

Alix Lefief-Delcourt

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

paléo



100 recettes faciles

inspirées de l'alimentation

de nos ancêtres

pour retrouver ligne, vitalité

et immunité

POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES paléo

Le régime paléo, c'est tout simplement manger comme le faisaient nos ancêtres du paléolithique. Que mangeait-on à cette époque ? Ce que la nature nous offrait : noix et graines, viandes, poissons, œufs, fruits et légumes... Donc ni céréales, ni produits laitiers, et encore moins de produits industriels !

Nos gènes étaient parfaitement habitués à cette alimentation, et ils n'ont pas changé depuis !

- **Tout savoir sur l'alimentation paléo** : quels sont les aliments paléo et ceux qui ne le sont pas ?
- **20 menus paléo pour varier le quotidien**
- **Plus de 100 recettes paléo, de l'entrée au dessert** : soupe de potiron au lait de coco, crevettes sautées aux herbes, poulet aux noix de cajou, poêlée de légumes aux graines de sésame, ananas rôti aux épices...

Alix Lefief-Delcourt est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s, dont *Le raisin malin* et *Le grand livre du bicarbonate pour se soigner et pour la maison*.

ISBN 979-10-285-0149-5



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre du bicarbonate pour se soigner et pour la maison, 2015

Le raisin malin, 2015.

Mes petites recettes magiques à la courgette, 2015.

Mes petites recettes magiques au wok, 2014.

Mes petits yaourts maison, 2014.

La première année de Bébé, c'est malin, avec le Dr Sarah Bursaux, 2014.

L'ortie, c'est malin, 2012.

L'argile, c'est malin, 2011.

Le miel malin, 2010.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur sur :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0149-5

ISSN : 2427-7150

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
PALÉO



POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION PALÉO	11
PALÉO OU PAS ? LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES	35
MES PETITES RECETTES MAGIQUES PALÉO	57
MES PETITES RECETTES MAGIQUES PERSO	175
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

« **M**anger comme les hommes préhistoriques. » Résumé ainsi, le régime paléo peut prêter à sourire. Mais ce mode d'alimentation est bien plus sensé que cela ! Ce qu'il propose en réalité, c'est un retour aux sources mêmes de notre alimentation. Au fil des siècles, les aliments ont de plus en plus été industrialisés ; les céréales ont muté ; les farines et les huiles ont été raffinées ; les aliments ont été enrichis en conservateurs, en colorants et en additifs divers et variés... Résultat : tout ce que l'on mange aujourd'hui, ou presque, est artificiel ! À la clé, une explosion des problèmes de santé (dont certains sont totalement nouveaux) : troubles digestifs, allergies, fatigue chronique, obésité, cholestérol, hypertension, maladies cardiovasculaires, cancer... Et si retrouver une alimentation la plus naturelle possible – l'alimentation des origines – permettait enfin de renouer avec notre santé originelle et de répondre vraiment à nos besoins

physiologiques ? Et si face à la multitude d'informations contradictoires à laquelle nous sommes en permanence confrontés au sujet de l'alimentation, le plus simple et le plus efficace était de retourner aux sources, à savoir à ce que mangeaient nos ancêtres il y a des millions d'années ?

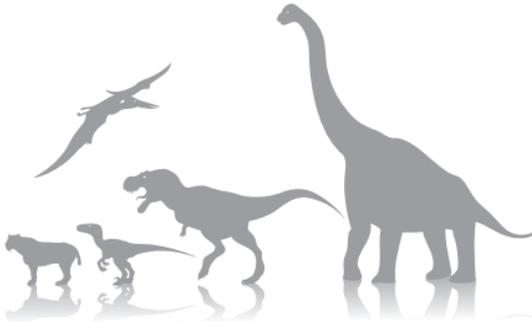
L'alimentation paléo fait le buzz depuis quelques années : ouvrages pratiques, sites spécialisés, blogs, forums... De plus en plus de gens, attentifs à leur santé et à leur bien-être, adoptent ce mode d'alimentation. Il existe en effet de nombreuses bonnes raisons de s'intéresser de plus près à l'alimentation paléo. Nous n'allons pas vous les dévoiler toutes d'emblée, mais pour vous donner envie de poursuivre la lecture de cet ouvrage, en voici un aperçu...

- C'est une alimentation qui fait la part belle aux **aliments non transformés**, et bannit les aliments riches en additifs divers et variés, en mauvaises graisses, en sucre ou en sel.
- C'est une **alimentation vitaminée**, car riche en produits frais, en particulier en légumes.
- C'est une alimentation **riche en bonnes graisses** (et pauvre en mauvaises graisses). Idéal pour votre santé cardio-vasculaire !
- C'est une alimentation **pauvre en sucre**, une substance tenue pour responsable de la hausse du nombre de cas d'obésité et de la recrudescence de nombreuses maladies.
- C'est une alimentation **sans gluten**. Intéressant quand on sait que de plus en plus de personnes sont déclarées intolérantes ou hypersensibles au gluten.

- De manière plus générale, c'est une alimentation **sans produits céréaliers**. Vous allez apprendre dans ce livre que le gluten (contenu notamment dans le blé) n'est pas le seul composant des céréales à être sérieusement remis en cause...
- C'est une alimentation **sans produits laitiers** (en tout cas, dans certaines « versions » du régime paléo). À l'heure où les bienfaits du lait et de ses dérivés sont de plus en plus remis en question, ce mode d'alimentation propose une alternative pertinente.

Ce mode d'alimentation est donc fait pour vous si :

- vous souhaitez dire **stop à votre addiction aux produits sucrés** ;
- vous souffrez d'une **intolérance au gluten et/ou au lactose** ;
- vous souhaitez **maigrir durablement** ;
- vous voulez tout simplement **mieux manger**, retrouver le goût des « bonnes choses », saines et naturelles, et dire stop aux produits industriels transformés à l'excès et complètement insipides ;
- vous voulez **retrouver toute votre vitalité** !



TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION PALÉO

15 QUESTIONS-RÉPONSES POUR MIEUX CONNAÎTRE L'ALIMENTATION PALÉO

1. QUI A INVENTÉ LE RÉGIME PALÉO ?

Le régime paléo n'a pas été « inventé ». En réalité, c'est le mode d'alimentation primitif des tout premiers hommes qui étaient alors chasseurs-cueilleurs. Pendant très longtemps, les scientifiques ne se sont pas vraiment intéressés aux menus de nos lointains ancêtres. Mais les choses ont changé dans les années 1980, notamment sous l'impulsion du Dr Stanley Boyd Eaton, anthropologue médical et radiologiste américain. En 1985, il publie,

en collaboration avec le professeur d'anthropologie et de neurosciences Melvin Konner, un article sur le sujet dans une prestigieuse revue médicale. Intitulé *Paleolithic Nutrition*, l'article fait grand bruit. De nombreux scientifiques commencent alors à examiner de plus près cette « alimentation préhistorique », essayant de déterminer de façon claire et précise comment les hommes se nourrissaient il y a des milliers d'années, et de lister les nombreux avantages de ce régime.

Cette approche est ensuite popularisée par Loren Cordain, professeur au Département des Sciences de la santé et de l'exercice à l'Université de l'État du Colorado. Celui-ci **remet alors au goût du jour l'alimentation paléo, en conservant les grands principes de base mais en l'adaptant à notre époque** (par exemple en autorisant la cuisson des aliments, ou encore en remplaçant certains aliments par d'autres, plus faciles à trouver). Auteur de plusieurs guides de vulgarisation et de livres de recettes paléo, le Pr. Loren Cordain est aujourd'hui considéré comme le fondateur du « mouvement paléo ».

En France, cette théorie est notamment reprise par le Dr Jean Seignalet, auteur de *L'Alimentation ou la troisième médecine*. Cet éminent médecin et biologiste, spécialiste de l'immunité et des greffes d'organes, préconise à son tour le retour à une alimentation ancestrale pour traiter un certain nombre de maladies « modernes » comme le cancer, la sclérose en plaques, le diabète, la dépression, la maladie cœliaque (intolérance au gluten), l'asthme et

bien d'autres encore. Selon lui, l'organisme humain n'est pas équipé pour digérer les produits de l'agriculture (qui est récente, à l'échelle de la planète), ceux issus de laits animaux ou les aliments cuits à haute température. Et encore moins pour assimiler les produits transformés. Il élabore ainsi une diète « hypotoxique » basée sur l'exclusion des céréales modernes et des produits laitiers, et favorisant la consommation d'aliments crus ou très peu cuits.

C'EST QUOI LE PALÉOLITHIQUE ?

C'est la toute première période de la préhistoire. Et aussi la plus longue car elle s'étend de - 3 000 000 d'années (date de l'apparition du genre *Homo*) à - 10 000 ans environ. Pour vous aider à vous repérer, sachez par exemple que les dessins de la grotte de Lascaux auraient été réalisés vers - 15 000 ou - 16 000 ans. Le paléolithique a pris fin avec la révolution agricole, et donc l'apparition d'un nouveau mode d'alimentation.

2. QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES DU RÉGIME PALÉO ?

Le régime paléo se fonde sur la théorie de l'évolution de Darwin. Cette théorie avance que ce sont nos gènes qui déterminent notre mode d'alimentation. Or ceux-ci ont très peu évolué. **Nous sommes génétiquement programmés pour manger certains types d'aliments**, et cela n'a pas changé depuis des siècles. Tous les aliments « d'invention récente » seraient donc « contre-nature ». L'idée est de dire que l'organisme humain assimile mieux les aliments naturels et bruts qui ont été à la base de

l'alimentation des hommes pendant des millions d'années. Que le corps n'est pas naturellement fait pour consommer des aliments transformés. **Le régime de nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs était donc idéal pour eux. Et il l'est toujours aujourd'hui pour nous, car il répond à tous nos besoins nutritionnels.** Or nous nous sommes éloignés de ce mode d'alimentation originel au fur et à mesure des progrès de l'élevage, de l'agriculture et de l'industrie. L'organisme humain a dû s'adapter, ce qui est à l'origine de l'explosion de nombreux problèmes de santé et de maladies chroniques comme les allergies, les intolérances, le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les cancers...

3. EN PRATIQUE, EN QUOI CONSISTE LE RÉGIME PALÉO ?

Le régime paléo consiste à retrouver le mode d'alimentation originel des premiers hommes, mais rassurez-vous, adapté à l'époque moderne. Très concrètement, ceux-ci tiraient leur nourriture de la nature (**grâce à la chasse, la pêche ou la cueillette**), mais sans l'exploiter, grâce à l'agriculture ou à l'élevage, des techniques qui feront leur apparition beaucoup plus tard.

Leur alimentation, à base d'**aliments sauvages non transformés**, se composait de viande maigre, de poisson et de fruits de mer ; de légumes et de fruits ; de graines oléagineuses... et rien d'autre ! Ils ne connaissaient donc pas les produits issus de l'agriculture comme les céréales,

les laitages, les légumineuses ou encore le sel, le sucre et les huiles extraites à chaud.

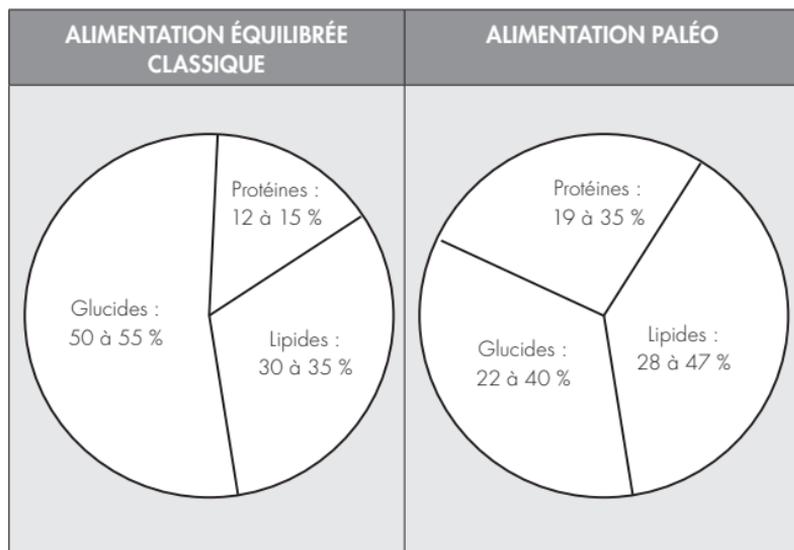
En clair, voici un petit récapitulatif rapide des aliments autorisés et interdits dans la diète paléo, ainsi que de ceux dont la consommation doit se faire avec modération. Nous reviendrons sur ces aliments en détail dans la suite de cet ouvrage (à partir de la page 35).

ALIMENTS AUTORISÉS	ALIMENTS INTERDITS
<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres, volailles, poissons, fruits de mer, œufs • Légumes (pauvres en amidon) • Fruits (avec modération) • Fruits oléagineux (noisettes, noix, amandes...) et graines (de tournesol, de lin...) • Certaines huiles végétales, beurre clarifié • Chocolat noir à 70 % de cacao minimum • Miel • Thé, café (avec modération) 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes grasses • Viandes transformées (bacon, saucisses...) • Légumes riches en amidon (pomme de terre, manioc...) • Céréales et produits céréaliers • Légumineuses (pois chiches, haricots secs...) • Produits laitiers (lait, fromage, yaourts...)* • Produits transformés, en conserve • Produits raffinés (sucre, sel...) • Certaines huiles, huiles extraites à chaud • Boissons alcoolisées contenant du gluten et/ou du sucre (bière, cocktails...), boissons sucrées

* À noter : tous les spécialistes de l'alimentation paléo ne sont pas d'accord sur le sujet des produits laitiers. Certains autorisent la consommation de produits laitiers à base de lait fermenté ou de lait cru, d'autres les interdisent totalement. Voir également p. 19 et 53.

On le voit ci-dessus, le régime paléo suppose de faire une croix sur un grand nombre d'aliments que l'on a l'habitude de considérer comme indispensables à une alimentation équilibrée, en particulier les produits laitiers ainsi que les céréales et les légumineuses. Ce sont les deux points qui soulèvent le plus de critiques à l'encontre de ce mode d'alimentation, et sur lesquels nous reviendrons dans la suite de ce livre (voir p. 19 et 21). Pour le reste, l'idée de bannir les produits gras, transformés, raffinés, sucrés ou trop salés soulève beaucoup moins de débats !

De manière plus générale, le régime paléo implique une nouvelle répartition des protéines, lipides et glucides par rapport aux normes généralement admises d'une alimentation équilibrée.



En clair, l'alimentation paléo est :

- moins riche en glucides ;
- plus riche en protéines ;
- plus riche en lipides.

DU BRÛLAGE DES GLUCIDES AU BRÛLAGE DES GRAISSES

Dans l'alimentation classique, on considère que les glucides sont la principale source d'énergie. Dans l'alimentation paléo, cette fonction est assurée par les lipides. L'objectif de ce mode d'alimentation est donc de passer du brûlage des glucides au brûlage des graisses. À la clé, de nombreux avantages. En brûlant des graisses plutôt que des sucres, le corps s'épuise moins. En effet, les sucres brûlent vite tandis que les graisses brûlent plus lentement. Résultat : en brûlant des sucres, le corps est obligé de réalimenter sa cheminée toutes les deux heures, et il est sujet aux fringales et aux coups de pompe. Conséquence : il s'épuise. À l'inverse, en brûlant des graisses, il résiste mieux sur la durée et bénéficie d'une énergie constante.

FINI LE COMPTAGE DES CALORIES !

Le grand principe du régime paléo est d'arrêter de manger lorsque l'on est rassasié. Inutile donc de compter les calories ou même les grammes de glucides. Mangez à votre faim, mais soyez à l'écoute de vos sensations pour arrêter de manger quand vous n'avez plus faim.

4. LE RÉGIME PALÉO EST-IL UN RÉGIME *LOW CARB* CLASSIQUE ?

On vient de le voir : le régime paléo mise sur une réduction des glucides : on passe de 50 à 55 % à une proportion comprise entre 22 et 40 %. En ce sens, il peut faire penser

à un régime *low carb* classique (« bas en carbohydrates » ou « faible en glucides »), comme le régime Atkins, par exemple. En réalité, ces deux méthodes se différencient sur un certain nombre de points :

- **La consommation de glucides est illimitée** dans l'alimentation paléo, à condition que ceux-ci soient fournis par les fruits et les légumes à faible index glycémique (voir encadré ci-après). Dans le régime Atkins, les glucides sont purement et simplement supprimés, qu'il s'agisse des sucreries, des légumineuses, des céréales, mais aussi des fruits.
- Le régime paléo mise sur **une réduction des graisses animales et une sélection des bonnes graisses**. Le régime Atkins autorise la consommation de lipides de toutes sortes.
- Dans le régime paléo, **seules les sources de protéines animales maigres ou riches en bonnes graisses sont autorisées**. Dans le régime Atkins, il n'y a pas de distinction.

À noter : la part idéale des glucides dans l'alimentation paléo se situe entre 22 et 40 %. Pourquoi un tel écart ? En réalité, il faut adapter sa consommation de glucides en fonction de son objectif (voulez-vous perdre du poids ?), et de son niveau d'activité (plutôt actif ou pas ?). Si par exemple vous êtes actif et que vous n'avez pas de poids à perdre, vous pouvez consommer des glucides à hauteur de 40 %, en privilégiant davantage les fruits. Si, à l'inverse, vous n'avez pas beaucoup d'activité physique et que vous voulez perdre quelques kilos, il vous faudra réduire votre consommation de glucides en vous limitant à un fruit par

jour et en évitant les légumes riches en glucides comme les pommes de terre ou les patates douces.

ZOOM SUR L'IG

L'index glycémique, ou IG, est **la mesure de l'impact d'un aliment glucidique sur la glycémie**, à savoir le taux de sucre dans le sang. Tous les aliments sont classés selon une échelle à 3 niveaux (l'IG de référence étant celui du glucose) :

En dessous de 55 : IG bas.

Exemples : pomme, orange, noix de pécan, tous les légumes verts, riz brun...

Entre 55 et 70 : IG modéré.

Exemples : abricot frais, melon, raisin sec, riz blanc, polenta, sucre blanc, confiture...

Au-dessus de 70 : IG élevé.

Exemples : confiserie, lait de riz, datte, purée de pommes de terre instantanée, frite...

5. LE RÉGIME PALÉO EST-IL UN RÉGIME SANS PRODUITS LAITIERS ?

Les adeptes du régime paléo strict, comme Loren Cordain, vous répondront que **le lait de vache et les produits laitiers ne sont pas paléo**, car ils ne font pas partie de l'alimentation des hommes du paléolithique. À cela s'ajoutent d'autres raisons.

- L'homme ne serait **pas génétiquement fait pour digérer le lait**, et en particulier l'un de ses sucres principaux, le lactose. Passé un certain âge, l'intestin ne produirait plus du tout de lactase, une enzyme indispensable à la bonne digestion du lactose. À la clé, des problèmes intestinaux comme des ballonnements, des gaz, des

diarrhées, des vomissements, mais aussi une fatigue, des maux de tête ou encore des douleurs musculaires. Cette « intolérance au lactose » serait particulièrement présente chez certaines populations, comme les Asiatiques (95 % à 100 % des personnes), les Amérindiens (80 à 100 %) ou encore les Noirs (60 à 80 %). Les personnes d'origines nord-européennes seraient les moins concernées (entre 2 et 15 %)*.

- En raison de l'industrialisation de la production du lait, celui-ci contiendrait également **trop d'hormones** (les vaches produisant, même en période de gestation, du lait consommé par l'homme).
- Autre reproche couramment fait au lait : celui de contenir **une protéine proche du gluten**, la caséine, susceptible d'aggraver les problèmes intestinaux.

Pour d'autres, comme Mark Sisson, auteur de plusieurs best-sellers américains sur l'alimentation paléo, **le lait peut faire partie du régime paléo**, car il apporte des bons gras et certains nutriments indispensables, à **condition de bien choisir les produits que l'on consomme** (voir p. 53).

Conclusion : faut-il bannir purement et simplement le lait et tous les produits laitiers de son alimentation quand on décide de manger paléo ? Tout dépend en fait de la façon dont vous digérez ces aliments. Si cela ne vous pose pas de problème particulier, vous pouvez suivre la voie de Mark

* Swagerty DL Jr, Walling AD, Klein RM. Lactose intolerance. *American Family Physician*. 2002.

Sisson et consommer de temps à autre du lait cru ou du lait fermenté de bonne qualité. Sinon, abstenez-vous !

6. POURQUOI ÉLIMINER LES CÉRÉALES ET LES LÉGUMINEUSES DE SON ALIMENTATION ?

Tous les produits céréaliers ainsi que les légumineuses sont bannis de l'alimentation paléo. Et pour cause : ils ne faisaient pas partie de l'alimentation des chasseurs-cueilleurs du paléolithique, qui ont vécu avant même l'introduction de l'agriculture, et donc des céréales. Selon les promoteurs de ce mode d'alimentation, toutes les céréales (qu'elles soient avec ou sans gluten) sont non seulement **pauvres en nutriments** (vitamines, acides aminés...) **par rapport aux fruits et légumes frais ou aux produits animaux, mais en plus, elles contiennent des composés toxiques pour l'homme, à savoir des phytates et des lectines** (sans oublier le gluten, voir p. 22). Les premiers freineraient l'absorption des nutriments, tandis que les seconds abîmeraient la paroi intestinale, favorisant les inflammations et les maladies auto-immunes.

Contrairement aux recommandations officielles largement acceptées aujourd'hui, la consommation de céréales, devenues aujourd'hui l'une des bases de notre alimentation moderne, serait donc néfaste pour l'homme. Certains archéologues ou biologistes vont même jusqu'à dire que la santé des humains s'est détériorée peu après la généralisation de l'agriculture. Le changement de nourriture et notamment la consommation de sucres principalement

issus des céréales auraient par exemple coïncidé avec l'augmentation de la fréquence des caries ou de maladies comme le scorbut (dû à une carence en vitamine C). **Si aujourd'hui, la prise de conscience de la toxicité du gluten est de plus en plus large, dans les prochaines années, la question de la possible toxicité de toutes les autres céréales pourrait devenir une question centrale...**

DES LÉGUMINEUSES SOUS CONDITIONS...

Certains spécialistes de l'alimentation paléo affirment que l'on peut consommer de temps à autre des légumineuses (comme les lentilles ou les haricots rouges), notamment pour compléter ses apports en protéines végétales, quand on est paléo et végétarien. Rappelons que les légumineuses, tout comme les céréales, sont généralement bannies de ce mode d'alimentation car elles sont accusées de contenir des protéines irritant les intestins ainsi que des substances freinant la bonne absorption des nutriments. Mais certains affirment que les laisser tremper toute la nuit permet d'atténuer le problème. À vous de voir si vous les digérez mieux ainsi et, de toute façon, à consommer avec modération !

7. QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN ?

Le régime paléo repose sur l'élimination de toutes les céréales de son alimentation, et *a fortiori* donc, sur l'éviction totale du gluten. Celui-ci est devenu, ces dernières années, l'ennemi public numéro 1. Le gluten est une protéine présente dans un certain nombre de céréales couramment consommées comme le blé, le seigle, l'orge, l'avoine ou encore l'épeautre. Le problème est que l'homme digère mal cette protéine, et plus encore le blé

moderne, résultat de nombreuses transformations destinées à accroître son rendement et sa résistance. Ce qui explique la hausse constante du nombre de personnes diagnostiquées « intolérantes au gluten », porteuses de ce que l'on appelle la « maladie cœliaque ». Il s'agit d'une maladie auto-immune : en présence de gluten, le système immunitaire attaque ses propres cellules, qu'il considère comme des ennemies. Résultat : les parois de l'intestin grêle, et plus précisément les villosités qui le composent, sont progressivement détruites. Ce qui empêche une bonne digestion, entrave l'absorption des minéraux et des vitamines, et peut causer de très nombreux problèmes de santé. Un test sanguin et une biopsie permettent de poser le diagnostic de la maladie. Outre les symptômes courants de la maladie (diarrhée ou constipation chronique, douleurs abdominales, perte de poids, fatigue, irritabilité...), les conséquences à long terme peuvent être graves : anémie, maladies cardiovasculaires, diabète, cancer... Dans ce cas, la seule solution est la mise en place d'un régime sans gluten particulièrement strict, qui doit être poursuivi à vie.

Mais les personnes porteuses de la maladie cœliaque ne sont pas les seules à mal digérer le gluten. Il y a quelques années seulement, les scientifiques ont découvert que l'hypersensibilité au gluten existait bel et bien. En clair, certaines personnes non porteuses de la maladie cœliaque peuvent ressentir des symptômes bien spécifiques après l'absorption de gluten : douleurs abdominales, eczéma, maux de tête, diarrhée, fatigue, ballonnements, nausées et vomissements...

Cette hypersensibilité concernerait entre 10 et 20 % de la population ! Dans ce cas, un régime sans gluten permettrait de soulager, voire de faire disparaître cette gêne.

Le régime paléo est donc l'une des solutions pour les personnes qui doivent (ou veulent, par simple choix) éliminer le gluten de leur alimentation !

ET LES ALIMENTS INDUSTRIELS « SANS GLUTEN » : PALÉO OU PAS ?

Les aliments industriels estampillés sans gluten (type biscuits, pâtes...) sont bien sûr bannis de l'alimentation paléo. Ils sont en effet fabriqués avec d'autres céréales que le blé et ses acolytes, ou avec des légumineuses. Deux catégories d'aliments qui n'ont pas leur place dans l'alimentation paléo. Retenez que, de manière générale, les produits industriels quels qu'ils soient ne sont pas autorisés dans ce régime.

8. L'ALIMENTATION PALÉO EST-ELLE « TROP » GRASSE ?

Le régime paléo mise sur une réduction de la part des glucides et une augmentation de celle des lipides. Pour simplifier, on peut donc effectivement dire que l'alimentation paléo est « plus grasse » qu'une alimentation « classique ». Mais **les graisses privilégiées dans ce mode d'alimentation ne sont pas n'importe lesquelles !** Issues de fruits oléagineux et de graines, ce sont des « bonnes » graisses, c'est-à-dire des graisses poly-insaturées ou oméga-3. La preuve : des études menées sur les chasseurs-cueilleurs semblent démontrer qu'ils ne connaissaient pas les problèmes de cholestérol ou de maladies cardiovasculaires.

Les « mauvaises graisses », que l'on trouve dans les viandes rouges, les produits laitiers ou encore les aliments industriels, sont, elles, à éviter.

À noter : la viande est l'un des aliments phares de l'alimentation paléo, mais attention, seules les viandes maigres sont à privilégier. Même si, en leur temps, les hommes préhistoriques ne faisaient pas la différence entre ces deux types de viande... Et pour cause, ils ne mangeaient que de la viande d'animaux sauvages, particulièrement maigre mais riche en oméga-3.

ET SI MANGER GRAS ÉTAIT BON POUR LA SANTÉ... ET POUR LA LIGNE ?

Dans notre conception moderne de l'alimentation, les graisses sont montrées du doigt : elles sont accusées de tous les maux, de faire grossir mais aussi de provoquer de nombreux problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, obésité...). Or la réalité est plus complexe et aujourd'hui, de nombreuses voix s'élèvent pour réhabiliter les matières grasses, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. L'idée est de dire que ce ne sont pas les graisses qui font grossir, mais bien les glucides qui, consommés en excès, sont stockés sous forme de graisses. Résultat : si vous diminuez votre consommation de glucides tout en choisissant mieux vos sources de graisses, vous ne pouvez que perdre du poids, et faire du bien à votre santé. Ce sont deux des principaux axes de l'alimentation paléo ! Les partisans du régime cétogène vont encore plus loin en affirmant qu'une alimentation presque exclusivement basée sur les graisses est le remède à de nombreux problèmes de santé : épilepsie, maladie d'Alzheimer, cancer...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques paléo

Alix Lefief-Delcourt



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