

la vérité, ils sont même plus équilibrés, car s'ils proviennent de bovins élevés au pré et nourris sainement, ces beurres sont aussi des apports en toutes les formes utiles d'acides gras (oméga-9, -6 et -3) alors que la graisse de coco est composée à majorité de la forme saturée.

### Y a pas que le muscle dans la vie

**A**llo, c'est toujours Mémé Prudence à l'appareil. Prévenons une autre dérive de la paléo actuelle. On y autorise les produits animaux sans préciser que les sociétés primitives saines et longèves ne mangeaient pas que le muscle de l'animal. Copiez-les. Les produits animaux contiennent des acides aminés différents selon que l'on consomme le muscle ou le bouillon — les premiers étant dynamisants mais aussi énervants; les seconds étant calmants et garants de l'élasticité articulaire. Profitez des abats (foies de volaille, de veau ou de morue, gésiers de canards, queue de bœuf), des bouillons d'os (de bœuf, de volaille, de poisson), de la moelle. Mangez le bœuf du muffle à la queue.

### L'erreur du siècle : paleorexia nervosa (les Dukanettes)

**D**ans les premières années du mouvement paléo, les pratiquants étaient lipidophobes Voilà qui peut attirer les pratiquantes du régime dont on ose à peine prononcer le nom en nutrition, tant il est délétère. Manger maigre, hypoglucidique et hyperprotéiné ne convient que par courtes cures et pour certains profils métaboliques rares. En général, c'est une prescription de troubles digestifs, nerveux, émotionnels.

Un des chefs de file de cette première mouvance, le chercheur Loren Cordain (auteur de *The Paleo*

“ Ne suivez pas les « anciennes » versions de la paléonutrition, aux maigres visées.

### Paléo/primal : in and out

“ On peut pratiquer la paléo trois mois avant de revenir à de simples nourritures vraies, choisies pour leur apport d'aliments-remèdes. J'envisage une forme de sortie de cure après la paléo, sous l'intitulé Plateforme (p. 84).

*Diet*), a enfin reconnu son erreur technique initiale sur le plan des graisses. Il prônait une paléo à base de viandes maigres. Croyance consensuelle oblige, car « *le gras c'est mauvais* » n'est-ce pas ? Il a récemment revu ses tableaux et admis que les hommes du Paléo mangeaient gras dès que possible.

**L**es praticiens de la paléonutrition demandent que le choix de ce type d'alimentation soit permanent. À part quelques fortes têtes, peu d'entre nous sont capables de tenir la distance avec une telle ferveur.

La tenue sur la durée demande un investissement personnel et un changement d'habitude si contraignant que, de l'expérience des thérapeutes, seuls sont prêts à faire le saut deux sujets sur dix, même s'ils sont très invalidés par leurs symptômes.

M'adressant aux huit personnes restantes, dans l'espoir d'en convaincre une ou deux, j'ai tâché de définir une approche plus douce et plus proche de nos habitudes gastronomiques françaises — tout en étant aussi efficace, me targué-je. C'est l'*Assiette Ressourçante* telle que je la décris dans *Nourritures vraies*, doublée de cures régulières, comme celle de ce topo : *Retour au Calme*.

La différence entre les nourritures vraies et ce mode alimentaire-ci ? On utilisera les mêmes recettes en rajoutant des farineux et même, de temps en temps, du pain ou des pâtes, ces sources de gluten si redoutées aujourd'hui en Naturoland. Mais on surveillera la qualité, les quantités et la fréquence de modération, comme je l'expose dans l'encadré ci-après.