

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

II LA PALÉONUTRITION : JE PERCUTE

- Paléo...késako ? 11
- Paléo, primal, archévore - des noms ! 13
- La plage alimentaire paléo/primal 14
- Moi 2.0 15
- Pour sortir de la pyramide 17
- Qualité alimentaire 18
- Pour qui sonne le gras ? 18
- Aïe, mon cholestérol ! 20
- Fausse accusation : t'as pas tes glucides 21
- Idées préconçues : trop d'animal 22
- Chrononutrition 24
- Fausse bonne idée : la paléo en mode végé 26
- Un slogan alarmiste : tu vas manquer de calcium... 26

29 POUR RÉUSSIR SA PALÉO

- Soyons souples sur les fromages 29
- Les laitages : selon profil 30
- Le cuit ou le cru 30
- Exagérations : démoniser les glucides pour tous à tout moment 31
- Cinquante nuances de paléo 32
- Se faire peur avec les oméga-6 32
- Le point sur les oméga-6 34
- La tentation de surdoser en graisses saturées une fois pour toutes 35
- Allons-y mollo sur la graisse de coco 35
- Y a pas que le muscle dans la vie 36
- L'erreur du siècle : paleorexia nervosa 36
- Paléo/primal : in and out 37
- Un vice utile : l'écart de conduite 38
- Les aliments peuvent être des remèdes en soi 39

43 LES PALÉO-TENDANCES

- Modulez la paléo à votre mesure 44
- Etes-vous paléo au long cours ? 45
- Les intolérances alimentaires 46
- Amines alimentaires et endogènes 48
- Embouteillage de toxines 49
- La pollution domestique : une visite guidée 50
- Dysglycémie 53
- Leçon de choses sur les glucides 55
- Dysbiose ou colopathie 56

61 " RETOUR AU CALME " : MA CURE PALÉO

- Liste positive 62
- Des sources originelles pour une phase optimale 64
- Grille de base 66
- Petit déjeuner et collation 67
- Entrée en cure 68
- Passer de la phase I à la phase II 69
- Au restau, à la cantine, chez des amis 70
- Le kit SOS-ma-gamelle 71
- Sur la route 72
- Adapter pour les profils allergiques 73
- Adapter pour les cas de dysglycémie 74
- Adapter pour les colopathes 75
- Une « campagne de dépollution » 77
- S'aménager des menus perso 78
- Une plate-forme après « Retour au calme » 84

87 " RETOUR AU CALME " AU QUOTIDIEN

- Achats 88
- Boissons 89
- Cuissons 89
- Chrononutrition 90

INTRODUCTION

Laitages	92
Légumes et fruits	94
Matières grasses	95
Quelle proportion de quelle matière grasse ?	97
Protéines végétales	98
Sucres et desserts	99
Desserts	99
Viandes & Cie	100

103 MENUS ET RECETTES

Idée de menus de douze jours - cuisine minimale	104
Plats principaux	108
Pique-nique	111
Potages	113
Trempettes	116
Sauces	118
brunch et collation	119

121 GLOSSAIRE

125 INDEX

D'un côté, une vie chahutée, avec des poussées d'énergie mauvaise et des phases d'épuisement préoccupantes.

De l'autre, le rêve récurrent de pouvoir accéder un jour à une hygiène de vie qui remettrait les pendules à l'heure, avec, si possible, un peu de symbolique dans une ambiance «bon sauvage» à la Jean-Jacques Rousseau.

Entre les erreurs d'alimentation que l'on commet en pleine conscience, avec un zeste de culpabilité, et les bonnes résolutions fantasmatiques qui partent dans toutes les directions, je transmets une boussole et un équilibre, ces pivots de cuisine-santé que j'ai mis si longtemps à trouver, ou plutôt, soyons honnêtes, à respecter.

On m'a longtemps renvoyé l'image d'une «superwoman doublée téflon», et cela me plaisait. Ouais... on me voyait high-tech et je me sentais rouillée, un vieux clou plaqué chrome. Je jouais le jeu, donnant le change avec des moments d'intense activité que je faisais passer pour quelque chose de très ordinaire. Les superwomen sont comme ça, que voulez-vous? Et j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. Pas le temps... pas envie, pas la force...

On est ce que l'on mange. Je le savais bien. Tout le monde sait... que manger n'est pas un acte anodin, tant au niveau symbolique que physiologique... que se nourrir n'équivaut pas à se remplir l'estomac... qu'on n'est pas des