



### **Le paléo, c'est ce qu'il vous faut**

Iconoclaste, Mark Sisson ?

Assurément, le biologiste d'une soixantaine d'années, galbé comme un athlète ne nous dit rien de moins que pour être en bonne santé, il faut rompre avec les 10 000 ans de nourriture néolithique pour renouer avec 2,5 millions d'années de régime paléolithique. Céréales, laitage, sucres raffinés, graisses hydrogénées, etc., entraînent une inflammation systémique du corps contrairement aux fruits, graines, noix, légumes et – beaucoup plus étonnant – viande à tous les repas. Sisson assure que quelques semaines suffisent pour activer les gènes d'une santé débarrassée de diabète, obésité, et limiter des risques de certains cancers.

« *Le modèle paléo* », de Mark Sisson. Éd. Thierry Souccar 288 p., 21 €.