

LA PALÉO — CALMER LE JEU

L'homme du Paléolithique mangeait naturellement. Il y a une certaine ironie amère à songer qu'étant dépourvu de tout le confort moderne, il bénéficiait d'une alimentation que l'on pourrait dire saine, tant on n'y voyait aucune trace de conservateurs, de phthalates, de bisphénol et d'autres adjuvants produits en masse par des apprentis-sorciers. L'homme du Paléolithique ignorait le profit, c'est dire comme il était authentique !

Nous mangeons inutilement compliqué. Un petit détour pour manger comme l'homme des cavernes, c'est-à-dire sans malsaine sophistication, ça vous remet un postmoderne en route. C'est d'ailleurs un truc de mecs, la paléonutrition, pour des raisons qui tiennent à un certain archaïsme foncier. Les hommes, les vrais, regrettent de devoir ingurgiter une nourriture qui n'a rien de vrai. Ils mangent tout faux, et leur corps le sait. Et le leur dit. Ils finissent par comprendre. Aujourd'hui, la paléo, c'est le *new sexy*.

Le plan paléo est l'une des réformes les plus efficaces pour qui se sent tout moche à l'intérieur et voudrait faire une petite cure d'entretien ou de relance. Ou simplement se sentir bien. Ça ne gêne rien que par là, on y calme aussi quelques inflammations sous-jacentes, qu'elles marmonnent ou qu'elles beuglent leurs énigmatiques souffrances. On ne

les regrettera pas... Les malades auto-immuns en sortent tout ébaubis, les petits bobos sont oubliés !

Dans le plan paléo en nourritures vraies, on se ressource en nutriments, en vrais nutriments et non pas de ceux qu'on trouve en flacons fluo et que les sportifs de compète ingurgitent pour courir plus vite qu'un missile. En plus, qu'est-ce ça draine ! Les toxines, les toxiques et autres toxeries dégagent vite-fait.

En gros et en travers, on gagne en vitalité, en résistance aux maladies, en ligne et en bien-être émotionnel. On retrouve du jus et une bonne mine. « *Mazette ! Moi aussi, j'en veux* », vous direz-vous in petto...

Que veut dire au juste manger comme l'homme du Paléolithique ? C'est qu'on est à cours de mammoths et de bisons laineux ! Un peu d'imagination. Vous sortez de votre caverne, que verrez-vous alors que l'agriculture n'existe pas encore ? Un peu de viande qui court et qui vole. Dans l'eau de mer, plein de choses depuis les poissons jusqu'aux mollusques. Et puis encore une foison de matières grasses diverses sous

forme pressée (comme l'huile d'olives) ou sous forme intrinsèque (les noix, noisettes et amandes, ou encore le gras de l'animal). Des végétaux tels que des légumes et des fruits. Des oléagineux. Et enfin du miel qu'on peut piquer aux abeilles sauvages. En revanche, pas de céréale, pas de laitage...



Le tome compagnon, dans lequel j'expose le sujet de manière plus théorique.

et bien entendu, *horresco referens* : pas d'additif, pas de manipulation génétique, pas de sucre, pas de trucs, pas de choses, pas de machins. En gros, pas de produit manufacturé. Cela implique de cuisiner soi-même la plupart des plats.

Rassurez-vous, vous avez droit à vos ustensiles habituels, aucune raison d'y mettre les doigts et de s'écraser des métatarses à presser son huile soi-même. Vous avez de la chance, vous tenez ce livre en main, ce livre qui va tout vous expliquer, pas à pas.

Les bases plus théoriques sont dans un tome compagnon : *Paléo, le bon plan*, chez Aladdin. Le programme *Retour au calme* que j'y expose est une synthèse des trois mouvances principales de la paléo à l'heure actuelle.

La tête du gars du Paléolithique s'il revenait via une boucle spatio-temporelle, comme il serait jaloux !

Ce plan-ci est idéal pour un Jules un peu nunul dans l'art culinaire, qui vient de découvrir qu'il a une cuisine dans son appartement. Il est pressé et n'a pas que cela à faire.

Le plan paléo, c'est le plan qu'il faut, car il peut être mis en pratique au restau. Le Jules pressé peut même s'inspirer dudit plan quand il mange seul chez soi, sans s'obliger à de grandes et fastidieuses préparations. *Retour au calme* pourrait être mis en œuvre plusieurs mois d'affilée. Il paraît qu'il y a plein de gars, il y a dix ou vingt mille ans, qui s'y sont tenus toute une vie !