



tendance



Et s'il fallait revenir aux fondamentaux pour mieux vivre et se maintenir en bonne santé? Certains en tout cas proposent de retourner à l'Âge de pierre pour chasser le stress et retrouver un mode de vie plus sain. Le paléo promet non seulement de nous protéger des maladies, mais aussi de retrouver la forme et le sommeil par l'alimentation, le jeu et l'effort physique. Mode d'emploi.

Retour en arrière

Plus qu'une tendance, le paléo est un vrai mouvement qui n'est pas tourné vers l'avenir mais, au contraire, vers le passé. Rappelant les fondamentaux de l'ère préhistorique, il repose sur cinq piliers : l'alimentation, le jeu (pour se détendre),

le sommeil, le soleil (la nature) et l'activité physique pour se reconnecter avec soi-même, se libérer du stress et retrouver une santé optimale.

Si ce mode de vie est inspiré du paléolithique, il ne consiste pas pour autant à vivre dans une grotte, en mangeant des baies sauvages tout en chassant le mammouth. Non, l'objectif est de retourner à un mode de vie plus simple pour se débarrasser des contraintes quotidiennes et se vider l'esprit.

L'alimentation comme point de départ

En pratique, c'est surtout au niveau de l'alimentation que le paléo prend tout son sens. Ce régime spécial consiste à bannir de ses repas aussi bien les céréales que les produits laitiers et le sucre. Tous les aliments à indice glycémique élevé, c'est-à-dire riches en glucides, sont interdits. Restent alors les légumes, les viandes, les poissons et les fruits, issus de l'agriculture biologique de

Le paléo, c'est ce qu'il vous faut!
PAR M.K.



100 % fruits
Oubliez les sucres ajoutés, les colorants, les conservateurs et autres gélifiants! Ce produit nomade en sachet ultra-pratique rend le quotidien plus fruité avec six saveurs gourmandes. *Made in Nantes*, ces « feuilles de fruits » sont élaborées à partir de fruits des vergers des coteaux nantais, leader européen de l'arboriculture en biodynamie. **Sachets de 15 g disponibles en six saveurs, de 1,40 à 1,56 €, www.fruit-ride.com**



Cocorico
Trésor de la nature, l'eau de coco est la boisson paléo qu'il vous faut. Bourrée de minéraux, elle aide à la digestion, énergise l'organisme et stimule le cerveau. On l'agrémente avec des fruits frais et des herbes pour un cocktail sain et gourmand. **Eau de coco Innocent, env. 2,90 € au rayon boissons**

Oui au kiwi!
S'il existe un fruit « paléo » par excellence, c'est bien le kiwi, avec sa chair vitaminée et sucrée, à déguster toute crue pour un plein d'énergie. Ambassadrice du kiwi *made in sud de la France*, la marque Oscar réunit une gamme de quatre fruits: le kiwi vert, le kiwi bio, le kiwi de l'Adour Label rouge et le kiwi de l'Adour IGP.
Kiwis Oscar, de 35 cts à 45 cts, en grandes et moyennes surfaces, épicerie...





préférence ou provenant directement des fermes.

Le but est de rééduquer son corps en évitant de stocker le gras. Le paléo permettrait aussi de prévenir le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. Mais s'il peut avoir de nombreux avantages sur une courte durée, beaucoup de nutritionnistes mettent aussi en garde sur les effets néfastes et les carences possibles d'un tel régime à long terme. Prudence donc avant de vous lancer!

Quelques jours pour se reconnecter

Néanmoins, si l'idée de vous glisser dans la peau d'un homme préhistorique le temps de quelques jours vous titille, vous pouvez facilement tester le régime paléo en l'associant à une activité sportive plus régulière.

Les plus aventureux pourront aussi intégrer des stages de paléo qui promettent, en quelques jours, de s'éloigner de notre mode de vie

occidental pour retrouver notre vraie nature. Au programme de ces immersions dans le passé: détente, bien-être, activité physique et rééducation alimentaire pour se ressourcer et libérer notre organisme du stress. En pratique, on nous apprend à cuisiner paléo, à mieux dormir pour passer des nuits réparatrices, à faire les bons exercices pour garder la forme et à bien manger au quotidien. Les résultats promis? Plus d'énergie, un physique plus athlétique, un sommeil de meilleure qualité, une perte de poids et plus de mobilité. Attention toutefois à bien choisir votre stage paléo car certains ont plus l'allure d'une secte que d'une retraite en pleine nature... ●



Brut de décoffrage

L'alimentation paléo fait la part belle à la *wholefood*, autrement dit une nourriture non transformée ni raffinée à mille lieues des préparations industrielles.

Healthy friendly, la marque Nakd propose un véritable retour aux sources avec ses barres composées de fruits et de noix, simplement pressées à froid, 100 % naturelles et sans sucres ajoutés.

À partir de 3,60 € le lot de 4 barres chez Monoprix.

Certifiée paléo

Les ingrédients naturels vous tiennent à cœur? Alors la barre Paléo de Foodspring est faite pour vous. Sans produits chimiques ni sucre ajouté, elle cumule les nutriments précieux issus des fruits bio et des noix. Un snack fitness parfait au quotidien. Et en plus, ces barres sont garanties « Paléo Friendly »!

Barre Paléo Foodspring, 2,49 € sur www.foodspring.fr

Cro-Magnon starter pack
L'objectif principal du régime paléo est de purifier le corps afin de lui insuffler une nouvelle énergie. Pour commencer, on se rue sur le pack « Bien dans mon corps » proposé par Kazidomi. Graines de lin, baies de goji, tartare d'algues, infusion détox... Voilà le kit idéal pour s'initier à la cuisine des cavernes!

45 € sur www.kazidomi.com



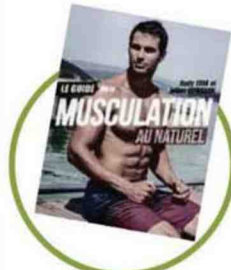
À LIRE



De la cueillette à l'assiette

Le mouvement paléo part d'un constat simple: rien n'affecte autant notre santé que ce que nous mangeons. Dans cet esprit, ce livre nous propose 88 recettes pour revenir jour après jour à des ingrédients simples et non transformés.

La Cuisine paléo des chasseurs-cueilleurs 88 recettes à dévorer, Jonas Lundgren, Éditions Marabout, 8,88 € en librairie



Paléo les mains!

Véritable mode de vie, la philosophie paléo ne s'arrête pas à nos assiettes. C'est aussi une façon de se dépenser et de bouger davantage en accord avec son corps et avec la nature.

Pour s'y mettre, on compte sur ce précieux guide qui vous fera voir la muscu autrement!

Le Guide de la musculation au naturel, Julien Venesson et Rudy Coia, Éditions Thierry Souccar, 27,90 € en librairie