

LES PALÉO-TENDANCES



Les critères de *Retour au calme* sont simples tout en étant remarquablement efficaces. Ils le seront d'autant plus que vous réunirez tout l'arsenal utile à reprogrammer vos gènes, entre autres en modulant le programme selon vos paramètres perso. Le prêt-à-porter en matière alimentaire est une hérésie. L'aliment est notre premier médecin, il peut aussi être la pire des garces, car un aliment « sain », mal choisi, peut être pro- ou anti-inflammatoire selon les personnes et selon les situations, pour une même personne. L'assiette nourricière en paléo vous sera peu bénéfique si les précieux apports nutritifs ne sont pas absorbés par un système digestif en pleine forme (p. 56) ou s'ils font flamber une forme de dysglycémie* (p. 53) ou une intolérance* alimentaire cachée (p. 46).

J'invite tous les mangeurs, quel que soit leur profil, à en passer un jour par le mode détox* du programme (p. 49). La pollution semble bien être un des paramètres majeurs de nos pathologies modernes. Chez quantité de mangeurs, l'une des sources principales des troubles mineurs ou majeurs de santé serait l'encombrement intérieur en toxiques et en toxines. Les maladies, probablement latentes, s'expriment plus tôt que prévu à la faveur de la difficulté que nous avons à traiter ces résidus en excès. Il est donc capital d'intégrer à l'approche nutritionnelle une portion « lutte contre la pollution intérieure », quelle qu'en soit la source.

Aux chapitres pratiques suivants, *Retour au calme* est décliné en trois variantes, selon que vous suivez la paléo pure et dure, le mode primal* (avec ou sans la variante archévore*). Ces trois¹ modulations correspondent à trois profils, pour lesquels je suggère quelques auteurs (p. 58).

“ J'é mets l'hypothèse que l'assiette au naturel ne suffit pas à la jubilation cellulaire. Encore faut-il l'adapter à vos mesures : tant à votre profil profond qu'à votre condition du moment.

¹ La quatrième version sera la cure *Retour à soi*, décrite dans le prochain livre à paraître : *Guérissez-vous des régimes*. Ce plan paléo cumule les précautions pour les intolérants, les dysbiotiques, les dysglycémiques et les victimes de burn-out.