

PALÉO EN L'AN 2000 : PAS SEULEMENT UN RÉGIME ALIMENTAIRE

Vous avez certainement entendu parler du "régime Paléo" - et nous avons d'ailleurs déjà écrit [un article à ce sujet](#). Manger les aliments avec lesquels l'espèce humaine a évolué, éviter ceux qui viennent d'apparaître dans nos assiettes, c'est cohérent.

Mais, au-delà de l'alimentation, il y a de nombreuses manières de s'inspirer de de l'histoire de notre espèce, de ce que l'on en connaît, pour vivre en meilleure santé. Sommeil, gestion du stress, activité physique... Notre époque ne manque pas défis. Bien entendu, il n'est pas possible de vivre aujourd'hui tel qu'en 8001 avant J.-C., mais l'homme du paléolithique peut être une source d'inspiration pour mieux vivre notre vie version 2015. Voyons donc cinq façons de vivre paléo, aujourd'hui.

Mieux dormir et mieux se réveiller

Une personne sur trois éprouve des difficultés à s'endormir. Parmi les causes, l'exposition croissante, la nuit, à la lumière bleue émise par les écrans. Le corps perçoit cette lumière bleue comme celle du jour, comme un signal qui dit clairement « *Debout !* ». La production de mélatonine, l'hormone du sommeil, est alors réduite, nous laissant les yeux grands ouverts et le rythme circadien perturbé.

Pendant 2 millions d'années, ce signal lumineux ne posait pas problème, il était clairement associé à la période diurne. Quelle solution, alors ? L'extinction de tous les écrans à partir du coucher du soleil ? Impossible dans la plupart des cas.

Ici, la technologie est venue créer un chaos hormonal, et elle apporte aussi l'antidote. Voici deux solutions techniques « paléo » pour nous rapprocher d'un environnement lumineux plus archaïque, dans lequel la mélatonine peut augmenter progressivement après le coucher du soleil, comme il se doit:

- La solution la plus simple, celle que j'utilise, c'est l'installation de l'application F.lux sur vos ordinateurs (PC / mac) et sur votre iPhone (ou Twilight pour Android). Cette application filtre progressivement la lumière bleue de vos écrans à partir du coucher du soleil, et au milieu de la nuit, il n'y a plus de bleu qui sort de ces écrans.
- La solution la plus radicale, c'est de porter le soir des lunettes orange pour filtrer cette lumière bleue. Effet garanti, et de tous les points de vue. L'essentiel, c'est que ça marche. Cherchez chez Uvex, par exemple.

Après une nuit de sommeil de 7 à 9 heures - la durée dont presque tous les adultes ont besoin - le réveil. **Etre réveillé par une sonnerie, c'est stressant.** D'autres solutions existent depuis longtemps, dont les simulateurs d'aube. Plus récemment, une application comme Sleep Cycle, installée sur votre téléphone, va analyser la profondeur de votre sommeil et vous réveiller au bon moment, lorsque votre sommeil est le plus léger. Ça marche.

S'installer au bureau, façon paléo

11h du matin, au bureau. Assis(e), face à un écran, 8 heures par jour, a plusieurs effets négatifs

notables, parmi lesquels une production réduite de l'enzyme brûle-graisses LPL (lipoprotéine lipase), une diminution de la densité minérale des os, une augmentation de la pression artérielle et une diminution du diamètre des artères. Pas réjouissant...

Revenons aux origines : cette position, pour l'être humain, n'est pas naturelle. Ce qui est naturel, c'est une alternance de marche, de position debout et de position accroupie. La position de repos de nos ancêtres, c'était accroupi et pas assis. Ceci étant, pour la plupart d'entre nous, cette position n'est pas naturelle et devient rapidement difficile à tenir.

Que faire ? S'accroupir par terre au bureau ?

Moins extrême mais loin encore d'être la norme : le bureau debout. Mieux, le bureau placé au-dessus d'un tapis roulant (oui, ça existe et ça s'appelle un « *treadmill desk* »). **Plus sérieusement, il faut alterner** différentes positions.

Selon là où vous travaillez, vous avez des alternatives à la position assise prolongée. Se lever et faire un tour, voire une vraie pause, toutes les 45 minutes, c'est un bon début pour mitiger les effets de la position assise. Accessoirement, ça rend le travail beaucoup plus efficace. Faire certaines réunions en marchant, c'est souvent possible et là aussi, plus efficace. Et si vous travaillez à domicile avec un PC portable, il est très facile d'alterner la position debout, la position adossée et la position assise.

La pause, enfin la pause...

Dans « pause déjeuner », il y a « pause » et il y a « déjeuner ». Commençons par la pause, dans la suite du point précédent. Profiter de cette pause pour aller marcher un peu, idéalement dans un parc à côté, sinon juste dans la rue, c'est très paléo. **Mais pour pousser encore plus l'expérience, marchez pieds-nus. "Ah non, le revoilà avec ses idées farfelues !" Mais est-ce possible ? Pas trop, en général. Là encore, faites-vous aider par la technologie, c'est la beauté de notre époque de faire appel à la technologie pour vivre comme à l'ère paléolithique.**

La mode paléo est aux chaussures « *barefoot* », pieds-nus. Initialement, on ne trouvait que ce genre de chaussures avec chaque doigt de pied isolé, comme dans un gant. Ce type de chaussure épouse parfaitement le pied pour simuler la marche et la course pieds-nus. Mais aujourd'hui, il y a d'autres options plus discrètes, et donc plus adaptées au contexte de la pause déjeuner. **Ces chaussures ont une semelle très fine qui permet de bien sentir le terrain sur lequel on marche. Ici, on ne marche pas sur un coussin d'air, bien au contraire.**

L'avantage ? Il y a d'une part les avantages de marcher, tout simplement. L'être humain marche depuis ses origines, et le corps entier est une machine à marcher. Le déplacement à dos d'animal n'est apparu qu'après l'agriculture, soit très récemment dans l'histoire de l'espèce.

Je ne vous apprends probablement rien si je vous dis que la marche a de nombreux bénéfices établis sur la santé, sur l'espérance de vie, sur la pression artérielle, sur la mémoire, et j'en passe. Mais marcher pieds nus, est-ce vraiment différent ?

Notre espèce a évolué pieds-nus jusqu'à un passé très récent, nos pieds sont conçus pour cela. Défendre les semelles épaisses pour protéger les articulations, c'est de la même veine que de défendre la crème solaire contre le soleil, ce soleil qui accompagne l'humanité depuis ses origines. C'est du marketing.

Et le déjeuner ?

Pas toujours facile, de déjeuner dehors, lorsqu'on est adepte du paléo. Le fondement alimentaire du paléo, c'est de ne manger que les aliments qui existaient avant l'introduction de l'agriculture, il y a 10 000 ans, avec quelques exceptions bien choisies. On se nourrit donc des aliments qui ont accompagné l'évolution de l'espèce humaine, validés par des dizaines de milliers de générations. C'est imbattable. **On élimine par conséquent tous ceux apparus durant ces derniers millénaires, dont les céréales, les laitages et bien sûr les produits industriels, dont les huiles végétales.**

On évite ainsi, en particulier, de créer des mouvements de panique parmi les hormones. L'élimination des farines et sucres raffinés, en particulier, permet d'éviter d'inonder régulièrement le sang d'insuline pour éliminer ces pics répétés de glycémie dans le sang.

C'est de là que vient la difficulté, aujourd'hui. Quand on a enlevé tous ces produits alimentaires récents, que reste-t-il ?

Afin de déjeuner paléo, vous avez plusieurs options. La première, c'est de faire l'impasse. Tout simplement ([FG](#)) . Dans certains contextes, en déplacement notamment, il n'y a pas vraiment d'option valable pour déjeuner sain. Dans ce cas, ne déjeunez pas.

Si vous adoptez un mode d'alimentation paléo, les fringales vont progressivement disparaître. Les yo-yo glycémiques, causés par les pics de sucre dans le sang, ne vous concerneront plus. Et votre sensibilité à l'insuline aura probablement augmenté, vous permettant de plus facilement aller puiser dans vos réserves de graisse et de tenir jusqu'au soir. Bénéfices multiples, vous avez jeûné, avec tout ce que cela apporte au corps, et vous avez consommé un peu de votre stock de gras.

Autre option, préparez votre déjeuner la veille au soir et amenez-le avec vous. Et si vous allez malgré tout au restaurant, choisissez-le bien. La version sushi est un bon choix. Grillades et légumes, c'est acceptable. La saladerie aussi, si on compose soi-même la salade avec des ingrédients paléo, sur une base de quinoa ou de laitue. Ignorez les pâtes, les pizzas, les quiches, les produits frits, les sandwiches et les sauces mystérieuses. Pas uniquement pour les raisons que vous connaissez déjà, mais aussi parce que c'est fait à base de produits industriels totalement non-paléo (farines raffinées et huiles végétales).

Dernière option, vous pouvez vous couper la faim en vous faisant plaisir, avec **des en-cas paléo comme le chocolat à 90% ou les amandes, et avec de la modération.** C'est gras, mais dans le contexte d'une alimentation paléo, on préfère de loin ce gras-là aux alternatives sucrées. Ma version personnelle, c'est exactement celle-là : certains jours je saute entièrement le petit-déjeuner et le déjeuner, d'autres jours j'amène mon déjeuner au bureau, je déjeune parfois sushi avec des amis et si j'ai vraiment faim, je prends une barre de chocolat très noir !

Au bureau, c'est l'alerte permanente

Dans votre environnement de travail classique d'aujourd'hui, votre téléphone de bureau sonne et clignote. Votre téléphone personnel vibre brièvement pour afficher une notification ; le résumé de chaque email s'affiche quelques secondes en bas à droite de votre ordinateur ; les brèves d'informations défilent... C'est l'alerte permanente.

Même si, au royaume de la réactivité, ce mode de fonctionnement peut aujourd'hui souvent sembler inévitable, c'est une aberration du point de vue de l'évolution de notre espèce. Le corps humain sait réagir à l'alerte. Il sait très bien réagir à un stress. **Ce mécanisme est prévu dans un objectif de survie, pour faire face aux situations de vie ou de mort, celles où il faut ou bien se battre, ou bien prendre les jambes à son cou.** Un flux d'adrénaline, de cortisol et de toute une série d'autres hormones est produit pour cela. Le corps entier se mobilise contre le danger, le système immunitaire se met en pause, certains mécanismes de maintenance s'arrêtent.

Le poste de travail moderne génère une séquence ininterrompue de petits stress. *Et le corps humain, lui, ne s'est pas encore adapté* à ces nouvelles sources de stress. Le corps fait l'amalgame entre un danger véritable et ce quotidien professionnel banal. Ce qui avait un sens dans un environnement ancestral devient complètement inadéquat aujourd'hui, et c'est dangereux. **Activer en permanence les mécanismes de réaction au danger, c'est se retrouver trop souvent dans un état où le corps fait l'impasse sur sa défense immunitaire et sur ses mécanismes de maintenance interne.** Et c'est aussi prendre le risque de voir progressivement diminuer sa sensibilité à ces hormones, poussant le corps à en produire toujours plus, jusqu'à épuisement.

Ces sources de stress permanent sont pratiquement impossibles à éliminer aujourd'hui. Là encore, pour la plupart, nous n'avons ni le luxe ni l'envie d'aller vivre en ermite dans les bois (quoique,

certains lundis matins...). Mettre en place des moyens pour limiter l'impact de ces nouvelles sources de stress, par contre, c'est possible. Comment ? Oublions le culte de la réactivité un instant.

Une des méthodes les plus efficaces pour cela, une que j'utilise, c'est de désactiver toutes les notifications. Presque toutes ! Désactiver les notifications de nouveaux mails, personnels et professionnels, désactiver les notifications Facebook, Whatsapp, Twitter, ne pas recevoir les infos en temps réel, ne pas répondre systématiquement aux appels. Garder éventuellement un canal pour être joint si c'est réellement urgent : dans mon cas, le SMS. Tous ces messages, les traiter ensuite par lot, une ou deux fois par jour.

Il faut initialement un peu « éduquer » ses contacts personnels et professionnels, pour que ce nouveau mode de travail soit connu : *« je vais vous répondre..., mais pas tout de suite »*. Avec une dose de discipline, ça marche. Bénéfice secondaire, l'efficacité augmente avec cette concentration retrouvée, et les réunions redeviennent utiles lorsqu'on réapprend à lever les yeux de son téléphone. **Est-ce que le monde entier se met en alerte parce que vous ne répondez pas en temps réel ? Non, croyez-moi, en général il s'adapte progressivement à vous.** C'est un principe clé pour réduire le stress : *ne laissez pas les autres gérer votre journée*. Plus facile à dire qu'à faire ? Essayez une semaine, puis adaptez.

S'il n'y avait qu'une chose à retenir...

Il est toujours intéressant de comprendre le contexte dans lequel l'espèce humaine a évolué, et de prendre la mesure du fossé qui sépare ce contexte ancestral du nôtre, aujourd'hui. Certains dysfonctionnements reviennent : certaines réponses hormonales, prévues pour être épisodiques, sont sollicitées à une fréquence autrement plus élevée. Ces réponses hormonales, devenues folles, fragilisent progressivement le corps. Comprendre ceci, et apprendre à réduire ces stimulations pour mieux réguler ses flux hormonaux, c'est une approche fondamentale pour prendre soin de sa santé. C'est apporter aux mécanismes physiologiques un contexte plus proche de celui dans lequel nous avons évolué. **Donc le paléo, aujourd'hui, est-ce possible ? Oui, avec un peu d'imagination, de discipline et d'information. Au-delà de possible, c'est même, je dirais, indispensable.**

Pour résoudre cette difficulté, le lecteur a adopté, avec bonheur, le petit déjeuner de France Guillain « [Miâm o fruits](#) » à vous de voir !