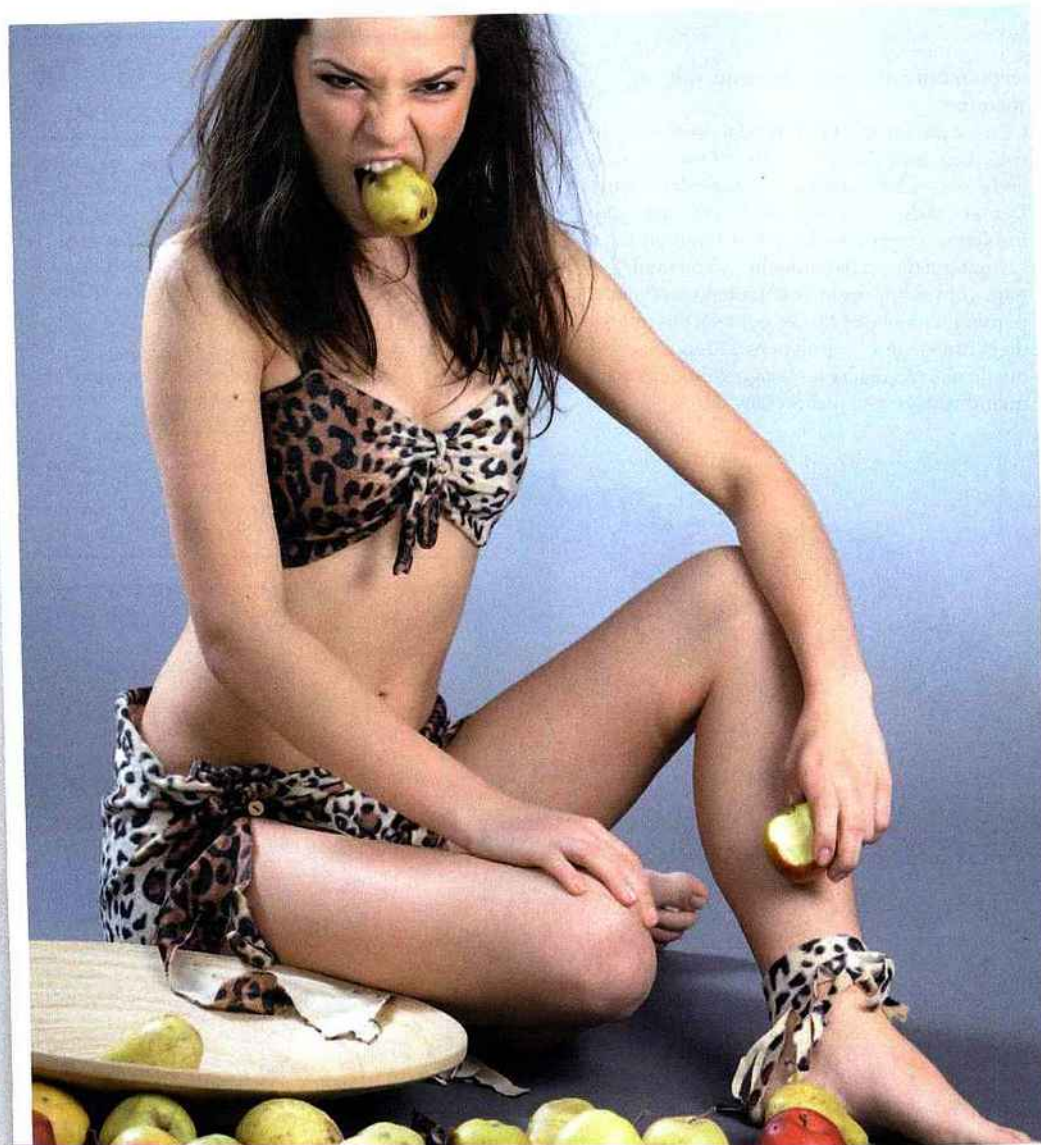




## santé & bien-être



Le modèle paléo pour vivre mieux,

# on essaie ?

À en croire l'Américain Mark Sisson, nos ancêtres préhistoriques étaient « minces, forts intelligents et productifs ». Il nous propose de « reprogrammer nos gènes » en se basant sur leur mode de vie. Et s'il y avait des leçons à tirer de cette idée loufoque ? Par Agnès Rogelet

**R**assurez-vous, pas question de tailler des silex, de vivre dans des grottes et de se vêtir uniquement de peaux de bêtes ! Le postulat de base du « Modèle paléo » (titre du livre de Mark

Sisson aux éditions Thierry Souccar) : l'ADN humain n'a presque pas changé depuis 10000 ans mais notre mode de vie ne permet pas à nos gènes de s'exprimer de façon optimale pour nous maintenir en forme.



Pour rectifier le tir, ce programme invite donc à revoir toute notre hygiène de vie. Et quelques idées reçues.

### Chasse, cueillette et tradition

À l'âge de pierre, on se nourrissait du gibier rapporté par les chasseurs de la tribu et des végétaux qui poussaient aux alentours. Et ça a permis à l'Homme d'évoluer (mais il y avait moins de pollution) !

- **Pourquoi les imiter ?** Entre autres avantages, les viandes, poissons et œufs produisent peu d'insuline et leur apport en graisses saturées, protéines et omega 3 ont favorisé la complexification du cerveau. Quant aux fruits, légumes, noix, graines, herbes et épices, peu caloriques, ils apportent les glucides et les micronutriments essentiels, notamment une grande quantité d'antioxydants.
- **Concrètement, en 2013 :** on mange bio, local, coloré, varié et avec plaisir, en suivant son appétit (quantité et horaires). On bannit produits transformés, céréales et légumineuses. Et on redécouvre les noix de macadamia et les produits à base de coco.

### L'art de bouger utile

Nomades et explorateurs, nos ancêtres avaient l'habitude de marcher, de se baisser, de grimper aux arbres, de déplacer des rochers... et de fuir à toutes jambes en cas de danger. Ils ont ainsi survécu en milieu hostile (et sans la Wii !)

- **Pourquoi les imiter ?** Trop de cardio (au-delà de 75 % de la fréquence cardiaque maximale) use le corps. Combiner l'endurance, la force et la vitesse permet de s'adapter à toutes sortes de situations. Cela régule le métabolisme, réduit les maladies cardiaques et affine la silhouette.
- **Concrètement, en 2013 :** On fait des randos, du vélo ou de la nage, 2 à 5 heures par semaine, plus 10 à 30 minutes de tonification musculaire (tractions, pompes, jardinage, Pilates). Et tous les 7 à 10 jours, on pique un sprint de 15 à 20 minutes dans le quartier. Ou de 5 minutes si l'on fait une partie de tennis ou de danse intensive.

## ON EN PENSE QUOI ?

Créé par Mark Sisson, ex-triathlète américain diplômé en biologie, le modèle paléo se veut un programme bien-être. Il repose sur une interprétation personnelle de données scientifiques de divers horizons (paléontologie, génétique, anthropologie, nutrition, coaching sportif). Or, celles-ci sont souvent controversées ou remises en cause par de nouvelles découvertes. Mieux vaut donc ne garder que la philosophie générale de ce modèle. Manger des produits non transformés, faire du sport sans forcer, s'amuser, faire des siestes... Des principes de bon sens que la naturopathie, l'ayurveda ou la médecine chinoise adoptent aussi. L'auteur conseille d'appliquer son programme à 80% pour ne pas subir la pression contre-productive du perfectionnisme. Notre avis : essayez, picorez des astuces, restez à l'écoute de votre corps... et de votre médecin!

### Des outils antistress à redécouvrir

Au paléolithique, on se passait d'électricité. On vivait au rythme de la nature et on inventait des objets, on dessinait. Après, on a juste amélioré certaines choses... et transformé le stress positif en maladie !

- **Pourquoi les imiter ?** Respecter le rythme circadien (lever et coucher du soleil) agit sur les sécrétions hormonales et régule toutes les fonctions de l'organisme. S'exposer à l'ensoleillement diminue la carence en vitamine D, essentielle pour les os et pour prévenir de nombreuses maladies. Enfin, stimuler la créativité et l'activité intellectuelle permet de solliciter les deux hémisphères cérébraux.
- **Concrètement, en 2013 :** on s'accorde une sieste de 20 minutes si besoin. On bouquine en terrasse, on apprend le chinois ou l'on invente de nouvelles paroles sur notre chanson préférée... On se couche à heure fixe et, deux heures avant, on réduit l'intensité lumineuse artificielle et l'on se détend (pas de sport, pas d'ordi et pas trop de télé). ■

