

C'EST MALIN

POCHE

CATHERINE DUPIN

MAIGRIR
AVEC LE RÉGIME
PALÉO



Aliments, recettes faciles, menus...
votre programme paléo
en 7 jours

SANTÉ

MAIGRIR AVEC LE RÉGIME PALÉO



Pourquoi manger comme notre ancêtre du paléolithique (à peu de choses près !) ? Selon les experts, il est urgent de résister aux aliments industrialisés, car nos gènes ne les reconnaissent plus. Notre organisme nous fait savoir que nous devons réagir : problèmes cardiaques, cancers, maladies auto-immunes, diabète, obésité... Adopter le régime paléo, c'est l'assurance d'un corps dépollué, énergisé et plus léger (oui, avec des kilos en moins).

Dans ce livre, apprenez à manger, dormir et bouger paléo !

- Les recommandations pour une vie saine au quotidien.
- La liste complète des aliments « amis » et de ceux à fuir/limiter.
- Bouillons d'os, Burgers, Poisson pané, Couscous, Clafoutis, Bounty, Smoothies verts... plus de 70 recettes simples et gourmandes, revisitées en mode paléo.
- Un programme complet en 7 jours, du petit-déjeuner au coucher.

**MANGER SAIN, RESPECTER SES GÈNES :
DÉCOUVREZ LE RÉGIME PALÉO MINCEUR !**

Catherine Dupin a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques détox* (Leduc.s Éditions).

ISBN 979-10-285-0126-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ



6 euros

Prix TTC France

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2015.

Opération antistress, c'est malin, avec Anne Dufour, 2015.

Mes petites recettes magiques acido-basiques, avec Anne Dufour, 2014.

La détox, c'est malin, avec Anne Dufour, 2014.

Entraîner sa mémoire, c'est malin, avec Anne Dufour, 2014.

Élever des poules, c'est malin, 2012.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Anne Dufour, 2011.

Mes petites recettes magiques détox, avec Anne Dufour, 2011.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Corine Delétraz

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0126-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

CATHERINE DUPIN

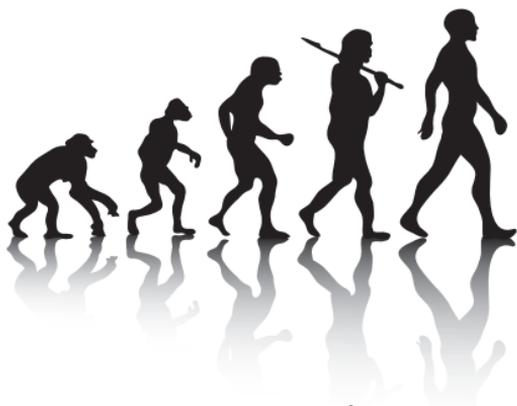
MAIGRIR AVEC LE RÉGIME PALÉO



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

TEST. ÊTES-VOUS PALÉO ?	7
CHAPITRE 1. LE RÉGIME PALÉO EN 20 QUESTIONS-RÉPONSES	13
CHAPITRE 2. MANGER PALÉO : LE GUIDE PRATIQUE MALIN DU DÉBUTANT	47
CHAPITRE 3. PALÉO MINCEUR JE COMMENCE MAINTENANT ! (PAS À PAS FACILE POUR TOUS)	99
CHAPITRE 4. DÉFI PALÉO MINCEUR : LE PROGRAMME COMPLET EN 7 JOURS	127
CHAPITRE 5. MES RECETTES PALÉO SUPER-FACILES (ET TROP BONNES)	167
TABLE DES MATIÈRES	187



TEST

ÊTES-VOUS PALÉO ?

1. *Au petit-déj, c'est café ou thé*

- a. Pain + beurre + miel (0)
- b. Céréales + lait (0)
- c. Œuf + saumon (2)

2. *La toilette du matin c'est :*

- a. 1 savon ou gel différent pour chaque zone corporelle : 1 shampooing, 1 savon à visage, 1 gel douche pour le corps, un autre pour l'hygiène intime, puis de la crème hydratante pour le corps, une autre pour le visage, du maquillage... (0)
- b. 1 shampooing-gel douche « de supermarché » pour tout et un lait hydratant pour tout (0)

- c. 1 gel douche « neutre » (en boutique diététique ou spécialisée) pour tout et de l'huile végétale pour nourrir la peau (2)

3. *Pour aller au boulot c'est :*

- a. Les transports en commun avec, mine de rien, 15 minutes de marche au passage (1)
- b. La voiture ou le scooter (0)
- c. À pied ou à vélo (2)

4. *Dormir c'est :*

- a. Facile et agréable, environ 6/7 heures par nuit (1)
- b. Et une petite sieste en journée s'il y a moyen (1)
- c. 8 heures par nuit (2)
- d. Pas gagné (0)

5. *Un repas type pour vous, c'est :*

- a. Viande, haricots verts, pain, portion de fromage, yaourt, café, eau (1)
- b. Salade verte, saumon, épinards, pomme et fruits secs, café, eau (2)
- c. Burger (= viande + pain), frites, brownie, soda zéro (0)

6. *L'activité physique, c'est :*

- a. Beaucoup pendant les vacances, donc 2 fois dans l'année : au ski en hiver, à la plage en été (0)
- b. Un peu chaque jour, ne serait-ce qu'une heure de marche rapide en plus d'une vie active (ménage, jardinage...) (2)
- c. Un peu chaque jour (comme en b.) et un peu plus chaque week-end (3)

7. *Le meilleur accompagnement d'une viande ou d'un poisson :*

- a. Des pâtes (0)
- b. Un mélange de légumes, type ratatouille (2)
- c. Des pommes de terre et des pois (1)

8. *Un bon snacking :*

- a. Du chocolat noir et des amandes (2)
- b. Un fruit frais, par exemple une pomme ou une banane (2)
- c. Un fromage blanc allégé aux fruits (0)

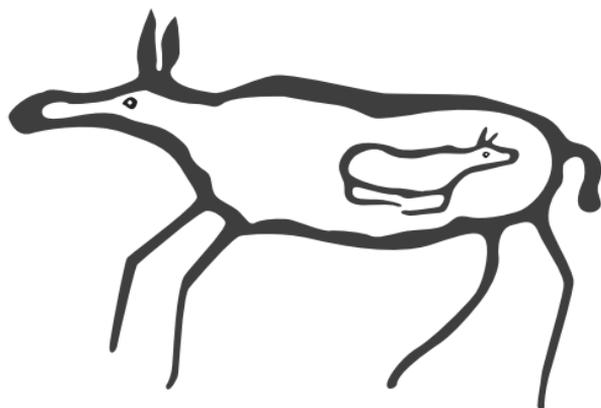
9. *Votre rythme de vie :*

- a. Vous vous levez avec la lumière (sans réveil) et vous couchez avec la nuit, grosso modo (2)
- b. Vous vivez/travaillez la nuit (0)

- c. Vous avez un rythme dans l'année (levé tôt), un autre en week-end (grasses matinées) (1)

10. *Quand vous avez mal à la tête, ou mal au ventre, ou un autre petit bobo :*

- a. Hop ! des étirements (si migraine ou douleurs liées aux crispations), une marche dehors, une prise d'air (2)
b. Hop ! des huiles essentielles, des plantes, de l'homéopathie (1)
c. Hop ! un médicament (0)



Résultats

De 0 à 6 – Oh là là ! vous allez réellement transformer votre vie grâce à ce livre. Vous ne pourriez pas être plus éloigné de la « paléo way of life », aussi, vous allez constater très, très vite la différence.

De 7 à 15 – Vous êtes dans « la moyenne » et avez un mode de vie OK sur certains points mais pas du tout OK sur d'autres. Résultat, vous n'arrivez pas à perdre de poids malgré certainement des efforts que vous pensez louables, mais qui sont peut-être contreproductifs. Le paléo a sûrement beaucoup à vous apporter, tant pour protéger votre santé que pour retrouver la ligne.

De 16 à 21 – On n'a pas grand-chose à vous apprendre. À moins que... Et en étant déjà paléo, vous avez quand même du poids à perdre ? C'est que certains fondamentaux ne sont pas respectés. Alors, finalement, peut-être vaut-il mieux reprendre tout à zéro. Ou même... apprendre à lâcher du lest histoire d'assouplir un peu les règles, car figurez-vous que l'on obtient les meilleurs résultats en étant moins strict. Si si ! Ce livre va vous aider à comprendre vos erreurs pour parvenir enfin à votre but.

Chapitre 1

Le régime paléo en 20 questions- réponses

Il alimente tous les fantasmes : venu tout droit des USA, il protégerait de tout, notamment des maladies « modernes » (cancers, accidents cardiaques, maladies auto-immunes...), ferait maigrir, rendrait les sportifs plus forts et performants, bref : nos ancêtres du paléolithique auraient-ils compris davantage de choses que nous ? Sur bien des points, il semblerait que oui, même si, bien entendu, personne n'aimerait revivre à cette époque. Le point sur le paléo en 10 questions/réponses.

1. C'EST QUOI LE RÉGIME PALÉO ?

Le régime paléo, c'est manger comme le faisaient nos ancêtres du paléolithique, c'est-à-dire il y a entre 3 millions d'années (2,6 exactement, mais c'est du détail !) et 10 000 ans avant aujourd'hui. Ça remonte... Une époque où, grosso modo, l'homme mangeait ce qu'il trouvait, donc beaucoup de végétaux (c'était le plus facile à cueillir et à consommer), des œufs (facile aussi), du poisson et des fruits de mer quand il vivait au bord de l'eau et enfin de la viande quand la chasse était propice et relativement sans danger. Et époque à laquelle s'est constitué notre génome. Lequel a peu évolué, contrairement à notre alimentation et à nos conditions de vie, d'où un décalage de plus en plus grand entre nos besoins et ce que nous apportons à notre corps.

Côté technologique, il venait d'inventer les outils en pierre, ce qui facilitait par exemple la fabrication d'armes ultra-tranchantes (chasse) et la découpe des animaux une fois tués. Ces outils firent aussi émerger certaines pratiques gastronomiques pourrait-on dire, comme le fait de récupérer la cervelle (protégée par le

crâne) et la moelle (protégée par les os*), s'octroyant ainsi un véritable concentré de gras, de protéines et de molécules nutritionnelles intéressantes, propices à un meilleur développement et une meilleure santé.

À l'époque, aucune plante n'était cultivée, donc on ne consommait ni céréale ni légumineuse. Aucun animal n'était élevé donc on ne consommait pas de produits laitiers (ni de vache folle, ni de saumon bourré de poux, ni d'autres animaux piqués aux hormones ou aux antibiotiques). Nos gènes étaient parfaitement rôdés à cette alimentation, et c'est ainsi qu'ils sont encore aujourd'hui. Or, notre alimentation, elle, a été considérablement modifiée, surtout ces 50 dernières années, et selon de plus en plus d'experts, elle ne correspond plus à nos gènes (qui, eux, évoluent très lentement, et en tout cas certainement pas en 50 ans !). Le terme « régime paléolithique » a été déposé par le Dr Loren Cordain (voir + bas), mais on peut parler d'alimentation préhistorique ou d'alimentation ancestrale, par exemple, tous ces termes signifiant exactement la même chose.

* Voir nos recettes de bouillons d'os (p. 167, 168).

***Les aliments autorisés
en paléo strict***

Fruits, Légumes, Noix, Œuf, Poisson, Viande.
Point.

(On est d'accord, ça ne fait pas beaucoup, c'est pourquoi un assouplissement est indispensable, nous en reparlerons plus loin.)

2. QUEL RAPPORT ENTRE LE GÉNOME ET L'ALIMENTATION ?

Prenons une plante en pot, disons un géranium. Il a besoin de terre (pas n'importe laquelle), de lumière du soleil et vous l'arrosez avec de l'eau, éventuellement avec des engrais adaptés de temps en temps pour compenser l'appauvrissement de la terre dans ce petit pot. Il ne vous viendrait pas à l'idée de la planter dans de la moquette, de l'arroser de soda sans sucre et de remplacer l'engrais par des frites et des beignets réduits en bouillis. C'est pourtant exactement ce que nous faisons avec notre corps : il manque de lumière du jour, d'exercice, d'eau, d'aliments « simples » pour fonctionner. On le nourrit et l'abreuve avec des choses bizarres,

inadaptées. L'alimentation type d'un occidental d'aujourd'hui, qui achète 80 % de ses aliments en supermarché, se restaure au fast-food et mange du pain et des pâtes quotidiennement, ne ressemble en rien à celle de l'homme de Cro-Magnon, chasseur-cueilleur de son état. Pourtant, notre génome, lui, est le même, ou presque : à peine 0,02 % de notre code génétique a été modifié ces derniers 40 000 ans !

3. POURQUOI SUIVRE LE RÉGIME PALÉO ?

Parce qu'aujourd'hui, nos aliments sont industrialisés au maximum, avec des ribambelles d'additifs et autres résidus de pesticides non reconnus par nos gènes, et même des molécules intrinsèques aux aliments, que nous considérons comme naturelles mais qui pourtant ont été, elles aussi, modifiées par l'homme (toujours pour des raisons de rendement), et sont, elles aussi, considérés comme indésirables par les gènes (le gluten du blé par exemple). Résultat : de plus en plus de médecins soupçonnent cette alimentation dénaturée d'être à l'origine, ou au moins en partie responsable de nombreuses

maladies comme les problèmes cardiaques, la majorité des cancers, les maladies auto-immunes (sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde...) et les maladies métaboliques (diabète de type 2, obésité, surpoids...). Bien sûr, ces pathologies sont multifactorielles c'est-à-dire que divers facteurs sont impliqués dans leur déclenchement et dans leur développement – des facteurs génétiques, environnementaux, de mauvaises habitudes de vie (sédentarité, tabac, alcool, manque de sommeil...). Mais l'alimentation tient une bonne place dans ce triste palmarès, et peut même « réveiller » de « mauvais gènes », capables de déclencher une maladie, alors qu'une meilleure alimentation aurait laissé ces « mauvais gènes » endormis. Il ne s'agit donc pas de chercher le responsable « le plus important » de tous ces problèmes, mais de comprendre que tous sont liés et interagissent les uns avec les autres. Or, l'alimentation est vraiment le facteur sur lequel il est le plus facile d'agir : il est facile de ne pas choisir des nuggets de poisson, des bonbons, des produits avec de longues listes d'additifs. Il est moins facile de respirer un air plus propre.

Aussi, ce n'est pas tant manger « comme les hommes préhistoriques » que l'on cherche,

mais plus largement et surtout plus simplement manger naturel, des vrais aliments et non des « trucs » concoctés par les industriels à grand renfort de chimie.

4. EST-CE QU'IL FAUT MANGER DES INSECTES ET DORMIR DANS DES GROTTES ?



Évidemment non. Enfin, oui si vous poussez la logique jusqu'au bout, ce qui serait surprenant (mais certaines personnes le font). Dans ce livre malin, nous avons pris le parti d'adapter les grands principes paléo à notre mode de vie d'aujourd'hui. Le but : profiter des bienfaits du paléo... sans pour autant se priver du confort et des avantages de notre vie moderne. Car il faut bien reconnaître que même si l'homme a fait des erreurs au fil de l'évolution, il a aussi réussi quelques petites choses. Et nos hommes des cavernes seraient drôlement contents de pouvoir dormir sur un matelas douillet à l'abri du danger imminent permanent, et de pouvoir manger l'incroyable palette de fruits et de légumes à notre disposition, de boire de l'eau non souillée, etc. Aujourd'hui, dans nos

contrées, les insectes comestibles font encore partie du folklore (on en grignote éventuellement à l'apéritif en pouffant, grillés et plongés dans des sauces) et dormir dans une grotte s'apparente à un fantasme ou un stage de survie en milieu hostile. En revanche, nous sommes empêtrés dans un mode de vie moderne aux effets délétères évidents : nous consommons des aliments qui n'ont jamais vu la terre, nous dormons au milieu d'ondes et de molécules énervantes et excitantes, les rythmes et saisons sont enfouis dans l'inconscient collectif... bref : nous nous sommes plus ou moins coupés de notre environnement originel, et cela pourrait expliquer, au moins en partie, l'explosion des maladies dites « modernes », notamment l'épidémie de diabète et de surpoids.

5. EN DEHORS DE SON ALIMENTATION, À QUOI RESSEMBLAIT LA VIE QUOTIDIENNE DE L'HOMME PALÉO ?

Parallèlement, alors que nos ancêtres étaient sans cesse en mouvement (activité physique),

dehors dans la nature, et couraient, nageaient, grimpaient aux arbres quotidiennement, nous passons la majeure partie de notre temps assis. Tout en consommant des aliments bourrés d'énergie (de glucides), alors même que nous en avons moins besoin. En plus, l'homme paléo dormait différemment – globalement plus, mais en plus morcelé –, s'octroyait de longues plages de repos... bref : il vivait autrement.

En comparaison, si l'on y réfléchit bien, nous avons un mode de vie plutôt aberrant puisqu'il ne correspond plus aux besoins profonds de notre corps, ce qui, évidemment, ne va pas sans poser de problème. Certes notre organisme possède une certaine capacité d'adaptation, mais il y a des limites. Si vous versez du jus d'orange dans votre moteur à essence, il y a de fortes chances pour que votre voiture refuse de démarrer. C'est un peu la même chose avec nos aliments, qui ne correspondent plus vraiment à ce pour quoi notre corps est conçu.

Résultat : des douleurs (arthrose, arthrite, inflammations en tous genres), une immunité perturbée (tendance à tomber malade sans cesse, allergies, maladies auto-immunes), un surpoids plus ou moins massif, des problèmes de

peau, surtout à tendance allergique (eczéma...), de profondes perturbations métaboliques (cholestérol, diabète...).

6. QUI A INVENTÉ LE RÉGIME PALÉO ? QUAND ?

Même si l'idée faisait doucement son chemin dans diverses têtes de scientifiques et chercheurs, le Dr Loren Cordain, américain, est considéré comme l'inventeur du régime paléolithique ; formulation qu'il a d'ailleurs déposée, ce qui explique qu'après la parution de son premier livre grand public sur le sujet en 2002, de nombreux auteurs ont édité leur propre régime paléo sous un autre nom, et avec quelques variantes. Mais peu importe, le socle est commun et s'appuie sur les 8 règles d'or du régime paléo, nous les détaillons p. 51.

Le Dr Cordain estime que 70 % de l'alimentation de l'américain moyen n'étaient pas consommés par l'homme « des cavernes ». Cela inclut tous les produits manufacturés, mais aussi les céréales, les légumineuses, les produits laitiers, bien évidemment les différents sucres (ne

parlons même pas des édulcorants), les huiles hydrogénées, l'alcool... C'est en 1985 que l'aventure du « Régime paléo » a commencé, avec la publication dans le *New England Journal of Medicine* d'une étude « Paleolithic Nutrition : A Consideration of its Nature and Current Implications »* : les auteurs y expliquaient que le génome humain n'avait pas pu évoluer aussi vite que l'avait fait l'évolution alimentaire humaine. Autrement dit, notre corps n'était pas adapté à ce que nous lui faisons manger (disons plutôt « subir ») tout au long de la journée, car bien sûr le constat ne s'arrête en réalité pas à l'alimentation. Notre organisme n'a jamais été conçu pour rester assis et enfermé 8 heures par jour, pour passer le temps libre devant des écrans en tous genres (smartphone, ordinateur, télé...), pour dormir une partie de la journée mais vaquer une partie de la nuit, etc. Certains scientifiques, quelques années plus tard, allaient même plus loin en expliquant que l'agriculture avait été la pire erreur de l'humanité, la cause de tous ses ennuis, arguant que depuis que nous mangions des graines et étions sédentaires, notre malnutrition avait commencé et l'état de notre squelette s'était détérioré. Ce point est

* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2981409>

débatu et très discuté dans les milieux scientifiques, mais vous saisissez l'idée.

7. QUE S'EST-IL PASSÉ APRÈS L'ÉPOQUE PALÉO ?

Le paléolithique a laissé la place au néolithique : l'homme s'est sédentarisé, il est passé de « chasseur-cueilleur » à « cultivateur-éleveur ». C'était en fait la première grande révolution alimentaire, selon les spécialistes, dont certains estiment que c'était là la plus grande erreur jamais commise par l'homme. Il a fait pousser des céréales, des légumineuses, et il a commencé à élever des animaux « à viande et à lait ». La traduction sur la santé, selon eux, a été claire : réduction de l'espérance de vie (elle est passée de 50/55 ans au paléo, à 20 ans au néolithique), réduction de la taille (l'homme était grand, il est devenu plus petit), début des caries, des maladies chroniques, des problèmes osseux, des maladies infectieuses. La seconde révolution alimentaire a eu lieu au siècle dernier, et est due à l'industrialisation : encore une fois, notre alimentation en a été profondément affectée, au point que dans

certains paquets vendus en supermarchés, plus rien de vraiment « comestible » (au sens naturel, originel du terme) n'existe : des suites de molécules et d'additifs sans aucun rapport avec un quelconque produit vivant sorti de la terre. C'est ainsi qu'en quelques poignées d'années (10 générations tout au plus... ce n'est rien ou presque comparé à l'échelle de l'évolution) nous avons entièrement tourné le dos à nos habitudes alimentaires ancestrales.

8. POURQUOI ON MAIGRIT EN MANGEANT PALÉO ?

C'est le premier résultat de ce régime, avec une belle énergie qui revient. Toute l'énergie que votre organisme ne perd plus à trier, éliminer avec difficulté, stocker dans les articulations ou là où il le peut, s'encrasser..., il la récupère pour déstocker, vous redonner l'envie de bouger et la joie de vivre. Rien de miraculeux, c'est juste que si vous fournissez le « bon carburant » à un moteur, il fonctionne forcément mieux qu'avec un carburant inadapté ! Au paléolithique, ça ne devait pas être la fête tous les jours. Les proies ne se présentaient pas à heures régulières, 3 fois

par jour, juste avant les repas. Et il y avait de longs mois où il fallait se contenter de quelques racines et de « ce que l'on trouvait ». D'où la mythique consommation d'insectes, évidemment plus faciles et moins dangereux à attraper qu'un guépard ou un rhinocéros.

10 raisons pour lesquelles le régime paléo fait maigrir



1. *On mange moins de glucides (sucres) : moins voire pas de céréales, légumes secs, pommes de terre, desserts...*
2. *On réduit ses apports caloriques.*
3. *On stabilise sa glycémie et son insuline.*
4. *On contrôle mieux la qualité des graisses.*
5. *On augmente ses apports en protéines.*
6. *On avale moins de « produits chimiques » (additifs, résidus de pesticides, édulcorants) dont certains sont réputés faire ballonner, gripper les mécanismes hormonaux ou encore perturber la flore intestinale...*
7. *On améliore tous les petits détails qui mènent à « perdre », habituellement bloqués par des aliments inadaptés à nos besoins.*
8. *On bouge plus (la journée).*
9. *On dort plus (et mieux).*

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Maigrir avec le régime paléo, c'est malin
Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S