous rattrape parfois... Nos conseils pratiques, nos menus et nos programmes tombent à point nommé pour vous donner ce coup de pouce qui vous permettra d'adopter « pour de vrai » un mode de vie plus sain.
- **De 18 à 24 points.** Avouez-le : vous êtes déjà adepte du Régime Paléo non ? Ou alors très soucieux de votre santé, spontanément vous avez adopté les grandes lignes du mode de vie de vos ancêtres. Bravo ! Avec ce livre, nous vous fournissons les clefs manquantes pour adopter à 100 % la vie en mode paléo et en tirer plus encore de bénéfices au quotidien.

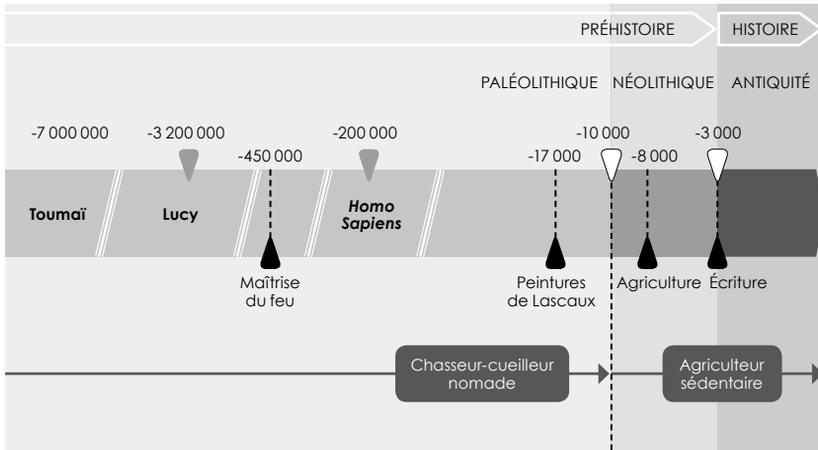
PREMIÈRE PARTIE

**L'ALIMENTATION
PALÉO,
POURQUOI,
COMMENT ?**

L'ALIMENTATION PALÉO : LES GRANDS PRINCIPES

UNE (PRÉ)HISTOIRE DE GÈNES

Le paléo, c'est quoi au fait ? Replongeons-nous dans nos livres d'histoire et leurs frises chronologiques... Le paléolithique c'est cette lointaine, très lointaine période qui débute il y a environ 2,6 millions d'années et prend fin il y a environ 10 000 ans. Première et plus longue période de la préhistoire, le paléolithique voit l'apparition de la première espèce humaine, l'*Homo habilis*, qui travaillait les pierres pour en faire des outils – d'où le nom d'Âge de la pierre taillée. Il y a eu ensuite l'*Homo erectus*, l'*Homo neanderthalensis* (plus connu sous le petit nom d'homme de Néandertal), puis l'*Homo sapiens* – notre espèce humaine. Au cours de cette période, les hommes vivaient de chasse, de pêche et de cueillette. Ils évoluaient en petits groupes, se déplaçant à la recherche de gibier et de fruits sauvages. Habitaient des cabanes parfois construites à l'entrée des grottes mais demeuraient nomades, jusqu'à ce qu'apparaissent les premières fermes au Moyen-Orient. On entre alors dans le néolithique, période qui voit les hommes se sédentariser afin de cultiver la terre et élever des animaux.



Voilà pour le petit topo (pré)historique. Mais pourquoi s'intéresser à cette lointaine période alors que l'homme a fait de très nombreux progrès depuis ? La réponse est à chercher du côté de la génétique. Selon certains chercheurs, nos gènes déterminent nos besoins nutritionnels. Autrement dit, l'alimentation idéale est celle qui est adaptée à notre génome. Or, ce sont précisément durant les quelques millions d'années du paléolithique que s'est façonné notre code génétique. Aussi surprenant cela soit-il, notre génome diffère seulement de 0,02 % par rapport à celui de Cro-Magnon ! À quelques minimes détails près, nous possédons les mêmes gènes que nos ancêtres préhistoriques. Partant du postulat de base que nos besoins nutritionnels dépendent de notre code génétique, leur alimentation est donc la plus adaptée à notre organisme. La boucle est bouclée : pour être en bonne santé, il faut manger comme notre programme génétique le demande, et donc comme nos ancêtres, les hommes du paléolithique.

La démonstration est simplifiée mais c'est cette idée qui sous-tend tout le Régime Paléo, et même le mode de vie paléolithique, car on peut également étendre ce raisonnement à l'activité physique. Et partant de ce postulat, on arrive à ce constat sans appel : notre alimentation actuelle, industrielle, transformée, bourrée d'additifs, est loin d'être adaptée à nos gènes. Et donc, néfaste à notre santé.

LE RAISONNEMENT DU RÉGIME PALÉO

Postulat 1 : nos besoins nutritionnels sont définis par nos gènes

+

Postulat 2 : notre patrimoine génétique
s'est façonné au paléolithique

=

l'alimentation de l'homme du paléolithique est la plus adaptée
à nos gènes et donc la meilleure pour notre santé

PETIT HISTORIQUE DE L'ALIMENTATION PALÉO

- **Années 20-30.** L'américain Weston Price s'intéresse au mode de vie, à l'alimentation et l'état de santé de certaines tribus indigènes qui vivent, à quelques détails près, comme les chasseurs-cueilleurs du paléolithique. Il s'agit alors de recherches empiriques mais les graines du Régime Paléo sont bel et bien plantées.
- **1975.** Le gastro-entérologue américain Walter L. Voegtlin publie *The Stone Age Diet**. « L'homme moderne est-il mieux ou moins bien loti sur le plan nutritionnel que son ancêtre de l'âge de pierre ? », questionne-t-il dans l'introduction de son livre. Pour le spécialiste, notre ancêtre n'a rien à nous envier côté assiette... « La nourriture de l'homme devrait être celle qu'il a naturellement sélectionnée et celle qu'il digère le mieux aujourd'hui encore : des protéines et du gras, avec peu ou pas de glucides », écrit-il.
- **1985.** Avec son article « Paleolithic Nutrition »** , le physicien Boyd Eaton pose les bases du « Paleo Diet ». Dans ce texte fondateur, il introduit l'hypothèse suivante : notre patrimoine génétique n'a pas évolué depuis 40 000 ans mais notre alimentation, oui. Nous

* *The Stone Age Diet*, Walter L. Voegtlin, Vantage Press, 1975. L'ouvrage n'est plus disponible aujourd'hui mais si vous êtes curieux, des versions numérisées circulent sur le net.

** Paleolithic Nutrition — A Consideration of Its Nature and Current Implications, S. Boyd Eaton, M.D., and Melvin Konner, Ph.D., *N Engl J Med* 1985; 312:283-289.

ne sommes donc pas adaptés génétiquement au mode alimentaire actuel, d'où l'explosion de certaines maladies dites de civilisation.

- **1996.** En France, le Dr Jean Seignalet publie *L'alimentation ou la troisième médecine**. Pionner des greffes d'organes et grand immunologue, ce médecin s'intéresse au lien entre immunité et alimentation, et plus spécifiquement entre l'évolution de notre alimentation et celle d'un grand nombre de maladies chroniques : athérosclérose, cancer, sclérose en plaques, dépression, diabète, asthme, maladies de Crohn... Son hypothèse : ces pathologies seraient dues à une barrière intestinale déficiente et des enzymes incapables de digérer certaines molécules qui finissent par « intoxiquer » notre organisme. L'alimentation qu'il préconise, dite hypotoxique, ancestrale ou originelle, exclut les céréales modernes et les produits laitiers comme le fait l'alimentation paléo.
- **2001.** Retour aux USA : Loren Cordain, Professeur au Département des sciences de la santé et de l'exercice à l'Université d'État du Colorado, publie *The Paleo Diet*** , best-seller du *New York Times*. Et dépose au passage l'appellation « Paleo Diet ». Selon le professeur, la théorie de l'évolution de Darwin doit également être appliquée à l'alimentation humaine pour déterminer les aliments pour lesquels nous sommes génétiquement programmés. Dans son livre, il explique ainsi qu'une grande partie des problèmes dont nous souffrons aujourd'hui est le résultat direct de ce que nous consommons – ou ne consommons pas.
- **2012.** Le Dr Staffan Lindeberg de l'Université Lund, en Suède, spécialiste européen du Régime Paléo, publie dans la revue *American Journal Of Human Biology* un article de synthèse sur les effets santé de ce mode alimentaire. Le titre est éloquent : « Paleolithic Diets as a Model for Prevention and Treatment of Western Disease *** », soit en VF « Le Régime Paléolithique comme modèle de prévention et de traitement des maladies occidentales ».

* *L'alimentation ou la troisième médecine*, Jean Seignalet, Éditions du Rocher, édition revue et augmentée, 2012.

** *The PaleoDiet*, Loren Cordain Ph.D. Houghton Mifflin Harcourt, édition révisée, 2011. Disponible en français : *Le Régime Paléo*, Hachette, 2015.

*** Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease, Lindeberg S., *Am J Hum Biol*, 2012 Mar-Apr; 24(2):110-5.

LE POINT PALÉONTOLOGIE

OUI MAIS COMMENT SAVOIR CE QUE MANGEAIENT NOS ANCÊTRES ?

Les chercheurs se sont basés sur différents éléments pour définir les contours de l'alimentation à l'ère paléolithique :

- l'étude des fossiles ;
- l'alimentation des chimpanzés ;
- l'alimentation des chasseurs-cueilleurs d'aujourd'hui : les Chimanés en Amazonie, les Hadza en Tanzanie, les Inuits en Arctique... ;
- les nutriments que l'on peut trouver dans l'organisme des animaux et végétaux sauvages.



PALÉO

Entrons dans le vif du sujet : à quoi ressemble l'alimentation de l'homme paléolithique ? Autrement dit, qu'allez-vous manger si vous vous mettez au Régime Paléo ? En réalité, il n'y a pas une alimentation type de l'homme paléo. C'est une très longue période ayant vu différentes espèces d'hominidés se succéder. Leurs « menus » dépendaient aussi de leur zone géographique, de leur chasse, du climat, des saisons. L'idée n'est cependant pas de faire des études de paléontologie pour savoir que manger à midi, mais de retenir les dénominateurs communs de cette alimentation du « chasseur-cueilleur ». Dénominateurs communs que l'on pourrait résumer ainsi :

L'homme paléo mangeait des aliments non transformés qu'il trouvait dans son environnement naturel, de la viande issue de la chasse, des poissons et crustacés issus de la pêche.

Simple, non ? Dans le détail, voici ce qui est paléo.

Les légumes

🦴 Au paléolithique... Légumes, jeunes pousses, bourgeons, racines : l'homme paléo se nourrissait de tous les végétaux comestibles qu'il trouvait.

➔ **Et aujourd'hui ?** Les légumes occupent une part prépondérante dans le Régime Paléo. Crus ou cuits, ils sont consommables à volonté, et tous sont permis : légumes à feuilles vertes, crucifères, légumes racines, courges, etc. Un petit bémol toutefois pour les légumes riches en amidon tels que les carottes, patates douces, panais : ils sont paléo mais à consommer avec modération. Idéalement on choisit ses légumes frais, de saison, locaux et bio pour éviter les pesticides. Mais si l'on manque de temps, on peut ponctuellement utiliser des légumes surgelés nature ou en conserve. Sachant toutefois qu'il y aura forcément des additifs, du sel, etc. À consommer avec modération, donc.



LE POINT CUISINE

QUAND LES LÉGUMES JOUENT LES REMPLAÇANTS !

Dans l'alimentation paléo, les légumes jouent les faussaires dans différents plats. Mixés finement, certains choux (chou-fleur, brocoli, chou romanesco...) et légumes racines (carotte, betterave, panais...) donnent de petits grains qui ressemblent à s'y méprendre à du riz ou de la semoule. D'autres légumes comme la courgette, le panais, la carotte, jouent également habilement les remplaçants des tagliatelles et spaghettis dans de multiples plats paléo.

PALÉO	PAS PALÉO
<ul style="list-style-type: none"> • Légumes frais, de saison (bio de préférence) (voir « Le calendrier des légumes et aromates paléo » en annexe, p. 261) • Légumes nature surgelés (bio de préférence) • Soupes de légumes maison <p>À limiter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumes riches en amidon (patate douce, igname) • Légumes en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupes de légumes industrielles • Galettes de légumes industrielles • Purées de légumes industrielles • Purée maison avec du lait • Légumes frits

Les fruits

🔗 Au paléolithique... Nos ancêtres consommaient plus ou moins régulièrement des fruits, qu'ils trouvaient à l'état sauvage. Ils constituaient pour l'homme paléolithique une source non négligeable de glucides (= carburant de l'organisme).

➡ **Et aujourd'hui ?** Tous les fruits sont permis : fruits exotiques, fruits du verger, baies, etc. On les choisit également de saison et bio, et idéalement locaux si l'on se veut puriste. Mais on peut quand même se faire plaisir avec un bon ananas, cela reste paléo ! On limite les fruits secs (très sucrés), les fruits au sirop (idem), les compotes du commerce (le cas échéant les choisir sans sucres ajoutés).

PALÉO	PAS PALÉO
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais, de saison (bio de préférence) (voir Le calendrier des fruits paléo en annexe, p. 263) • Jus et smoothies maison • Compote de fruits maison <p>À limiter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruits secs • Compote sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits au sirop • Jus de fruits industriels • Smoothies industriels • Compotes avec sucres ajoutés • Confiture • Pâte de fruits



FRUITS ET LÉGUMES

Choisir ses fruits et légumes bio permet de limiter l'exposition aux résidus de pesticides, perturbateurs endocriniens avérés. En 2016, l'association Que choisir a analysé 40 échantillons de pommes, 40 de poires, 40 de raisins et 30 de fraises. Verdict : 80 % d'entre eux renferment au moins un pesticide... mais le plus souvent un véritable cocktail de molécules de pesticides (jusqu'à 15 pour le raisin !). Les 20 % restants sont essentiellement des fruits bio (30 échantillons sur 31). Sur le plan nutritionnel, les fruits et légumes bio contiennent moins d'eau que ceux de l'agriculture conventionnelle, et donc plus de matière sèche, laquelle contient les nutriments (minéraux, oligo-éléments, vitamines). Enfin,

une vaste méta-analyse* a montré que les fruits et légumes bio étaient plus riches en antioxydants que leurs acolytes issus de l'agriculture classique de 20 à 40 %, voire 60 % pour certains végétaux.

Si pour des raisons financières, vous ne pouvez acheter tous vos fruits et légumes bio, privilégiez le logo AB pour les fruits et légumes reconnus comme les plus pollués. Pour les autres, privilégiez des fruits et légumes cultivés en France, lavez-les soigneusement et épluchez-les.

Le top 10 des fruits et légumes les plus contaminés
en résidus de pesticides en Union européenne

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Laitue | 6. Pêche |
| 2. Tomate | 7. Fraise |
| 3. Concombre | 8. Poire |
| 4. Pomme | 9. Raisin |
| 5. Poireau | 10. Poivron |

Source : *Pesticide Action Network Europe*

La viande

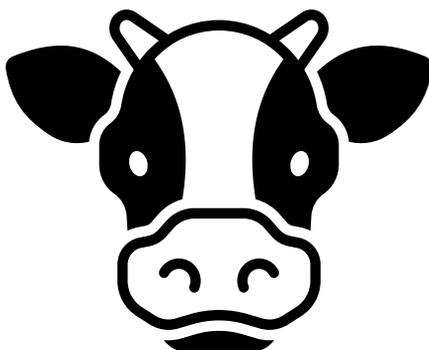
🔪 Au paléolithique... Cro-Magnon n'allait pas acheter sa viande chez le boucher. Il devait la chasser ! Et avec les conditions physiques, climatiques et les armes dont il disposait alors, le chef de famille ne revenait pas tous les jours avec un oiseau sauvage à rôtir... Au paléolithique moyen (- 300 000 à 30 000 ans av. J.-C.), grâce à un outillage de plus en plus élaboré, les hommes s'attaquent à de plus grosses proies : bisons, rennes, aurochs, dont ils consommaient toutes les parties... y compris le cœur et la moelle, très riches nutritionnellement. Il faut également préciser que la part de la viande dans l'alimentation de l'homme paléo variait fortement selon la latitude. Plus l'on s'approche des pôles, plus elle était importante. Différentes études anthropologiques ont ainsi montré que la part des aliments

* Barański M *et al*, Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses, *British Journal of Nutrition*, 112(5), pp. 794–811.

d'origine animale allait de 26 % en Afrique à 99 % en Alaska où le poisson et la viande de phoque constituaient les aliments de base.

- ➔ **Et aujourd'hui ?** Toutes les viandes sont permises – bœuf, porc, mouton, volaille, gibier –, à condition de choisir des morceaux maigres et idéalement issus d'élevage bio ou d'animaux élevés en pâturage afin d'éviter les hormones, pesticides et antibiotiques. C'est aussi la garantie d'avoir des viandes avec un meilleur profil lipidique (plus d'oméga 3 notamment). Aux boulettes de viande du commerce ou aux steaks hachés surgelés, préférez les boulettes de viande maison et le steak du boucher haché sous vos yeux à partir de « vrais » morceaux de viande ! Gardez toujours à l'esprit cette idée : des produits bruts, les moins transformés possible.

Quant à la quantité, la part des protéines préconisée dans les apports nutritionnels quotidiens varie selon les spécialistes du Régime Paléo : de 20 à 25 % pour les moins « radicaux » à 35 % pour les puristes comme le Dr Cordain. Dans les deux cas, plus que dans notre alimentation où les protéines représentent environ 15 % de nos apports. Grand défenseur des protéines maigres, l'auteur du *Paleo Diet* préconise de manger de la viande maigre ou du poisson à tous les repas, petit-déjeuner compris.



PALÉO – PROTÉINES À PRIVILÉGIER

PAS PALÉO – PROTÉINES À LIMITER

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



En super-forme avec le Régime Paléo!
Julie Martory



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E