

LE PALÉO, C'EST LE PIED!

Et si l'on s'inspirait de Cro-Magnon pour cuisiner des plats « préhistoriques » ou pratiquer des activités physiques comme le « paléo-fitness » ? C'est ce que prônent les aficionados du « paléo », qui préconisent d'imiter nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

ISTOCK



À l'heure de l'intelligence artificielle, beaucoup d'entre nous s'inquiètent de l'avenir de l'homme. D'autres préfèrent se tourner vers le passé et rechercher ce qu'ils ont de plus primitif en eux ! Ainsi quelques-uns de nos contemporains se passionnent pour Cro-Magnon et ce qu'on pourrait appeler « un certain art de vivre ». Qu'est-ce qui les fascine au point de vouloir renouer avec des pratiques ancestrales qui font feu de tout progrès ? Soyons honnêtes : l'art culinaire « paléo » tel que nous vous le présentons ici se compose avec des produits actuels. Nos aïeux sont nés trop tôt pour goûter aux pommes de terre, apparues seulement il y a 10 000 ans... Par ailleurs, Pascal Paillardet, auteur de ce dossier, nous invite à découvrir une manière d'être en communion avec la nature. Se mouvoir pieds nus. Manger des produits naturels. Grimper aux arbres, en tribu – pardon en famille ou entre amis ! Autant de plaisirs simples que nous découvrons de nouveau aujourd'hui avec une certaine délectation ! À la fois si proches et si lointains, nous comprenons que nos ancêtres disparus il y a environ 35 000 ans ont encore bien des savoir-faire à partager ! Pour se remettre l'histoire en tête, et resituer comment les *Homo sapiens* ont cohabité avec les Néandertaliens avant de les chasser, une visite à l'exposition *Neandertal, l'expo* qui vient d'ouvrir au musée de l'Homme à Paris, s'impose.



VÉRONIQUE DURAND
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION, V.DURAND@LAVIE.FR

N'espérez pas savourer, babines retroussées, un carpaccio de mammoth estourbi à la masure ni grignoter des boulettes de sanglier fraîchement dépecé. La cuisine « paléo » n'est pas une invitation à déjeuner avec la famille Pierrafeu, autour d'une table en pierre recouverte d'une nappe en peau de lion des cavernes. « Il y a beaucoup d'idées fausses sur cette cuisine et ses plats ! », tranche d'emblée, sans même user d'un couteau en silex, Amandine Geers (voir encadré page ci-contre). Animatrice depuis 2002 d'ateliers de cuisine, organisés avec son compagnon, Olivier Degorce, cette passionnée de cuisine a rédigé un ouvrage de recettes, *Je mange "paléo" (ou presque !)*, chez Terre vivante.

Becqueter « paléo » ? On imagine bien qu'il est aisé de manger avec les doigts, à la Cro-Magnon, mais bien plus difficile de s'approvisionner en juteuse barbaque

de pachyderme paléolithique dans la boucherie du quartier. « Le modèle "paléo" accorde une place importante aux végétaux frais, que l'on se procure au plus proche de la cueillette. C'est un modèle sans céréales, sans gluten, ni sel ou sucre, à l'exception du miel, et sans produits laitiers puisque l'élevage et l'agriculture n'existaient pas à cette période », précise Aman-

dine Geers. À rebours des idées reçues, les « paléos » ne se gavent donc pas de viande. « On peut avoir une alimentation "paléo" en étant végétarien ou en privilégiant les viandes blanches, les volailles... D'ailleurs, la viande du paléolithique (-3 millions d'années à -10 000 ans), issue d'animaux sauvages, était une viande maigre, pas grasse du tout. »

Pas de viande crue

Il faut se l'enfoncer dans le crâne, au besoin à coups de gourdin : manger « paléo » ne signifie pas bâfrer un ragoût de bison fumé ou quelques brochettes d'ours, le tout agrémenté de larves en apéritif. Inutile d'envisager « répliquer » le régime alimentaire de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Contentons-nous de nous en inspirer. En nous sustentant, par exemple, avec cette grosse salade Cro-Magnon, élaborée par Amandine Geers, à base de potimarron, de branches de céleri, de pignons de pin, de noix et de canneberges... Mitonné dès 1985 par le radiologue américain Stanley Boyd Eaton, dans l'article « *Paleolithic nutrition* » paru dans *The New England Journal of Medicine*, ce concept a été réchauffé dans les années 2000 par son compatriote Loren Cordain, professeur de l'université du Colorado, auteur du livre *The Paleo Diet*. Avec ses blogs, ses restaurants et ses épicerie, une « communauté paléo » s'est constituée dans les

Neandertal, l'Expo

➤ Jusqu'au 7 janvier 2019, *Neandertal l'expo*, présentée au Musée de l'Homme, à Paris, invite à côtoyer notre lointain cousin de l'Eurasie continentale et du Proche-Orient, qui a vécu entre - 350 000 et - 35 000 ans. Le parcours, qui rassemble fossiles et objets, représentations artistiques, permet d'explorer son habitat, son comportement, et de se convaincre que notre aïeul n'avait rien de la créature grossière. Parmi les pièces à admirer, la boîte crânienne découverte en 1856 dans la vallée de Neander, en Allemagne.

Au musée de l'Homme, Paris (XVI^e). www.neandertal-musee.org



OLIVIER DEGORCE

« Les gens imaginent que l'on mange la viande sur l'os ! »

➤ « Lorsque j'ai découvert la cuisine "paléo", il y a une dizaine d'années, je me suis aperçu que c'était la façon dont je me nourrissais déjà, naturellement. Quand on leur parle d'un "modèle paléo", les gens imaginent que l'on mange exclusivement de la viande sur l'os, grillée, ou même crue ! C'est une fausse image. Il ne s'agit absolument pas de retourner à la vie de nos ancêtres du paléolithique, mais de s'en inspirer, pour une alimentation plus adaptée à notre nature. Dans ses grandes lignes, le modèle alimentaire "paléo", c'est 70 % de végétaux et 30 % de protéines : ces protéines peuvent provenir de la viande, mais aussi du poisson, des coquillages et crustacés, des abats, des batraciens ou des noix oléagineuses... L'alimentation est basée sur les produits frais, excluant les produits industriels, avec très peu de céréales, seulement des produits laitiers fermentés. Au-delà d'un modèle alimentaire, le paléo, c'est aussi un mode de vie : faire de l'exercice, s'oxygéner, s'exposer au soleil, savoir écouter son corps. »

AMANDINE GEERS, ANIMATRICE D'ATELIERS DE CUISINE, FONDATRICE DE WHAT'S FOR DINNER, POUR « UNE CUISINE ALLIANT PLAISIR, SANTÉ ET BON SENS ÉCOLOGIE ». [HTTP://AMANDINEGEERS.WEBBLY.COM](http://AMANDINEGEERS.WEBBLY.COM)

À LIRE



• **Je mange paléo (ou presque !). 50 recettes sans gluten, lactose ni sucre,** texte et photographies d'Amandine Geers et d'Olivier Degorce, éditions Terre Vivante, 14 €.

• **Mon cahier régime paléo,** Mélanie Pontet, Solar Éditions, 7,90 €.

• **Paléobiotique,** de Marion Kaplan, bionutritionniste, Thierry Souccar Éditions, 19,90 €.

pays anglo-saxons, au Canada, et depuis quelques années en France.

Depuis août 2017, le premier restau « paléo », le Paléo Vingt-et-Un, a ouvert à Paris. Produits frais et bio, sans gluten ni lactose, légumes cuits à la vapeur, carte renouvelée chaque jour... « Dans nos plats, nous éliminons les produits industriels modifiés, pour manger le plus simple et le plus sain possible », explique Eric Darakdjian, son créateur. Au hasard d'un menu : soupe céleri, chou-fleur et poire

de terre, filet de poulet coco-cajou, pudding de chia – une plante herbacée. Là encore, il est chimérique d'envisager saliver devant un civet d'aurochs !

Adapté au XXI^e siècle

L'élixir du bien-être mijoterait-il sur le feu du paléolithique, cet « âge de la pierre ancienne » ? Au risque d'être considérés comme plus bougons et renfrognés qu'un homme de Néandertal, des scientifiques et nutritionnistes ont alerté sur les dérives

possibles d'une « diète paléo » : utilisés par des irréductibles pour mincir, elle pourrait provoquer des carences, en l'absence de consommation de produits laitiers et de céréales légumineuses. Ce « régime paléo », pratiqué par de nombreuses célébrités, comme l'actrice et mannequin Megan Fox, a été qualifié en 2015 de « mal équilibré, chronophage et vecteur d'isolement social » par la British Dietetic Association. De même, comme l'explique le chercheur canadien Luc-Alain

PROLONGEZ CES PAGES



RCF Bien vivre Société sur RCF le jeudi 5 avril, à 12 h 50.

Avec Véronique Durand, en direct, au micro de Vincent Belotti dans les Bonnes Ondes. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

Giraldeau, auteur de *Dans l'œil du pigeon* (éditions le Pommier), nombre d'ingrédients du modèle « paléo » actuel n'existaient pas au paléolithique, ou pas sous leur forme contemporaine : oignons, brocolis, choux-fleurs, œufs de basse-cour... ! Il s'agit donc, si l'on veut s'imaginer piocher dans le garde-manger de nos lointains aïeux, de l'adapter à nos rythmes et modes de vie. « Sans gluten, sans céréales ou produits laitiers, ce modèle est extrêmement

contraignant. À notre époque, un régime paléo à 100 %, c'est très compliqué ! », souligne également Mélanie Pontet, journaliste spécialisée dans le bien-être et la nutrition, auteure de *Mon cahier régime paléo* (Solar éditions). « Le paléo ne doit pas être abordé avec une optique de minceur, mais plus comme un état d'esprit. En 2018, il est évident que nous n'allons pas revenir à l'alimentation de Cro-Magnon ! Loin d'être rétrograde, cette approche oblige à nous poser des questions sur nos vies. Elle s'accompagne d'une meilleure prise de conscience des dérives de l'agriculture intensive et des excès en sucres, glucides ou sel... ». Cette vision raisonnée est partagée par Fabien Delcourt. Kinésithérapeute, coach « paléo » et créateur du blog Objectif paléo, il a découvert ce concept en lisant des ouvrages sur la nutrition. « Le "paléo", c'est un mode de vie à part

entière, un concept transversal qui touche autant l'alimentation que la consommation. L'objectif est de vivre plus épanoui, plus en communion avec les éléments naturels. On pourrait presque dire que c'est être un rebelle de la société : ne plus consommer les produits industriels, faire ses choix en conscience. »

Le fantasme des origines

En mai 2017, avec d'autres spécialistes, Fabien Delcourt a organisé un « Stage 100 % paléo. Reconnexions » : trois jours dans la forêt de Fontainebleau (Seine-et-Marne). Parmi eux, Jérôme Pinard (voir encadré ci-dessous), fondateur en 2014 de la méthode du Mouvement naturel, le « paléo-fitness », inspiré par les mouvements de nos ancêtres. Adepte des arts martiaux, de la course à pieds nus et du modèle paléolithique, ce Suisse a conçu cette méthode pour

« Reprendre contact avec la nature »

« Dans nos sociétés occidentales, nous sommes devenus un peu des humains de zoo, enfermés dans des cages toute la journée, à longueur d'année. Avec les exercices physiques "paléo", nous reprenons contact avec la nature, et donc avec nous-mêmes. Si l'on regarde en arrière, vers le paléolithique, c'est pour prendre en compte notre lointain passé, l'intégrer à notre vie et de bouger mieux, dans un environnement naturel, pour se sentir mieux. Notre corps est fait pour courir, sauter, porter, se suspendre, s'accroupir... Ce sont des gestes utiles dans la vie de tous les jours. Je propose une méthode, le Mouvement naturel, pour réaliser ces gestes en restant dans le jeu et le plaisir, ressentir du bien-être. Si vous êtes capable de grimper dans un arbre, votre corps va se développer harmonieusement ! L'objectif est d'entrer en interaction avec son environnement, mais aussi avec les autres êtres humains. »

JÉRÔME PINARD, FONDATEUR DE LA MÉTHODE DE PALÉO-FITNESS. PROCHAIN STAGE DU 18 AU 21 MAI. WWW.MOUVEMENT-NATUREL.COM

[HTTPS://WWW.MOUVEMENT-NATUREL.COM](https://www.mouvement-naturel.com)



À SAVOIR



Restaurant Paléo vingt et un, 21, rue Godefroy Cavaignac, Paris XI^e. Tél. : 09 72 96 66 85.

« apprendre à utiliser la façon naturelle de bouger de l'être humain ». De la nage à la « quadrupédie », ces exercices font appel aux mains et aux pieds, à la coordination des gestes. « Ce sont des mouvements, effectués dans un environnement naturel, qui sont faits pour être utiles dans l'existence : on court, on saute, on grimpe, on lance... ». Le Neuchâtelois insiste sur le groupe et la cohésion. « Dans les stages que j'organise, j'essaie d'encourager cet esprit de tribu, qui nous renforce. La tribu, ça peut être nos amis, nos proches, ceux qui comptent pour nous.

Cette mouvance du paleo lifestyle, qui nourrit l'estomac et l'imaginaire, constituerait-elle un retour aux sources ? « J'y vois un fantasme des origines, avec sans doute une quête de pureté et une part un peu rousseauiste qui consiste à penser que la société aliène, nous écarte des voies qui sont les plus propices pour l'humain. Le fait de retourner au "paléo" est une manière de nettoyer toutes les scories du social », analyse le sociologue David Le Breton, auteur de *Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur* (Métaillé) et de *Corps et adolescence* (Temps d'arrêt).

Contre une société aliénante

Insistant sur ce primitivisme idéalisé, évidemment différent de la réalité décrite par les préhistoriens, le chercheur précise : « On se situe plutôt dans l'univers du simulacre, dans un monde de la citation très postmoderne : on cite le paléolithique bien davantage qu'on ne l'applique, ce qui de toute façon serait impossible. C'est un peu le plaisir du déguisement des enfants. On croit à son personnage, on y voit une alternative pour échapper à un monde d'aujourd'hui qui paraît trop aliénant. »

Et si le paléo, finalement, permettait surtout de remettre du sens dans son existence ? De rompre la routine et retrouver le goût de vivre ? « *Auprès de mon arbre, je vivais heureux* », chantait Brassens. Il aurait peut-être été plus heureux encore en grimant aux branches, pour s'y suspendre. ♡

PASCAL PAILLARDET



OLIVIER DEGORCE

Nous avons choisi de vous présenter une soupe d'ortie, une recette extraite de l'ouvrage *Je mange « paléo » (ou presque !)*, d'Amandine Geers et Olivier Degorce.

Soupe d'ortie aux moules et au lait de coco « à la mode paléo »

Ingrédients pour 4 personnes

- » 1 saladier de pointes d'orties.
- » 1 litre de moules.
- » 1 morceau de patate douce (200 g).
- » 1 échalote.
- » 1 poignée de persil.
- » 1 cuillère à soupe de lait de coco.
- » Huile d'olive.
- » Sel et poivre au moulin.

Saison : printemps, été.

Préparation : 20 minutes.

Cuisson : 25 minutes.

Lavez les orties et hachez-les au couteau.

Épluchez la patate douce, et coupez-la en dés.

Dans une marmite, faites fondre les orties avec un peu d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes.

Ajoutez la patate douce épluchée et coupée en dés et 800 ml d'eau. Faites cuire à feu doux pendant 25 minutes. Salez. Réservez.

Nettoyez les moules. Jetez celles qui sont cassées ouvertes et grattez soigneusement les coquilles. Épluchez l'échalote et hachez-la. Rincez et ciselez le persil. Faites-les revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les moules, couvrez et laissez-les cuire à feu vif pendant 4 minutes : toutes les coquilles doivent être ouvertes. Sortez les moules avec une écumoire.

Ajoutez le jus et les échalotes, ainsi que le lait de coco à la soupe. Mixez-la. Sortez les moules de leurs coquilles que vous jetez. Réservez.

Faites réchauffer doucement la soupe pendant quelques minutes. Ajoutez les moules et servez.