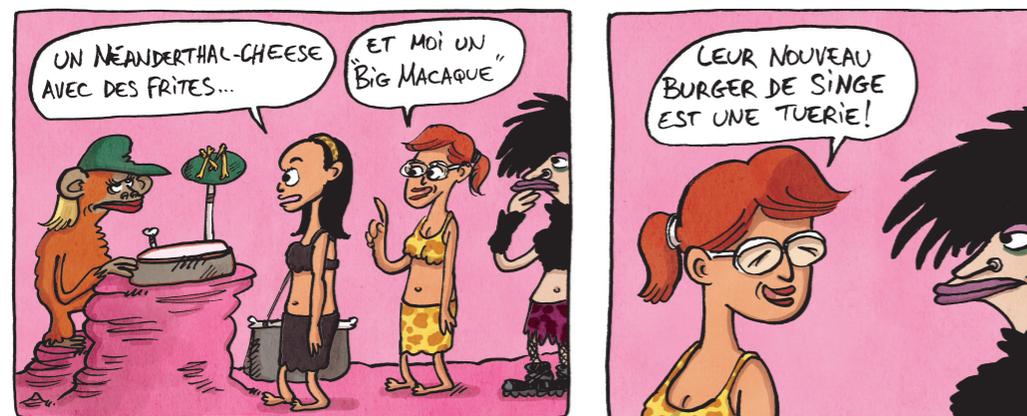




Le credo Cro-Magnon

De l'alimentation au fitness en passant par les livres de développement personnel, le « paléo-lifestyle » débarque en France. Venu des États-Unis, ce mouvement plébiscité par la crème d'Hollywood prône un retour au mode de vie de nos ancêtres. Hype, la Préhistoire ?

Texte : Rebecca Benhamou
Illustrations : Jul



Boire des infusions de kombucha (thé fermenté), pratiquer le co-dodo, faire un shampoing au vinaigre de cidre, se réveiller et se coucher sans lumière artificielle... Bienvenue dans le monde étrange du « paléo », cet art de vivre *made in USA*, à mi-chemin entre *La Famille Pierrafeu* et le *Do It Yourself*. Ses adeptes ? Des chasseurs-cueilleurs d'un nouveau genre, nostalgiques de l'ère paléolithique – cette longue période de la Préhistoire qui a débuté il y a environ 3 millions d'années et s'est terminée il y a... 10 000 ans. Parmi eux, la nutritionniste québécoise Aglaée Jacob (1), auteure du livre *Je me mets au Paléo* (Thierry Souccar). Depuis qu'elle a adopté ce régime en 2010, cette mère de famille toquée de naturopathie est devenue l'un de ses plus fervents défenseurs en France et au Canada.

Non sans difficulté, elle a changé son alimentation du jour au lendemain dans l'espoir d'éradiquer des troubles intestinaux. Fini les produits laitiers, les féculents, les sucres et les produits industriels. Place à la diète des hommes des cavernes, à base de protéines animales, fruits, légumes et noix. « Désormais, j'ai plus d'énergie, une meilleure humeur et une concentration optimale, claironne-t-elle. Pour rien au monde je ne reviendrais en arrière. » Curieuse formulation pour quelqu'un qui prône, justement, un retour à l'art de vivre de nos ancêtres de Cro-Magnon...

LA PAROLE D'ÉVANGILE D'UN NUTRITIONNISTE

Popularisé outre-Atlantique par le nutritionniste Loren Cordain, le régime Paléo compte déjà des centaines de milliers d'aficionados. Cet ancien professeur de la Colorado State University s'est inspiré d'une étude publiée en 1985 par l'anthropologue S. Boyd Eaton affirmant que l'alimentation pré-agricole pouvait servir de modèle à la nutrition moderne. Si les deux universitaires gagnent en notoriété en écrivant des articles pour des revues scientifiques, ce n'est qu'en 2010 que le grand public américain est conquis. Publié en France en mars dernier, le best-seller de Loren Cordain, intitulé *Le Régime paléo : le régime sans aliments transformés pour retrouver la forme* (Hachette Forme), est devenu la bible des fétichistes du bien-être. Son objectif : perte de poids et prévention de maladies « contemporaines », telles que le diabète et l'obésité.

Pour le gotha d'Hollywood, la thèse de ce nutritionniste devient parole d'Évangile. « J'ai l'impression que je peux courir toute la journée ! », s'enthousiasme le basketteur Kobe Bryant, 19 saisons au compteur, sur le site de la NBA, depuis sa « conversion » au Paléo. Lena Dunham, la créatrice et héroïne de la série *Girls*, quant à elle, ne jure que par le service de livraison à domicile *Sakara Life* (des repas frais, bio, sans gluten et Paléo), dont la clientèle inclut aussi des mannequins de la marque de lingerie Victoria's Secret et l'actrice Gwyneth Paltrow. Le concept ? Personnaliser un programme de repas équilibrés (adapté à ses préférences et allergies alimentaires), d'une journée à trois semaines, pour un prix allant de 99... à 990 dollars (soit environ 88 et 883 euros).

RECETTE PALÉO

Poulet grillé au citron vert

INGRÉDIENTS

500 g de hauts de cuisses désossés
2 citrons verts
2 avocats coupés en dés
1 mangue
1 oignon haché
1 cuillère à soupe de gingembre haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile de coco (ou d'huile d'olive)
2 cuillères à soupe de coriandre et de ciboulette hachées
1 piment
Poivre et sel

PRÉPARATION

- 01 Râper puis presser les citrons verts dans un bol. Hacher un oignon, puis les herbes. Ajouter le tout au jus de citron.
- 02 Diviser la préparation dans deux bols différents. Dans le bol qui servira de marinade pour le poulet, ajouter l'huile d'olive et le gingembre haché, puis fouetter. Ajouter le poulet, bien mélanger et laisser mariner.
- 03 Dans le second bol, ajouter les avocats et la mangue coupés en morceaux mélanger et mettre au réfrigérateur.
- 04 Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire saisir à feu vif les morceaux de poulets (environ 3 à 6 minutes de chaque côté en fonction de la taille des morceaux) jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.
(source : www.paleo-regime.fr)

« La mode du Paléo perdure car elle n'est pas uniquement présentée comme une restriction alimentaire, mais une hygiène de vie plus globale. »

PASCALE BROUSSE, BUREAU DE TENDANCES TREND SOURCING

Noix de coco grillée et baies de Goji au petit-déjeuner, salade « Jeunesse et Beauté » pour le lunch et pizza extra fine au chou-fleur pou le dîner. Le tout accompagné d'une cure de thé détox. Même Jeb Bush, frère de l'ancien président américain George W. Bush et candidat à l'investiture républicaine pour l'élection présidentielle de 2016, n'y a pas résisté. En troquant le deep-fried chicken contre la diète ancestrale, il a perdu 13 kilos.

CHANTER LES LOUANGES DE L'HUMANITÉ ORIGINELLE

« La mode du Paléo perdure car elle n'est pas uniquement présentée comme une restriction alimentaire, mais comme une pratique de santé, une hygiène de vie plus globale, précise Pascale Brousse, présidente du bureau de tendances Trend Sourcing. S'il y a autant de régimes qui inondent le marché depuis quelques années – et le Paléo en fait partie –, c'est en réponse à l'explosion des allergies et intolérances alimentaires dans le monde. » En France, elles toucheraient près de 3,4% de la population, soit plus de 2 millions de personnes. Pour Aglaée Jacob, cette réussite résulte aussi d'une mé-

En un an, plus de 15 livres consacrés à la Cro-Magnon Way of Life ont été publiés en France

fiance accrue du grand public envers les lobbys alimentaires et le matraquage de recommandations nutritionnelles de plus en plus complexes et contradictoires. Si le Paléo plaît, c'est parce qu'il chante les louanges de la simplicité et de l'humanité originelle – au grand bonheur des industries du livre, de l'alimentation et du bien-être, qui ont flairé le bon filon.

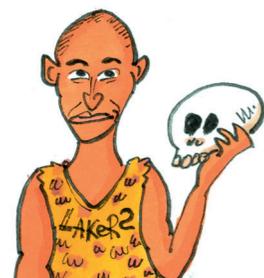
LA MONTÉE EN PUISSANCE DE LA COMMUNAUTÉ

En un an, plus de 15 livres consacrés à la *Cro-Magnon Way of Life* ont été publiés en France. Dans la restauration, le phénomène fait mouche en Europe depuis 2011 – date à laquelle Sauvage, première table 100% Paléo au monde, a ouvert ses portes à Berlin. Trois ans plus tard, le restaurant « paléo-friendly » Pure Taste s'installe dans le quartier huppé de Notting Hill, à Londres. Quid de l'happy hour? Les cocktails de Kelly Milton, auteure du blog à succès *Paleo Girl's Kitchen* (2), sont devenus incontournables. Les toqués de Martini et de piña co-



lada devront se satisfaire de bière sans gluten, de tequila blanche 100% agave et... de smoothies ultra-vitaminés. « Contrairement aux idées reçues, nous ne voulons pas revenir à l'âge de pierre stricto sensu, plaide Cain Credicott, fondateur et rédacteur en chef de *Paleo Magazine*. Notre objectif? Tirer des leçons du passé et s'en inspirer pour mieux vivre dans le présent. Par exemple, aucun adepte du Paléo ne remettra en question certains acquis modernes, tels que l'accès à l'eau courante et les avancées de la médecine. En revanche, nous

VOUS ÊTES PLUTÔT...



SPORTIF

comme

KOBE BRYANT

Après une séance de gym, préparez-vous un snack à base d'eau de coco, de fruits secs et de miel. Pendant les repas, n'hésitez pas à manger du riz, de la patate douce et de l'igname.

Parce que vous brûlez davantage de calories, n'hésitez pas à manger plus gras – en incorporant, entre autres, viandes, poissons et oléagineux dans vos repas.

Marre de la musculation? Pour être un parfait Paléo, mettez-vous au crossfit, une discipline à mi-chemin entre endurance et haltérophilie.



WORKING GIRL

comme

LENA DUNHAM

Vous êtes gourmande mais n'avez pas le temps de cuisiner? Le matin, rien de tel que des pancakes à la banane et aux noix. 4 œufs, 2 bananes, 2 cuillères à soupe de beurre d'amande, quelques pépites de chocolat... Et le tour est joué! À l'heure du goûter, arrêtez le pain au chocolat et dégustez les chips de Kale et les graines de potiron. Vous êtes accro à Nom Nom Paleo, l'application aux 1001 recettes, signée Michelle Tam, célèbre bloggeuse américaine et mère de famille débordée.



BOBO BIO

comme

GWYNETH PALTROW

Vous parlez couramment le langage des oméga 3, des glucides et des lipides. Les propriétés nutritionnelles des aliments n'ont plus aucun secret pour vous. Votre règle d'or: n'acheter que des produits locaux, frais et saisonniers. Les sacs plastiques? Connais pas. Vous n'allez jamais au marché sans votre panier 70's à la Jane Birkin. Votre snack préféré est un mélange de noix de cajou et de noix de macadamia.



BON VIVANT

comme

MILEY CYRUS

En soirée, vous ne jurez plus que par la tequila blanche, l'expression la plus pure de cet alcool mexicain fabriqué à partir de l'agave. Parce que vous êtes intolérant(e) au lactose (et qu'il faut faire le plein de vitamines), vous optez pour des smoothies verts. Pour concocter un jus pomme-cresson, épluchez deux pommes, coupez-les, pressez un demi-citron, ajoutez du cresson et de la glace. Et placez le tout dans un blender. Vous faites partie des 420 000 followers de Jaquelyn Kastelic, coach et fitness model, et vous raffolez de ses « tutos ».

ne pouvons ignorer les méfaits de l'élevage intensif, des OGM ou du fait de rester assis devant son bureau toute la journée, sans faire d'exercice. » Depuis son lancement aux États-Unis, en 2011, cette publication a rassemblé près de 100 000 abonnés et plus de 270 000 followers sur les réseaux sociaux. La montée en puissance de cette communauté profite aussi à Erwan Le Corre, un Parisien installé à Sante Fe, au Nouveau-Mexique, et l'un des chefs de file du « Paléo-fitness ». Sa méthode? Le MovNat (3) – comprendre « mouvement naturel » – qui prône la pratique de gestes qui nous sont instinctifs. « Nos ancêtres marchaient, couraient, sautaient, rampaient, grimpaient... Ils n'avaient pas besoin de s'enfermer dans des salles remplies de surfaces synthétiques et d'utiliser des machines pour isoler leurs muscles, insiste-t-il. Si on leur expliquait pourquoi les hommes d'aujourd'hui s'imposent cela, ils se rouleraient par terre de rire! Il ne nous viendrait pas à l'esprit de mettre un tigre sur un tapis roulant pour une séance de cardio, ni de lui faire utiliser des machines pour le muscler. Pourquoi devrait-il en être autrement pour nous humains? »

SYMPTÔME DU « C'ÉTAIT MIEUX AVANT »

Si le Paléo imprègne progressivement tous les champs de la société, il est loin de faire l'unanimité dans les milieux scientifique et universitaire. Le chef de file de l'opposition? L'archéologue et généticienne américaine Christina Warinner, pour qui le Paléo-lifestyle vire au Paléo-fantôme. Dans une conférence TED déjà visionnée près d'un million de fois, elle réfute l'idée que nos ancêtres avaient un régime type et originel. Leur alimentation dépendait, entre autres, de leur environnement, du climat et de leurs traditions. Les trois leçons intemporelles à tirer de l'âge de pierre? « L'importance de la diversité alimentaire, de la fraîcheur des aliments et de la consommation de produits naturels. » Mais à l'heure de la mondialisation et de l'agriculture intensive, difficile d'échapper totalement aux produits alimentaires transformés...

Pour le sociologue David Le Breton, auteur de l'essai *L'Adieu au corps* (Métailié), le succès du Paléo est un symptôme du « c'était mieux avant ». « Ce mouvement est un fantasme rousseauiste des origines, du bon ancêtre sauvage que l'on a perdu, d'un primitivisme rêvé, analyse-t-il. Dans un monde marqué par l'éphémère, où tout est provisoire, le corps devient une valeur-refuge et le régime apporte une illusion de contrôle sur soi. En voulant modeler notre corps à tout prix, on en oublie le bonheur de manger et la convivialité. Le vrai retour à la simplicité, c'est d'abord une forme de lâcher-prise. » •

(1) Elle est aussi l'auteure des blogs www.jememetsaupaleo.com et www.nadicatanutrition.com
(2) www.paleogirlskitchen.com
(3) www.movnat.com



« Une erreur de se focaliser sur les maux de la modernité »



Auteur du best-seller *Sapiens*, ce professeur d'histoire de l'université hébraïque de Jérusalem passe le mouvement paléo au crible de la réalité scientifique

« Le régime paléolithique est un mélange de bon sens, de fantasmes et de faux-semblants. Pour s'inspirer réellement du mode de vie de nos ancêtres, il nous faudrait davantage d'informations sur leurs habitudes alimentaires. Or, nous n'en savons que très peu. Une chose est sûre : beaucoup de méthodes d'antan sont impossibles à appliquer aujourd'hui. Par exemple, d'après le régime paléo, il faudrait consommer une importante quantité de viande. Problème : acheter un steak surgelé provenant de l'élevage industriel n'a rien de comparable avec la chasse au mammouth. Nos ancêtres chassaient les animaux sauvages et les mangeaient. De nos jours, la viande provient des fermes industrielles. Les animaux n'y sont pas traités comme des êtres vivants à part entière, mais comme des machines à viande, bombardés d'antibiotiques, de pesticides et autres produits chimiques, sujets à la douleur et à la souffrance.

D'autre part, ce serait une grave erreur de se focaliser sur les maux de la modernité et d'en ignorer les bienfaits. Nos ancêtres ne vivaient pas dans des sociétés idéales : n'oublions pas que de nos jours, les guerres et la mortalité infantile sont très inférieures à ce qu'elles étaient durant l'âge de pierre, puisque certaines régions n'ont pas connu de conflit armé depuis des décennies. S'il fallait tirer une leçon du passé, ce serait d'accepter la réalité telle qu'elle est et de s'y adapter au lieu d'essayer de la contrôler et de la modeler selon nos désirs.

Ce dont on peut s'inspirer, en revanche, c'est de la notion de communauté, très forte chez les chasseurs-cueilleurs, car leur survie en dépendait. Par ailleurs, ils savaient vivre dans le présent et chaque son, chaque odeur, chaque goût. Le quotidien des hommes contemporains semble parfois inodore et incolore. S'ouvrir au monde et forger des relations durables avec nos proches : telle est la clé d'une vie meilleure. »

Propos recueillis par R. B.

Sapiens, par Yuval Noah Harari, Albin Michel