

# Adopter le mode de vie Paléo

## hérité de la Préhistoire

Ce document .pdf est une reprise du site web [somato.fr](http://somato.fr)

### SOMMAIRE

- 1 - Présentation du Mode de vie Paléo
- 2 - Les attentes liées à notre passé de chasseur-cueilleur-nomade
- 3 - L'homéostasie, cadeau du mode de vie Paléo
- 4a - L'hygiène de vie pour le corps dans le mode de vie Paléo
- 4b - L'hygiène de l'esprit, de l'âme dans le mode de vie Paléo
- 5 - Alimentation – Quelques conseils
- 6 - Les fonctionnements essentiels

**Ces deux derniers millénaires nous ont offerts un tel confort,  
une telle abondance matérielle et alimentaire,  
une telle offre de "divertissements"  
que nous nous sommes éloignés du mode de vie du type « chasseur-  
cueilleur-nomade »...**

Que représentent ces derniers millénaires dans la très longue histoire du genre Homo, bipède au cerveau plus développé ?

**Très, très peu !**

Il y a 4 millions d'années apparaissent les premiers hommes debout : les hominidés. Homo habilis est apparu il y a environ 2,5 millions d'années, puis Homo Ergaster et Homo Erectus en Asie. Et enfin Homo Sapiens, il y a 200'000 ans.

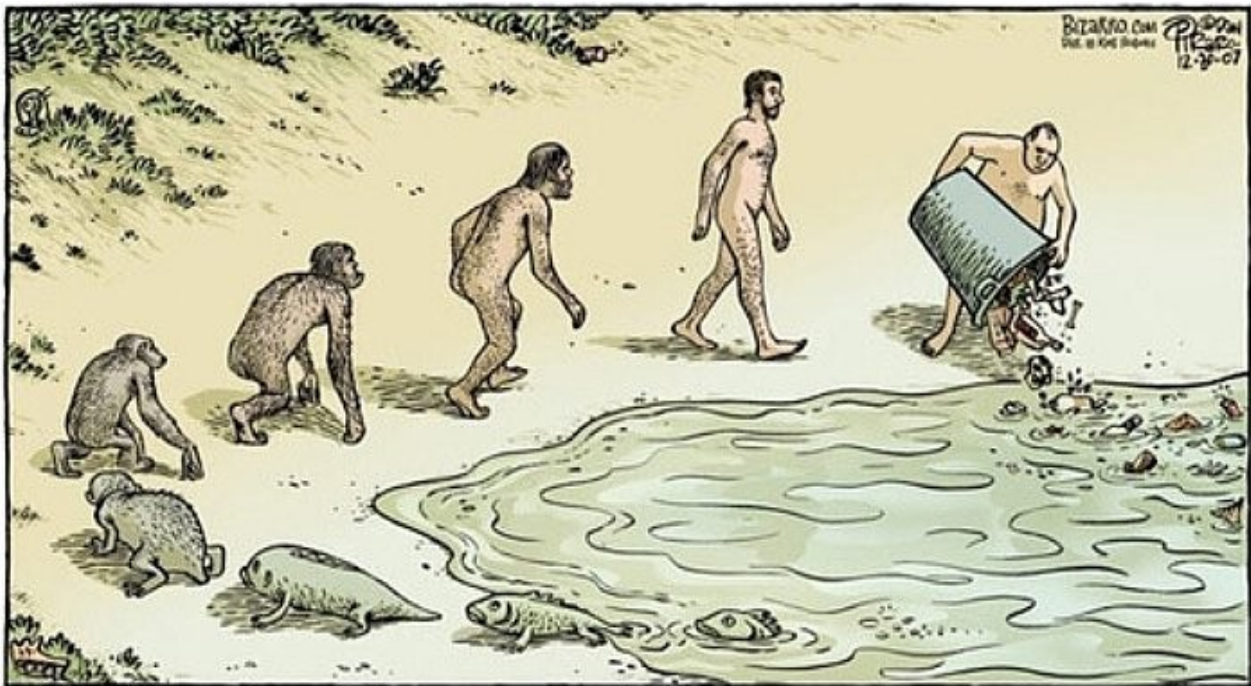
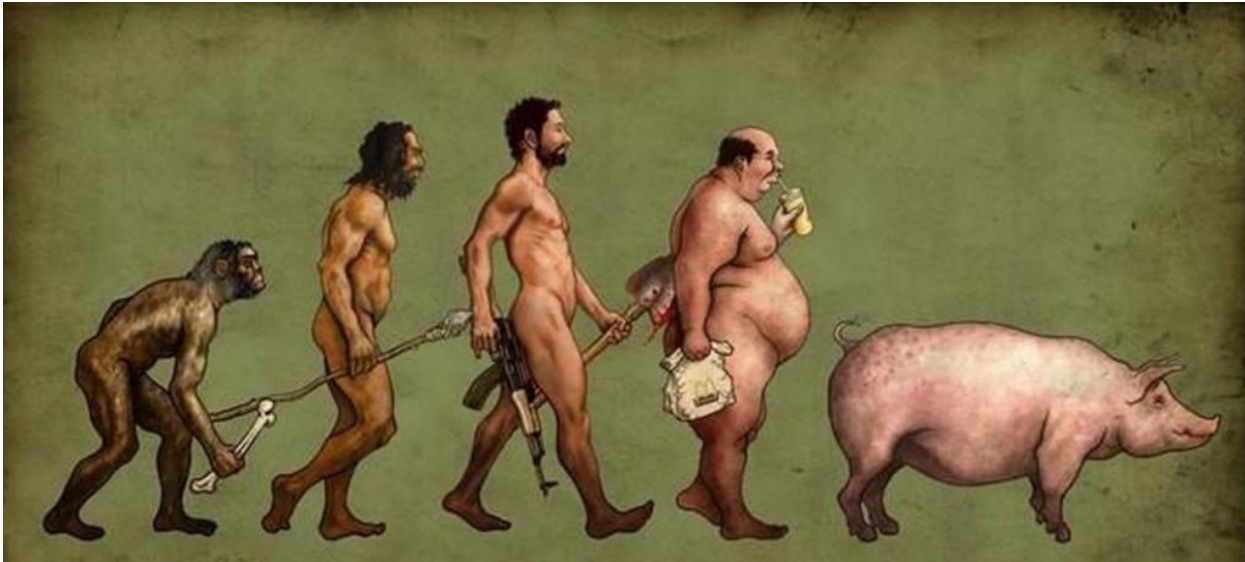
**Par contre, la sédentarisation est toute récente**

Elle a commencé il y a 6000 ans avant J.C. en Europe avec l'arrivée des migrations humaines venues du Proche Orient.

- comparativement, ça représente sur un décimètre (4 million d'années = 10m = 1000 cm), les 15 derniers millimètres !

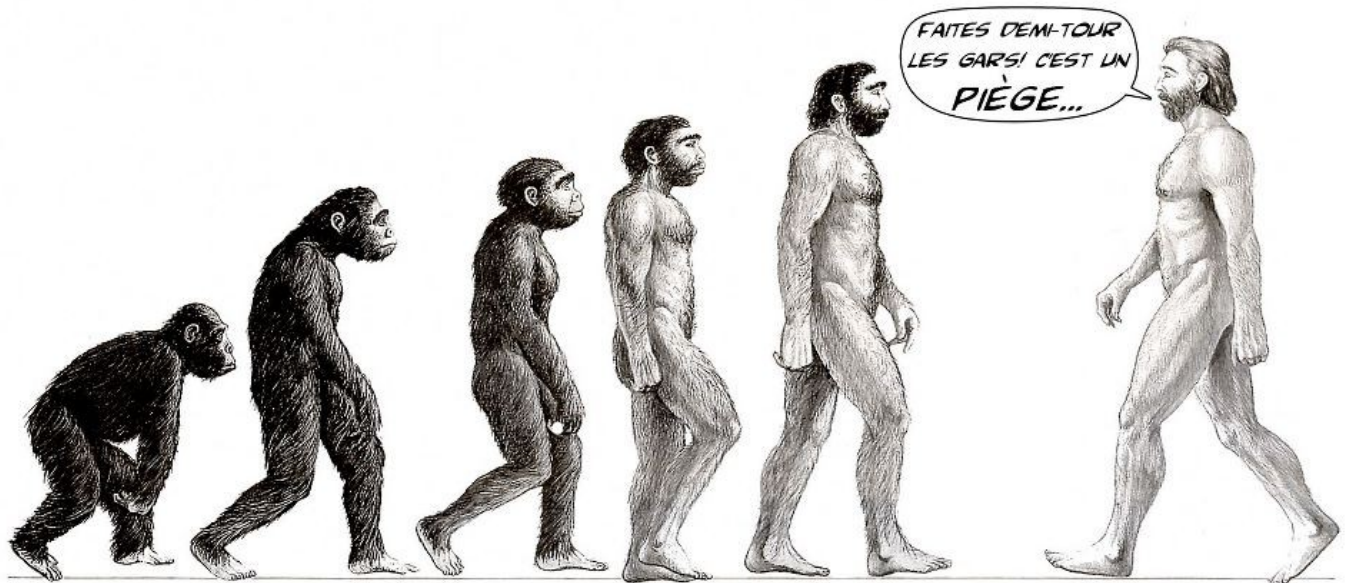
- à l'échelle d'une année (365 jours), la sédentarisation des hominidés n'apparaît que le 31 décembre à 11h du matin !

**MAIS** Nous ne mesurons pas assez les bouleversements apportés à nos fonctionnements ancestraux par ces derniers millénaires : la sédentarisation de la révolution néolithique puis la révolution industrielle et maintenant la révolution numérique. Les conséquences sont désastreuses à notre époque "moderne". La destruction de notre environnement est évidente mais il s'agit aussi d'une destruction de l'humain.



**Comment, aujourd'hui, adapter notre mode de vie afin de nous rapprocher le plus possible du mode de vie du type « chasseurs-cueilleurs nomades » ?**  
**Une solution : « Le mode de vie Paléo »**

# 1 – Présentation du Mode de vie Paléo



Dès le début de la sédentarisation, deux activités sont devenues essentielles : l'agriculture-artisanat et l'élevage-pastoralisme. Il faudrait détailler leurs effets négatifs qui sont :

- l'augmentation des tensions avec l'apparition de la propriété (terres-maisons, troupeaux, etc.) : exemple encore aujourd'hui entre les Dogons et les Peuls en Afrique de l'Ouest.
- la valeur des biens devient la référence unique. L'humain n'est plus que producteur ou consommateur.
- l'augmentation du temps de travail.
- la dégradation de leur santé liée au changement d'alimentation principalement basée sur les glucides d'origine végétale issus des céréales, des légumineuses cultivées ainsi que des laitages : augmentation des caries, raccourcissement de la durée de vie (-7 ans environ), diminution de la taille (15 cm environ), etc..
- la multiplication des pandémies liées à l'apparition au néolithique de germes nouveaux d'origine animale (bactéries, virus dont la peste) issus de la domestication d'espèces sauvages et de la promiscuité du cheptel avec les humains.
- les migrations importantes pour fuir la sur-population et les pandémies.

Ce ne sont là que les effets de la révolution néolithique auxquels s'ajoutent les effets tout aussi négatifs de la révolution industrielle (voir les romans de Zola, Dickens) puis de la révolution numérique (voir les travaux du philosophe Bernard Stiegler)...

Tous les progrès technico-scientifiques issus de cette rapide évolution ont conduit à une profonde dégradation de l'environnement, de la santé des humains. C'est effrayant !

Le monde occidental est TOXIQUE...

Il nous fait vivre dans l'excès : sur-consommation, sur-activité, manque de sommeil, etc.

⌘ Tout excès d'énergie donne de l'inflammation et des maladies de civilisation (diabète, problèmes respiratoires, allergies, etc.).

⌘ Tout excès d'agitation donne de l'anxiété, de l'excès de stress, des peurs récurrentes, des pertes de sens et des maladies de civilisation (burnout, dégradation importante de la santé mentale des populations "modernes", etc.)

⌘ L'abondance de médias (réseaux sociaux, journaux, radios, télévisions, écrans, etc.) accapare notre esprit. Tout excès cérébral, tout excès de fonctionnement du mental nous éloigne de + en + des émotions, des sensations. Le vide existentiel nous guette... La vie n'a pas de sens... La dimension spirituelle a disparu...

⌘ Sébastien BOHLER dans ses livres "Le bug Humain" et "Où est le sens" montre bien comment notre cerveau est régi depuis la nuit des temps par le striatum et le cortex singulaire. L'un nous pousse à toujours plus consommer de nourriture, de sexe ; à chercher toujours plus de pouvoir ; à réduire de + en + tout effort. L'autre nous pousse à chercher du sens à nos existences.

Il s'agit de rééquilibrer notre cerveau pour nous détourner de la croissance aveugle qui prépare notre perte.

⌘ Par exemple, le mode de vie Paléo privilégie les types d'aliments qui étaient disponibles pour un chasseur-cueilleur-pêcheur nomade ou semi-nomade et tente de limiter ceux qui sont issus de la sédentarisation néolithique et de l'industrie agro-alimentaire "moderne" :

- limiter le sel et le sucre-saccharose : néfastes (l'OMS prescrit 5g maxi de sel par jour),
- limiter toutes les graines : céréales (particulièrement le gluten) et légumineuses,
- limiter les laitages, ainsi que tous les produits dérivés.

Plus d'informations sur l'alimentation humaine à l'époque paléolithique :

[https://somato.fr/divers/Paléo Régime alimentaire pdf](https://somato.fr/divers/Paléo_Régime_alimentaire_pdf)

	Chasseur-cueilleur	Américain Moyen
Régime alimentaire = les entrées		
Protéines %	33	12
Glucides %	46	46
Lipides %	21	42
Ac. Gras Polyinsaturés/saturés	1,41	0,44
Alcool %	0	7-10
Fibres g	100-150	10
Sodium g	690	2300-6900
Vitamine C mg	440	87
Exercice = les sorties		
Cons. d'O2 max (VO2max)	47-67	34-40
Conséquences métaboliques		
Ep pli cut mm	5,2	10,1
Diabète %	1,1	3-10
Cholestérol g/l	1,07-1,80	2,20

▫ Par exemple, notre patrimoine génétique est adapté pour supporter la carence de nourriture et ne l'a pas du tout pour l'abondance !

La balance énergétique doit être neutre (c'est la différence entre les apports caloriques liés à notre alimentation et les dépenses caloriques liées au fonctionnement de l'organisme). C'est ce qui permet de revenir à une homéostasie naturelle.

▫ Par exemple, il y a en nous une exigence génétique de mouvements incompatible avec la sédentarité du mode de vie "moderne"

### ▫ Notre époque nous a coupé du ressenti de la nature.

Voilà ce qu'en dit Amma, une "sage" indienne : « Tout en développant son intelligence et ses connaissances scientifiques, l'être humain "moderne" ne devrait pas oublier les sentiments de son cœur, qui lui permettent de vivre en accord avec la nature et ses lois fondamentales. Le facteur reliant les hommes et la nature, c'est leur innocence innée. Lorsque nous voyons un arc-en-ciel ou les vagues de l'océan, ressentons-nous toujours la joie innocente d'un enfant ? Un adulte qui interprète l'arc-en-ciel uniquement en termes d'ondes lumineuses ne connaîtra pas la joie et l'émerveillement de l'enfant devant l'arc-en-ciel ou les vagues de l'océan. La perte de l'innocence vient avec le développement de l'égoïsme. C'est à cause de son égoïsme que l'homme voit aujourd'hui la nature comme séparée de lui-même. Les hommes pensent que la nature n'existe que pour être exploitée et utilisée en vue de satisfaire leurs désirs égoïstes. Alors l'être humain aliène la nature et commence à l'exploiter.

Cette attitude crée un mur, une séparation, une distance. Il est effrayant de constater que l'homme "moderne" a perdu sa largesse d'esprit et que c'est la conséquence du développement phénoménal de la science. »



### **Le mode de vie Paléo est une réponse adaptée à ces tristes constats.**

Il ne se limite pas au régime alimentaire Paléo mais il propose une approche globale qui questionne tous les domaines : soins du physique, mais aussi soins de l'âme ; soins de sa santé perso, mais aussi soins de la planète, etc..

Il ne s'agit pas de vivre COMME les chasseurs-cueilleurs nomades du Paléolithique ou des sociétés de chasseurs-cueilleurs qui ont perduré jusqu'au 19ème et au 20ème siècle. Il ne s'agit pas de retourner aux cavernes et aux huttes en pailles. Quand je visionne un documentaire sur la vie des aborigènes d'Australie ou des esquimaux du Grand Nord, je n'ai absolument pas envie de partager ce mode de vie. L'homme du paléolithique vit dans un monde d'inconfort, d'insécurité et de dangers permanents. La mortalité infantile est forte. Son organisation sociale ne laisse la place à aucun choix individuel : soumission au groupe, au chef ; femmes soumises à l'homme, etc.



Ci-dessus photo des Shan du désert de Kalahari en Afrique Australe.

Pour l'espèce humaine, les conditions de vie au cours de centaines de milliers d'années avant la sédentarisation ont inscrit des habitudes de mode de vie. C'est ce que le mode de vie Paléo moderne tente de respecter.

Au sein de notre société de l'abondance, de l'hyper-consommation, de l'hyper-technologie, la solution est dans une adaptation de notre mode de vie pour tendre à se rapprocher le + possible du mode de vie du type « chasseurs-cueilleurs-nomades ».

Ces attentes sont inscrites dans le génome de l'espèce et codées dans son ADN. Nous avons à respecter les fonctionnements physiologiques efficaces légués par notre lointain passé.

Il nous faut réapprendre à vivre selon les besoins de notre espèce, selon les attentes de notre passé de chasseur-cueilleur nomade.

Il s'agit de s'inspirer de leur modèle pour ré-organiser notre mode de vie dans la société d'aujourd'hui.

## 2 – Le mode de vie hérité de notre passé de chasseurs-cueilleurs-nomades

**Nous sommes marqués par notre passé :**

- de chasseurs-cueilleurs nomades bipèdes depuis environ 2,5 millions d'années (Homo Habilis),
- de singes-hominidés depuis environ 40 millions d'années ;
- et depuis environ 425 millions d'années pour les espèces qui sont sorties du monde aquatique...

À l'échelle des temps géologiques, l'évolution conduit à des changements morphologiques, anatomiques, physiologiques et comportementaux des espèces. Par le fait de **fluctuations aléatoires du génome (dérive génétique)**, de meilleures chances de survie et de reproduction de l'espèce apparaissent.

La **sélection naturelle** offre un avantage reproductif aux individus ayant un caractère avantageux vis-à-vis de leur environnement et leur assurant une descendance plus importante que les individus n'ayant pas ce caractère. Un nouveau trait héréditaire apparaît.

▫ Les espèces évoluent également par les phénomènes de migration : des individus extérieurs peuvent intégrer une population et apporter ainsi des allèles nouveaux. Ce flux de gènes est un phénomène fréquent car les populations naturelles sont rarement isolées (exemple : notre génome comporte une part de l'ADN des Néandertaliens).






▫ Cependant, il est certain qu'il n'existe aucune différence (sauf d'ordre culturel évidemment) entre un homme du 21<sup>ème</sup> siècle et un Romain du règne d'Auguste. Les différences sont moins importantes qu'on ne le croit avec des ancêtres plus lointains comme ceux qui vivaient à l'Aurignacien, il y a environ 35 000 ans (Grotte Chauvet).

**Il faut remonter à des centaines de milliers d'années pour voir des évolutions notables de l'espèce humaine** – Voir Wikipédia [https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo\\_sapiens](https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens)

**Depuis environ 2,5 millions d'années, les "homo" ont été des chasseurs-pêcheurs-cueilleurs nomades (ou semi-sédentaire).**

Les chasseurs-cueilleurs avaient des activités physiques variées tout au long de sa journée. Ils marchaient entre 8 et 16 km par jour, pour chercher de la nourriture, chasser, se déplacer, etc. Un enfant était porté sur 1500 km durant les deux premières années de sa vie !

Les chasseurs-cueilleurs soulevaient, portaient, escaladaient, s'étiraient, bondissaient et faisaient toute chose qui était nécessaire à leur subsistance et à leur protection.

Australopitèque	Homo habilis	Homo erectus	Homo sapiens	Homo sapiens sapiens
3,5 millions d'années.	2,8 millions d'années.	1,5 millions d'années.	103 000 ans	33 000 ans
				
Nom qui signifie « singe du sud ». Il est sans doute l'ancêtre des premiers hommes.	« Homme habile » Il est le premier véritable homme. Il vit en groupe mais ne sait pas parler. Il commence à fabriquer des outils.	« Homme qui se redresse » ... bien que l'homme habilis soit déjà redressé... Il invente le feu. Il parle.	« Homme sage » « Homme de Noandortal » Il fabrique et utilise des outils en pierre et en os.	« Homme de Cro-Magnon » Il est artiste. Il peint des animaux sur les murs des grottes. C'est nous !!!
1 m à 1,50 m. 30 à 70 kg.	1,20 m à 1,55 m. 40 kg.	1,50 m à 1,80 m. 70 kg.	1,55 m à 1,70 m. 70 kg.	1,65 m à 1,75 m. 70 kg.

Depuis 10'000 ans environ (seulement 0,005 % de 2,5 millions d'années), nous nous sommes sédentarisés et avons adopté un mode de vie nouveau : l'homme est passé alors d'une logique de prélèvement de ressources dans la nature à une logique de production de ressources par l'agriculture et l'élevage puis par l'industrie.

Mais, c'est très peu à l'échelle de l'évolution d'une espèce. 10'000 ans ne sont pas suffisants pour permettre des grandes variations génétiques de l'espèce Humaine. (plus de détails... <https://somato.fr/divers/Mode-de-vie-Chasseur-cueilleur.pdf> )

▫ A l'échelle d'un siècle ou 2, des évolutions rapides de certains caractères morphologiques et physiologiques sont constatées. Certaines évolutions actuelles dans les pays développés (allongement de l'espérance de vie, augmentation de la taille, baisse de la fertilité masculine et, pour les femmes, puberté plus précoce et ménopause plus tardive, etc.) sont à relier à une amélioration globale en termes de qualité de vie, de nutrition, d'hygiène et de soins.

**Mais** elles sont réversibles à court terme si les dites conditions viennent à changer.

**Mais** ces évolutions sont beaucoup plus faibles ou même inverses dans les pays confrontés à une baisse de la disponibilité de la nourriture, d'un accès à la médecine compliqué et à des guerres fréquentes. Exemples : Afrique subsaharienne, mais aussi USA

C'est l'**adaptation épigénétique** : capacité qu'ont toutes les espèces de vie de s'adapter aux conditions changeantes d'environnement : climat, culture, nouvelles habitudes de vie, facteurs sociaux, diététiques et psychologiques, etc..

**Mais ces changements n'induisent pas une évolution du génome**, mais modifient simplement l'expression des gènes et **peuvent être transmis à la descendance**.

Contrairement aux mutations qui affectent la séquence d'ADN, les modifications épigénétiques sont réversibles.

▫ L'augmentation brutale du taux d'obésité dans les sociétés dites développées ne s'apparente pas à une évolution darwinienne. D'un point de vue strictement darwinien, cela signifierait que les caractères génétiques associés à l'obésité ont considérablement accru leur fréquence en à peine deux générations. S'il existe bien des prévalences génétiques pour l'obésité, il est difficile d'imaginer que le succès reproductif des obèses ait pu supplanter en si peu de temps celui des autres membres de notre espèce. Comme il est difficile de voir un avantage adaptatif à l'obésité, on peut parler **de mal-évolution ou d'adaptation épigénétique nuisant à la santé**.

▫ Il y a par contre des micro-mutations. Par exemple, l'apparition du lait et de ses dérivés depuis l'élevage et la sédentarisation a nécessité une mutation génétique pour en permettre la digestion. Aujourd'hui, soit 10 000 ans plus tard, 70 % de la population mondiale adulte est encore intolérante au lactose.

Voir un document .pdf plus complet : <https://somato.fr/divers/Intolerance-au-Lactose.pdf>



## Pour l'espèce humaine, les conditions ancestrales de vie sont devenues des "habitudes" de mode de vie :

- La femme ancestrale, l'homme ancestral sont "reliés". Il n'y a pas de frontière nette entre l'humain et le non-humain animal, végétal, minéral. Le chasseur-cueilleur-nomade ne cherche pas à expliquer, à comprendre... d'abord, il voit, il ressent. Entre le monde naturel qui l'entoure et son monde intérieur, la frontière est très mince : relation au cosmos, à l'environnement, au monde intérieur (émotions, ressentis).



Les humains sont en "connivence originelle avec les autres manifestations de la vie" (Claude Lévi-Strauss, anthropologue)

L'étude des derniers peuples premiers du XXème siècle montre des croyances très différentes de celles du monde occidental qui instaure une coupure entre l'homme et la nature, même un dualisme nature / humains.

Par exemple, les Achuars étudiés par l'anthropologue Philippe Descola considèrent les non-humains comme des personnes. Ils passent leur vie à communiquer avec eux au travers des rêves ou d'incantations magiques. Ils perçoivent les animaux comme des beaux-frères et le végétal comme des enfants.

A contrario notre mode de vie actuel n'est plus en accord avec ces attentes ancestrales :

- chaque être humain moderne se considère comme un "Moi séparé",
- l'humain se croit tout-puissant sur le vivant ; "maître et possesseur de la nature" ; capable de soumettre son environnement pour la démesure de la révolution industrielle et du « progrès » des sciences,
- **un super-prédateur hautement dangereux pour l'équilibre général des écosystèmes.**

D'où une prédation de tout le non-humain : élevages intensifs d'animaux, destruction de la faune sauvage terrestre et marine, destruction des espaces naturels et en particulier des forêts, exploitation sans limite des ressources du sous-sol, etc.

D'où une domination-destruction de tous les autres humains jugés "non-civilisés" : chasse aux Indiens, aux peaux noires, ethnocide, colonisation, esclavage moderne, etc.



D'où une exigence de + en + forte de rapidité, de performance, d'efficacité.

D'où un mode de vie orienté vers le toujours +, toujours + vite qui s'accroît au fil des siècles...

D'où une approche intellectuelle débranchée du sensible, déconnectée du Voir. Primauté de la pensée. L'homme "moderne" cherche à expliquer, à comprendre et à transformer le monde suivant sa volonté. Plus cette capacité est grande et plus les humains inventent des concepts, se racontent des histoires et se mettent à vivre en fonction d'idées plutôt qu'en fonction de la réalité perçue.

\* Exemples : légendes, mythes, religions - dieux, idées : racisme, fascisme, liberté, démocratie, etc.

\* Exemple : Lénine puis Staline ou Mao ne font que plaquer (de force...) sur la réalité de leur pays des concepts issus de la pensée communiste.

Cette atrophie de nos ressentis physiques ou émotionnels nous cantonne dans un mental surdimensionné...

- Les humains du paléolithique prélèvent dans la nature qui les entoure ce qui leur est nécessaire et s'en satisfont. Ce qui représente peu de d'heures de travail quotidien (évalué par les ethnologues à 3 à 4 heures par jour !). Donc beaucoup de temps pour échanger, contempler, etc.



- Avant la sédentarisation du néolithique, la population mondiale est très dispersée et très faible (de 600'000 à 6-7 millions d'humains). Ils vivent en petits groupes : environ une quinzaine d'adultes qui coopèrent pour les activités essentielles : la chasse, la cueillette, la protection contre les agressions, etc. La cohésion du groupe, la coopération est facilitée par des croyances communes, des rituels, des règles morales.

A contrario avec la sédentarisation du néolithique, l'essor de l'agriculture, la croissance exponentielle de la population, les premières agglomérations se sont développées. Dans les mégapoles, les humains en croisent d'autres qui leur sont totalement inconnus. L'être humain découvre l'anonymat des grandes cités.

La vie urbaine génère la promiscuité, la transmission des maladies et l'apparition de structures de pouvoir très hiérarchisées.

- aujourd'hui, la croissance exponentielle de la consommation des riches génère des gaspillages et des inégalités sociales.

Le stress insupportable qu'inflige la mondialisation compétitive aux êtres humains tient au fait que nous ne partageons plus rien de commun les uns avec les autres. La norme est devenue l'incertitude, l'angoisse, la méfiance

La tyrannie du temps : la course permanente, l'apologie de la vitesse, la précipitation, le zapping mental qui nous font vivre à un rythme effréné conduisant au stress chronique.

- perte du sentiment d'appartenance à un groupe : *"Aujourd'hui, nous nous berçons de l'illusion de pouvoir vivre sans l'aide de quiconque, sans rien demander à personne. Il nous est possible de vivre munis d'un salaire et d'une berline tout confort, d'une maison avec chauffage et télévision, d'un accès à Internet pour commander n'importe quel bien de consommation courante, ... Il nous est effectivement possible d'obtenir à peu près ce que l'on veut sans rien demander à personne. Habités à cette sensation d'autonomie, nous avons du mal à concevoir que le fait d'être intégré à un groupe a été une question de vie ou de mort pour les humains qui ont peuplé la terre pendant 99,99% du temps de notre histoire."* (extrait de "Où est le sens" de Sébastien Bohler p.218)

- Ils ont parfois peur face aux animaux sauvages ou aux phénomènes atmosphériques violents. Ils peuvent être rapides, même très rapides, mais c'est seulement pour chasser... ou pour fuir le danger.

A contrario à notre époque, les peurs liées aux fonctionnements complexes des sociétés occidentales modernes se multiplient :

peur de perdre son travail, ses biens, ses revenus, peur du chef, etc.

peur de l'exclusion, de l'isolement...

- Respect du rythme naturel.

- Vie en accord avec les horloges biologiques (rythme circadien) : repos la nuit et vie active le jour.

- Activités variables suivant les saisons.

A contrario à notre époque : La diminution du temps consacré au sommeil.

La vie nocturne et les heures passées le soir devant des écrans (très nocifs pour l'endormissement).

- Vie au contact de la nature.

- Vêtements permettant la respiration de la peau - Pas de sous-vêtements.

A contrario à notre époque : La vie urbaine "hors-sol" - vêtements "collants", souvent synthétiques.

- Jeûne fréquent lié au manque de ressources alimentaires pendant des périodes plus ou moins longues.

- Aliments dans leur état natif, c'est-à-dire, tels que la nature nous les fournit ; peu ou pas transformés.

- Alimentation crue principalement, peu cuite, peu salée ; peu de céréales, de légumineuses ; peu de laitages.

- Frugalité

Voir : L'alimentation au paléolithique.pdf et Alimentation-prehistorique-JD-Vigne.pdf

A contrario à notre époque :

- L'excès alimentaire permanent : 3 repas par jour ou + ; grignotage.

- Disparition du jeûne et des disettes.

- Le repas varié : entrée, plat principal, fromages, dessert (ce mélange perturbe la digestion).

- Une alimentation riche en énergie, sophistiquée, industrielle, excluant l'amer, avec un excès de sel, de sucre, de glucides (dont gluten), de laitages.

- Aliments ultra-transformés.

- Les perturbateurs endocriniens contenus dans les aliments, dans les produits cosmétiques ou de nettoyage, dans l'air, etc.

- Exercices physiques prolongés (durant près de 2,5 millions d'années, nous marchions entre 8 et 16 km par jour entre autres pour les besoins de la chasse) et Exercices physiques intenses (sprints, levées de charges, etc.). Donc un mode de vie extrêmement actif et physique

- Mobilisation de toutes les parties du corps dans des positions très variées.

A contrario à notre époque, la sédentarité (2km par jour en moyenne pour l'homme "moderne"), le manque d'exercices physiques génère une atrophie musculaire, l'obésité, etc.

- Multiplication des addictions : alcools, tabacs, drogues et même le sucre.

- La consommation de médicaments et de produits cosmétiques.

- Les femmes du Paléo ont un enfant tous les 3 ans environ. Les nomades attendent que l'enfant marche pour en avoir un autre. Ils transportent leurs enfants avec eux, maintenant un

contact quasi permanent du bébé et de sa mère. La période d'allaitement est donc plus longue et le sevrage plus tardif.

A contrario à notre époque : Le sevrage précoce du bébé et l'absence de contact "corps à corps".

**Pour résumer : le décalage entre ce à quoi notre organisme est adapté de par son évolution, et notre mode de vie d'aujourd'hui s'aggrave de + en +.**

**Pourtant c'est bien un fabuleux héritage que nous ont légués les millions d'années d'évolution de l'espèce Homo sapiens (nous bénéficions aussi de l'évolution des espèces terrestres depuis 4 milliards d'années).**

**Notre mode de vie "moderne" ne permet pas de bénéficier de cet héritage.**

**Dans ce contexte de nombreux mécanismes d'autorégulation et d'autoguérison naturelle du corps (voir Homéostasie) sont soumis à rude épreuve (voir la généralisation de la sur-consommation, de la sur-activité, de l'hyper-connexion (internet, télé, radio, etc.), du manque de sommeil, des diabètes, des problèmes respiratoires, des allergies, des addictions, etc.).**



Il faut noter que depuis l'apparition des différentes formes de sédentarisation, de nombreux groupes autochtones ont refusé cette évolution. Ils sont restés chasseurs-cueilleurs-nomades, refusant le contrôle étatique. Aujourd'hui encore, leur mode de vie a très peu évolué : au-delà des différences culturelles, ils pratiquent le mode de vie Paléo décrit dans ce site web. Ils ont gardé un rapport équilibré, un rapport d'interdépendance entre les humains et tout le non-humain.

Par exemple les aborigènes d'Australie, une fois acquises les techniques suffisantes pour survivre, pour subvenir à leurs besoins, ont investi dans d'autres domaines comme le spirituel, le symbolique, l'art, etc. Ils n'ont pas du tout suivi le même chemin évolutif que les Homo Sapiens d'Occident.

Les peuples premiers sont cependant soumis à la confrontation au monde moderne qui attire les jeunes générations et génère des effets délétères : chômage, obésité, alcoolisme, drogue, etc.

# 3 - L'homéostasie, cadeau du mode de vie Paléo

## Qu'est-ce que l'homéostasie ?

L'homéostasie est le système d'auto-régulation et d'auto-guérison naturelle du corps afin de rétablir l'état optimal de notre organisme.

Plus généralement, c'est la capacité du vivant à conserver ou à retrouver rapidement son état d'équilibre et ses fonctions après une perturbation (catastrophes, sécheresse, inondation, feu, froid, canicule, vent, pollutions, maladies, pestes et ravageurs, conflits, perturbations sociales...).

Depuis 4 milliard d'années, depuis que la vie c'est développée sur la Terre, ces mécanismes sont à l'œuvre et toujours aussi performants. Le vivant a toujours perduré en s'adaptant à des environnements très différents assurant ainsi la durabilité et la prospérité des espèces...

### ▣ Le corps a l'incroyable faculté de s'auto-régénérer.

Exemple : si vous vous coupez par accident, le sang va coaguler, la plaie va se refermer et cicatriser, l'équilibre sera alors retrouvé.

Exemple : lors d'une fracture, la contusion va se résorber, la calcification va s'opérer avec l'apparition d'un cal osseux pour restaurer la forme originale de l'os fracturé (résorption osseuse).

### ▣ Le corps a l'incroyable faculté de se guérir des agressions de l'environnement.

Ces agressions peuvent provenir de l'environnement extérieur comme lors d'infections par des micro-organismes pathogènes ou de l'environnement intérieur comme c'est le cas lors du développement de cellules cancéreuses. Dans ce cas, le corps fait appel au système immunitaire pourvu de défenses adaptées. Le système immunitaire possède la propriété unique de discriminer ce qui appartient à l'organisme, que l'on appelle « le soi », de ce qui lui est étranger, aussi appelé « le non-soi ». Cette propriété lui permet de reconnaître les pathogènes et les cellules cancéreuses et de mettre en route une série de mécanismes visant à les éliminer.

### ▣ Le corps a l'incroyable faculté de nettoyer la cellule : l'autophagie (cf .pdf) : une activité de nettoyage qui permet :

- d'éliminer des particules ou substances indésirables qui ont pu pénétrer dans les cellules : virus, bactéries, toxines, protéines dégénérées.
- d'expulser ou de réutiliser des composants anormaux, détériorés ou trop usagés : une sorte de « recyclage des pièces défectueuses » de la cellule.

Découverte dans les années 1960, l'autophagie est particulièrement active pendant le jeûne ou dans le régime cétogène. L'autophagie a tendance à se réduire avec l'âge et surtout avec notre mauvaise hygiène de vie, laissant ainsi s'installer les maladies dégénératives.

### ▣ Le corps a l'incroyable faculté de réguler un certain nombre de variables du milieu intérieur (par ex. l'acidité, la température, la glycémie, la pression artérielle, les gaz du sang, etc.).

Par exemple, une surcharge d'acides dans l'organisme génère de l'acidose et des troubles de la santé. Bouger régulièrement maintient les organes en forme et aide à la détoxination.

Les exercices physiques, la marche permettent de réguler l'équilibre acido-basique bien plus efficacement qu'un régime excluant les aliments acidifiants et favorisant les aliments basifiants.

**L'homéostasie, c'est cette capacité inscrite dans nos cellules, dans nos gènes de rétablir l'état optimal de notre organisme.**

**L'homéostasie est l'expression de la vie elle-même qui tends vers l'équilibre, la pleine santé et l'harmonie.**

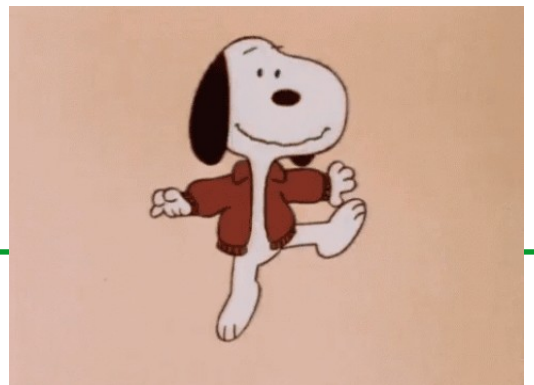
**Pour que ces mécanismes d'autorégulation et d'autoguérison naturelle du corps soient efficaces, nous avons à respecter les fonctionnements physiologiques légués par notre lointain passé.**

## **MAIS...**

Ces mécanismes d'homéostasie fonctionneront beaucoup moins bien pour une personne qui a pris des habitudes de vie propres à notre société (sur-consommation, sur-activité, manque de sommeil) et souvent déjà atteintes de maladie de civilisation (diabète, problèmes respiratoires, allergies, microbiotes perturbés, etc.). Tout cela réduit drastiquement les capacités d'autoguérison du système immunitaire de la personne.

En suivant les conseils d'hygiène de vie précisés sur ce site, nous pouvons faire confiance à la Vie !

L'homéostasie est alors totalement efficace.



---

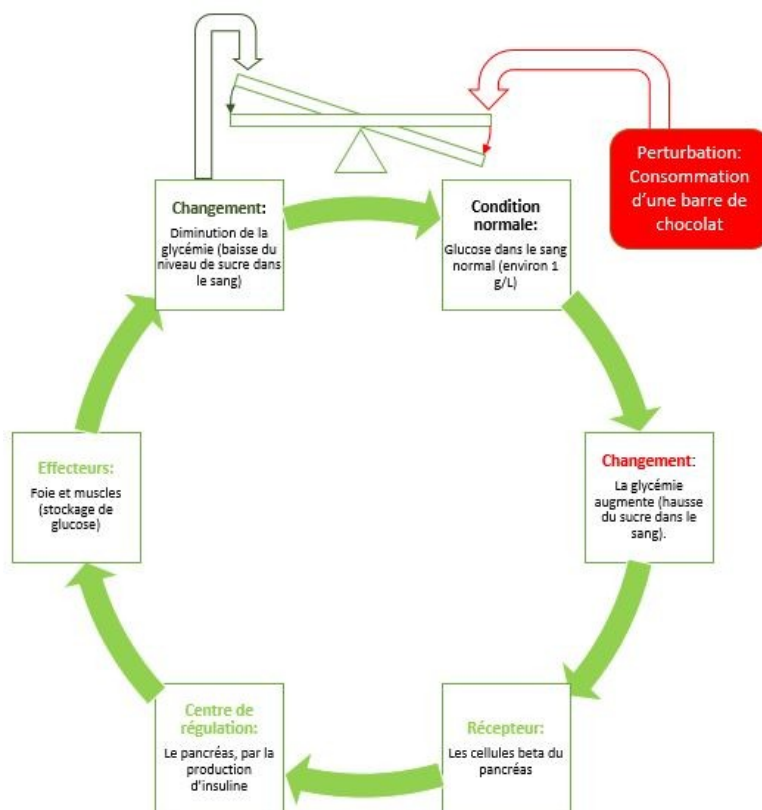
**En biologie humaine**, l'homéostasie est la capacité d'un organisme à maintenir constants les paramètres du milieu intérieur malgré les modifications constamment induites par l'environnement extérieur ou par les oscillations endogènes.

## LES CONSTANTES CORPORELLES

- Une concentration de glucose dans le sang (glycémie) d'environ 100mg/ml
- Un pH sanguin d'environ 7,4
- Une tension artérielle d'environ 160/160 kPa (120/80 mm Hg) (les enfants généralement plus faible que les adultes)
- Une température corporelle d'environ 37°C

Peu importe les conditions de l'environnement, les humains partagent les mêmes constantes corporelles...

Cette stabilité repose sur des mécanismes régulateurs qui agissent sur un certain nombre de variables régulées (par ex. l'acidité, la température, la glycémie, la pression artérielle, les gaz du sang, etc.).



### Exemple : La glycémie

Lorsqu'une personne mange une barre de chocolat, la quantité de sucre dans le sang augmente (glycémie). Le pancréas reçoit le message, et par l'entremise des cellules bêta du pancréas, produit de l'insuline, une hormone libérée dans le sang qui agit sur le foie et les muscles afin de favoriser l'augmentation du stockage du glucose. La quantité de glucose dans le sang diminue, ce qui permet de rétablir l'équilibre.

C'est une boucle de régulation ou boucle de rétroaction qui a un effet de stabilisation des écarts par rapport à une consigne. : ici de maintenir environ 1g de glucose par litre de sang circulant dans l'organisme.

Chaque fois que sous l'influence de variations du milieu extérieur, une variable du milieu intérieur s'écarte de sa valeur normale, s'enclenchent des mécanismes régulateurs qui tendent à ramener cette variable à la valeur fixe consignée.

Le système nerveux autonome ainsi que le système endocrinien, jouent un rôle incontournable dans le maintien de l'homéostasie.

## 4a - L'hygiène de vie pour le corps dans le mode de vie Paléo

### Adapter notre hygiène de vie afin qu'elle soit + en accord avec notre passé ancestral

#### ✦ Donner à son corps les moyens d'éliminer les toxines, de brûler les graisses



#### - Pratiquer une activité physique sous 3 formes :

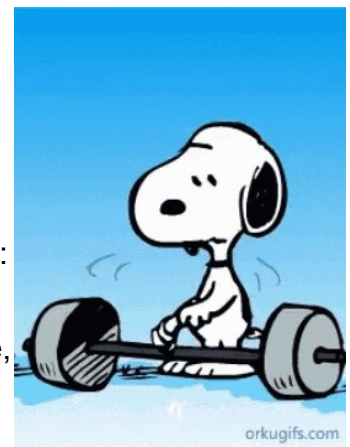
**1 - prolongée, à un rythme confortable** : légère transpiration de la peau. Pas d'excès : 1 ou 2 fois par semaine, au total de 2 à 5 heures par semaine, fréquence cardiaque entre 55% et 75% de Fcmax. =  $[208 - (0,7 \times \text{votre âge})]$

**2 - intense et brève impliquant tous les muscles** : 30 mn max, 2 fois par semaine exercices de force, levées de charges, pompes, tractions, etc.

**3 - sprint** : avec effort intense de courte durée une fois par semaine. L'activité physique pratiquée sans prendre de glucose auparavant accélère le processus de brûlage des graisses (donc de préférence avant le petit-déjeuner).

L'exercice physique renforce la respiration, les muscles, les os, etc. et a le pouvoir de rétablir les grands équilibres de la chimie du corps : équilibre acido-basique, hormonal, etc.

Pour les personnes trop laxes, cela renforce la musculature profonde, celle qui entoure les articulations et aide les ligaments à stabiliser les articulations.



#### - Pratiquer les bains chauds, sauna, hammam, massages fréquents, douches

#### - Le jeûne - Pourquoi le pratiquer ?

Depuis que la vie animale est apparue sur Terre, il a été nécessaire et indispensable à toutes les espèces de pouvoir survivre et même de se développer dans des conditions très peu favorables du point de vue alimentaire. Mécanisme d'adaptation qui c'est mis en place il y a très longtemps. L'histoire de l'évolution a prédisposé les êtres vivants à pouvoir supporter le jeûne. Cette capacité à s'adapter à la rareté de l'alimentation a été modelée par l'histoire de l'évolution. Les animaux devaient non seulement être capables de stocker des réserves alimentaires énergétiques avec un maximum d'efficacité quand l'alimentation était disponible, mais aussi être capable de l'utiliser de façon très efficace en période de disette, de manque, de famine, donc de jeûne : le mécanisme de cette restitution d'énergie devait permettre à l'organisme de conserver toutes ses aptitudes physiques et psychiques afin d'être capable de



repartir à la recherche de nourriture efficacement (chasse) ou d'être en mesure de fuir les prédateurs.

Le système sélectionné par l'évolution a été le stockage des graisses dans différents tissus, qui ensuite les restituent, en l'absence d'alimentation, comme substrat énergétique : les corps cétoniques.

### - Le jeûne - Changement de métabolisme

L'arrêt de tout apport alimentaire, le jeûne provoque un changement de métabolisme. Il déclenche un état de stress : augmentation de la production des hormones hyperglycémiantes, dites de contre régulation, parmi lesquelles le glucagon, l'adrénaline, le cortisol et de l'hormone de croissance.

Aujourd'hui, ces hormones sont peu actives du fait de notre alimentation surabondante. Cependant notre patrimoine génétique n'a pas été programmé pour assimiler l'alimentation contemporaine très riche, consommée très régulièrement et en grandes quantités... Depuis des millénaires, nos cellules ont aussi intégré un autre fonctionnement pour faire face aux périodes de disette.

Le jeûne entraîne une amélioration des paramètres sanguins : diminution de la glycémie, du cholestérol, des triglycérides, du taux d'insuline. Ce changement de métabolisme permet d'éliminer les toxines du corps et d'activer les hormones telles que le cortisol, l'adrénaline, la noradrénaline, etc.

### - Pratiquer le jeûne hebdomadaire

consiste à jeûner 24h un jour par semaine.

### - Pratiquer le jeûne intermittent de 12 ou 16 h

consiste à ne prendre que 2 repas : midi+soir ou petit-dej+midi. Par exemple, après le repas du soir, vous faites un jeûne à l'eau jusqu'à midi. Moins d'achats d'aliments et beaucoup plus de temps libre...

### - Pratiquer le jeûne prolongé :

minimum 3 jours avec plusieurs jours de pré-jeûne et post-jeûne.

Lors du jeûne prolongé (au-delà de quelques jours chez l'adulte, mais seulement quelques heures chez le nouveau-né et le nourrisson), la concentration plasmatique du glucagon diminue et le taux d'insuline continue de baisser. Cela permet la production des corps cétoniques qui deviennent les sources principales d'énergie (à la place du glucose) ce qui permet l'épargne musculaire. A noter un pic au 3ème jour, au moment où la néoglucogenèse est maximale : oxydation des acides gras qui entraîne un excès de corps cétoniques, l'acidocétose (typique chez les jeûneurs inexpérimentés et chez les diabétiques). Ensuite, par absence de réserve de glucose, l'énergie est fournie par les corps cétoniques : céto-genèse.

- Voir le document <https://somato.fr/divers/Jeuner.pdf> de Laurent Besset

- Vidéo « Le Jeûne, une nouvelle thérapie », un documentaire ARTE de Thierry de Lestrade

## ✦ Mobiliser son corps dans des positions très variées, musculation et assouplissement

Yoga, Tai-chi, Do'in, Judo, danse, gymnastique volontaire, etc.

De nombreux muscles, tendons, etc. ne sont pas sollicités par notre vie trop sédentaire : ils se raidissent, s'atrophient et gênent des déséquilibres nuisibles.



## ✦ Respecter le rythme naturel, le rythme circadien : repos la nuit, activité le jour



L'horloge biologique est calée sur la lumière naturelle.

Repos lorsque la lumière diurne disparaît.

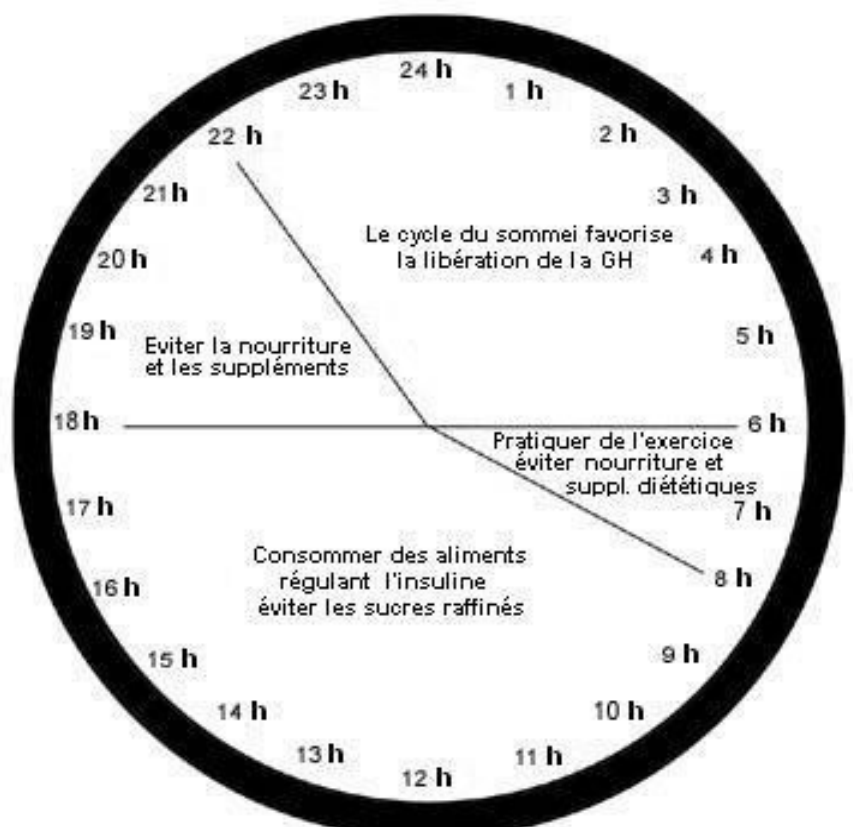
Éviter le manque de sommeil chronique ou le coucher tardif

La période de sommeil devrait se répartir également autour du **minuit solaire** :

- par exemple au solstice d'hiver (21 décembre), le minuit solaire est à 0h30 du matin environ (heure d'hiver en France UTC+1). Donc sommeil de 20h30h à 4h30 du matin (ce qui est bien loin de l'horaire moyen de coucher des français !).
- par exemple au solstice d'été (21 juin), le minuit solaire est à 1h40 du matin environ (heure d'été en France UTC+2). Donc, sommeil de 22h40 à 5h40 du matin.

*Le minuit solaire est l'instant où le soleil est à mi-chemin entre le crépuscule et l'aube. Il coïncide rarement avec minuit sur une horloge.*

*Le midi solaire ou "midi vrai" est l'instant où le Soleil atteint son point culminant, au plus proche du zénith.*

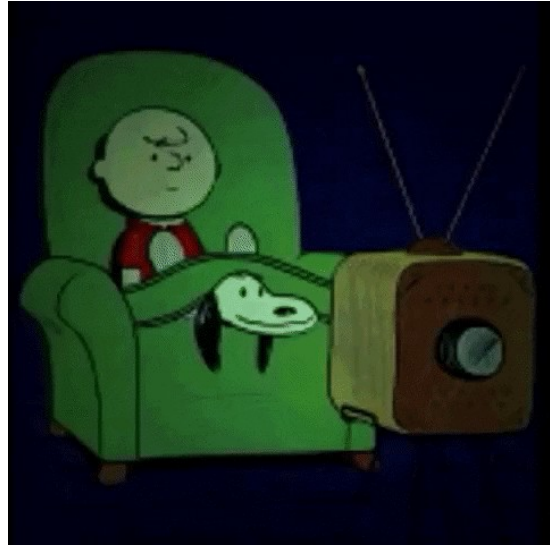


La mémoire du corps est étonnante ! S'il y a un respect du rythme circadien de coucher et de lever, alors l'horloge biologique imprime ses horaires.

Et il n'y a plus besoin de réveil !

De +, le mode de vie Paléo et particulièrement la frugalité alimentaire apporte une récupération beaucoup plus rapide et souvent un réveil plus matinal.

**Regarder un écran dans l'heure précédent le coucher est déconseillé :  
Excitation oculaire qui contrarie tous les signaux du sommeil.**



## α Respecter le rythme des saisons, le cycle de la vie

Après la période dynamique du printemps et de l'été, il est temps de ralentir le rythme, de réduire le faire pour revenir à soi.

Après les années de jeunesse puis de vie active, il est temps de ralentir le rythme et d'écouter les signes du vieillissement.

**Les milliards de cellules de notre corps sont des formes de la vie qui ont autant d'importance que les milliards d'étoiles du cosmos.**

**Il s'agit de ne pas nuire mais bien au contraire d'honorer ces dynamiques du vivant qui tendent vers l'équilibre, la pleine santé et l'harmonie.**

## 4b - L'hygiène de l'esprit, de l'âme dans le mode de vie Paléo

### Adapter notre mode de vie afin qu'il soit + en accord avec notre passé ancestral

« Comment ça va sur la terre ?  
- Ça va, ça va, ça va bien ....  
Et votre âme ?  
- Elle est malade  
le printemps était trop vert  
elle a mangé trop de salade. »

poème complet "Conversation" à lire dans " Monsieur Monsieur " de Jean Tardieu en 1951

On peut résumer le monde occidental par une phrase forte : **"C'est faux de dire : je pense. On devrait dire : on me pense."** (Lettre de Rimbaud à Georges Izambard - 13 mai 1871)

Dans ce monde d'ultra-mondialisation cyber-mercantile, tout est fait **"pour faire du siège de l'esprit un simple organe réflexe : un cerveau rabattu au rang d'un ensemble de neurones, un cerveau sans conscience"** Bernard Stiegler, philosophe.

L'homme moderne est conditionné par la société où il vit. Il accumule des connaissances, des savoir-faire, des habitudes, des conditionnements, des croyances et aussi des choses matérielles... Il pense que c'est dans l'accumulation qu'il trouvera le bonheur.

Mais... **"Science sans conscience n'est que ruine de l'âme"** dans "Pantagruel" de Rabelais, ... et ainsi ce monde peut nous orienter vers des **désirs vides**, peut orienter notre attention vers des désirs matériels ou d'expériences de toutes sortes qui font marcher le système consumériste et nous éloignent de notre coloration intérieure unique...

Inconscient nocif, toxique même...

Ce formatage insidieux de l'esprit nous façonne depuis la tendre enfance... et tue notre élan vital. Ainsi, la personne perd, la plupart du temps, le contact avec l'âme.

**Il faut noter que depuis l'apparition des différentes formes de sédentarisation, de nombreux groupes autochtones ont refusé cette évolution. Ils sont restés chasseurs-cueilleurs-nomades, refusant le contrôle étatique. Aujourd'hui encore, leur mode de vie a très peu évolué : au-delà des différences culturelles, ils pratiquent le mode de vie Paléo décrit dans ce site web. Ils ont gardé un rapport équilibré d'interdépendance entre les humains et tout le non-humain.**

**Par exemple Les Sentinelles**, un peuple de chasseurs-cueilleurs-pêcheurs qui vit coupé du monde extérieur sur l'île de North Sentinel, une petite île boisée, dans les îles Andaman, un archipel de l'océan Indien faisant partie de l'Inde. Ils refusent tout contact avec des personnes étrangères à la tribu, attaquant ceux qui se risquent à approcher. Ils vivent en autarcie dans des conditions n'ayant pas changé depuis des milliers d'années. Leur nombre est estimé à 200 environ. Ils semblent connaître le feu, mais ne pas savoir le produire. Les Sentinelles chassent

et cueillent dans la forêt et pêchent le long des côtes. Contrairement à la tribu voisine des Jarawa, ils fabriquent des bateaux (des pirogues à balancier) qui ne peuvent être utilisés que dans les eaux peu profondes puisqu'ils sont manœuvrés et propulsés à l'aide d'une perche. (extraits de Wikipédia et de Survival)

**Par exemple les Aborigènes d'Australie** n'ont pas du tout suivi le même chemin évolutif que les Homo Sapiens d'Occident.

▫ Une fois acquises les techniques suffisantes pour survivre, pour subvenir à leurs besoins, ils ont investi dans d'autres domaines comme le spirituel, le symbolique, l'art, etc. Ils n'ont pas été intéressés par des transformations technologiques ou sociétales qui n'auraient pas eu d'effets bénéfiques pour leur société.

▫ Les Aborigènes avant la colonisation ont une conception totalement différente de la propriété que celle de notre société "moderne". Leur croyance implique une profonde connexion avec le territoire où ils sont nés. Ils considèrent qu'ils appartiennent à la terre de leurs ancêtres plutôt que de considérer que le territoire leur appartient. C'est pour cela qu'on retrouve de nombreux lieux sacrés propres à chaque tribu, où ils se retrouvent pour des cérémonies ou des rites ancestraux.

"Être propriétaire" d'un lieu pour un Aborigène est donc tout simplement impossible.

Les peuples premiers sont cependant soumis à la confrontation au monde moderne qui attire les jeunes générations et génère des effets délétères : chômage, obésité, alcoolisme, drogue, etc.

### ▫ Une première solution : **NE RIEN FAIRE !**

Lire cet article essentiel écrit par Christophe André dans le Magazine KAIZEN de Juillet-Août 2014 n°15

"NE RIEN FAIRE" : <https://somato.fr/divers/Ne-rien-faire.pdf>



## ▣ Adopter un mode de vie qui s'éloigne du consumérisme, qui donne du sens à nos vies.

*D'où vient que nous ayons tant de choses pour notre confort dans nos sociétés d'abondance en général, et parallèlement, tant de difficultés pour apprécier ce qui est ?* paroles de Malek Boukerchi

Pablo Servigne (auteur de "Comment tout peut tout s'effondrer" et de "L'entraide") rappelle comment orienter nos actions :

Prendre simultanément 3 chemins : « Comme un tabouret à 3 pieds : s'il manque un pied manque, il s'effondre, on se casse la gueule. »

1 - lutter pour défendre la vie, ce à quoi l'on tient, pour empêcher que ça se détruise (le vivant, la démocratie, etc.),

2 - inventer et construire des alternatives sur le terrain, développer l'entraide,

3 - changer de conscience intérieure, développer une empathie intérieure et ainsi goûter la vie.

## ▣ Porter une grande attention à son âme, à son espace intérieur

Affecter au ressourcement intérieur le temps libéré par la réduction de l'alimentation.

No-peurs, No-stress, No-inquiétudes. Cultiver assidûment le contentement !

Savoir nourrir ses besoins profonds, sa curiosité, sa gaîté.

Pratiques qui favorisent le repos du mental en se mobilisant totalement sur le corps : marche dans la nature, chant, massage, méditation, prière, rencontre de l'autre dans l'intime, pratiques artistiques (peinture, poésie, etc.), cuisine, etc.

Otto Buchinger (1878-1966) parle de LA GASTRONOMIE DE L'ÂME :

<https://somato.fr/divers/Gastronomie-de-l-ame.pdf>

9 plaisirs intenses de l'âme (autres que la nourriture matérielle)

▣ Le travail ( fait avec plaisir )

▣ L'humour ( le piment de la vie )

▣ La nature principalement à travers la marche, la randonnée

▣ La lecture

▣ L'écoute de la musique

▣ Des activités non-professionnelles qui consistent à se mettre au service des autres ( les tâches sociales, le bénévolat, la charité active, l'amour du prochain actif )

▣ Être entouré de bons compagnons, de bons accompagnateurs

▣ La « nourriture céleste » ; la Bible, les psaumes, la poésie, les symphonies

▣ La créativité, l'art : la pratique musicale, le chant, la mélodie profonde, le rythme, la peinture

▣ Le silence à travers la méditation, la prière, l'adoration, la contemplation, la visualisation

Auxquels il faudrait ajouter tous les plaisirs liés aux organes des sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût...

▣ et en fin : faire confiance à son propre plaisir, à ses sens pour ne pas respecter ces conseils !





### ▣ **Se libérer des traumatismes, des croyances limitantes, des émotions négatives, des peurs...**

Souvent ce poids de l'histoire personnelle ne peut s'alléger qu'avec l'aide d'un thérapeute compétent et d'une lente re-construction.

Un texte de référence en pdf [La dualité entre essence et personnalité.](#)

### ▣ **Se libérer des conditionnements sociétaux ou psychologiques qui vont à contre sens des mécanismes physiologiques liés à notre lointain passé.**

Habitude du "coucher tard, lever tard", habitude des soirées télé ou écrans, habitude de l'excès de sucre ou de sel, habitudes des excitants, des alcools ou même des drogues, etc...

### **Quelques pistes de changement que des grands hommes ont pratiqué :**

- ▣ Frugalité (Gandhi)
- ▣ La sobriété heureuse (Pierre Rahbi)
- ▣ La simplicité volontaire (St François d'Assise - Jacques Ellul)
- ▣ L'auto-limitation (Alexandre Soljénitsyne) : [somato.fr/divers/Auto-limitation-Alexandre-Soljenitsyne.pdf](https://somato.fr/divers/Auto-limitation-Alexandre-Soljenitsyne.pdf)
- ▣ Apporter de l'attention à son âme, à sa paix intérieure (Otto Buchinger) : <https://somato.fr/divers/Gastronomie-de-l-ame.pdf>

**L'auto-limitation** ne concerne pas seulement l'alimentation, les quantités ingérées.

Il s'agit aussi de s'auto-limiter dans son environnement matériel : réserves alimentaires, taille des réfrigérateurs, matériels de cuisine, équipements de la maison, matériel pour le jardinage, le bricolage, moyens de locomotion, etc.

Tout cela ne fait que nourrir l'ego, l'individualisme, le "moi-moi-moi".

**L'auto-limitation** concerne aussi notre activité cérébrale...

Qui a encore du temps de cerveau disponible ?

L'attention est toujours sollicitée : gloutonnerie attentionnelle.

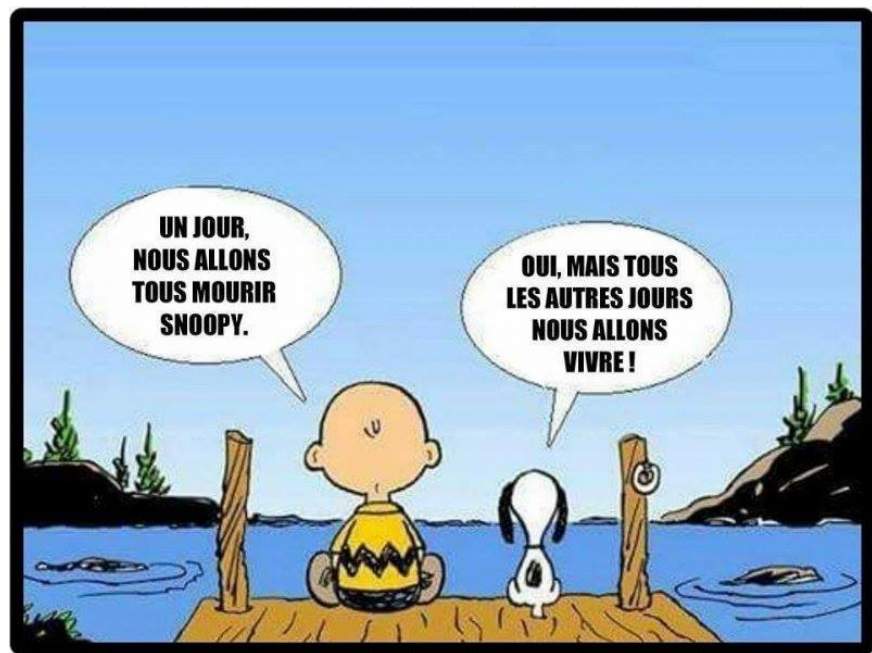
Ne pas répondre aux invitations du monde ; ne pas écouter les bruits du monde. La déconnexion est un luxe pour rester maître de son temps - C'est un luxe de s'ennuyer !

"Les hommes, comme maîtres et possesseurs de la nature"... cela nous fait perdre la juste perception de notre place dans l'univers.

L'excès alimentaire, l'excès dans l'environnement matériel, l'excès d'agitation mentale viennent étouffer, réduire d'autant la disponibilité pour l'âme, pour le monde intérieur.

Nécessité de "réduire la voilure" : réduire l'équipement personnel, réduire le travail, réduire nos besoins futiles, nos désirs vides.

Peut-être pour ré-intégrer du temps sacré qui a tellement disparu à notre époque...



✘ Toute la difficulté à notre époque tient à l'abondance, à l'accumulation. C'est une drogue ; nous sommes drogués au confort, au salaire, à la croissance, à l'innovation, au "toujours +" et la société est droguée au PIB, au taux de croissance, au pétrole, au pouvoir...

Dans son best-seller, "Le Bug humain", Sébastien Bohler montre la puissance du striatum au centre du cerveau. C'est lui qui depuis la nuit des temps génère de la dopamine, du plaisir lorsque sont satisfaits les objectifs essentiels, basiques, liés à la survie : nourriture, sexe, réduction de l'effort, amélioration du statut social, appétit pour l'information.

C'est le striatum qui nous incite à reproduire toujours + ce qui nous a plu.

Mais la société de consommation sait profiter de ce mécanisme du striatum pour nous diriger vers des "désirs vides"...

Le sevrage est un processus individuel long et douloureux. Il faut des mois, des années, des efforts, des rechutes...

Il s'agit d'apporter de la conscience dans nos actes ; mieux ressentir, goûter ce que la vie nous donne. Un grain de raisin peu largement remplacé une grappe de raisins consommée goulûment. La méditation permet de mieux contrôler ces pulsions de consommation sans limite.

✘ L'autre difficulté majeure, c'est la peur : le plus souvent nos vies se sont construites sur la sécurité offerte par le cadre extérieur : l'école, l'employeur, l'État, les institutions de la société :



la santé, l'emploi, la retraite, la sécurité "publique", etc. mais rien n'est jamais vraiment garanti à l'intérieur comme à l'extérieur. La peur de perdre reste sous-jacente...

Remettre en cause son mode de vie en adoptant le Paléo peut être perçu comme un saut dans l'inconnu, une perte des repères sécurisants du monde "moderne".

Porter son attention sur son âme, sur son espace intérieur ; développer une confiance en soi, une confiance dans la vie, c'est renverser cette peur viscérale et la remplacer par la joie d'être de + en + en accord avec soi et avec le monde.

**Pour faciliter ce sevrage, il faut s'appuyer sur l'entraide, s'entourer de bons compagnons, de bons amis ; développer l'interdépendance.**

**Ça change la Vie !**

Perso, ce sevrage est difficile :

- calmer ma tendance à la sur-activité pour contempler +, pour méditer +,
- réduire la température dans mon logement alors que je suis frileux, c'est difficile,
- se passer de voiture, c'est pas simple
- faire appel à l'entraide alors que j'ai l'habitude de me débrouiller toujours tout seul, c'est difficile ; etc.

## 5 - Alimentation dans le mode de vie Paléo – Quelques conseils

Quelques conseils pour bien digérer, pour que le système digestif **fonctionne** bien et que le corps profite au mieux de tous les nutriments. Ces conseils sont aussi adaptés pour les personnes ayant des problèmes de santé.

**Ne pas oublier qu'il y a aussi des aliments subtiles : l'air, le soleil, la nature, le silence, etc.** Voir le document <https://somato.fr/divers/energies-subtiles-court.pdf>

**Ne pas oublier que nous avons aussi un besoin profond, vital de nous nous NOURRIR de la relation avec d'autres humains, avec le monde animal domestique ou sauvage, avec le monde végétal, avec la terre, avec le monde minéral.**

Il ne s'agit pas de s'alimenter COMME les chasseurs-cueilleurs nomades du Paléolithique ou des sociétés de chasseurs-cueilleurs qui ont perduré jusqu'au 19ème et au 20ème siècle.

**Il s'agit de s'inspirer de leur modèle pour ré-organiser notre alimentation dans la société d'aujourd'hui.**

L'homme moderne mange des aliments impropres à son système digestif.

«En mangeant comme nos ancêtres chasseurs-pêcheurs-cueilleurs, on revient à nos codes biologiques d'avant ; ces codes n'ont pas eu le temps d'évoluer aussi vite que notre alimentation depuis l'essor de l'agriculture.», indique Marion Kaplan, bio-nutritionniste.

Plus d'informations sur l'alimentation des humains au paléolithique :

<https://somato.fr/divers/Paleo-Regime-alimentaire.pdf>

✘ **Consommer majoritairement des légumes (de préférence d'origine bio), crus ou peu cuits.** 50% à 70% du bol alimentaire...

✘ **Consommer de préférence des légumes, poissons, viandes, œufs, noix, fruits, etc.**

**dans leur état natif** (tels que la nature nous les fournit, c'est à dire sans transformations de l'industrie agro-alimentaire) et de préférence d'origine bio.

✘ **Supprimer ou limiter la consommation de sucres, de céréales, de légumineuses, etc. : tous les aliments à index glycémique élevé.**

L'Organisation Mondiale de la Santé a fixé une limite à 50 g de sucres libres pour un apport total de 8 400 kJ (2 000 kcal), et a même proposé une limite à 25 g pour augmenter les bienfaits sur la santé. On est donc loin de la valeur de référence fixée à 90 g par le règlement européen.

Les sucres libres sont les monosaccharides (glucose, fructose) et les disaccharides (saccharose ou sucre de table) ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.

Il ne s'agit pas seulement de limiter les aliments contenant du sucre, mais aussi des féculents comme le pain blanc, le riz blanc, les pommes de terre, les légumineuses ou les pâtisseries, et la liste est loin d'être exhaustive...

Le chesburger et les frites figurent au top de cette liste !

Le corps sécrète alors de grandes quantités d'insuline pour tenter de garder le contrôle de la glycémie (le taux de glucose dans le sang). L'organisme devient insensible à l'afflux constant d'insuline. Cette insulino-résistance contribue non seulement au diabète de type 2, à la stéatose hépatique (lésion du foie) et au syndrome métabolique (mauvais métabolisme corporel), mais aussi à la maladie d'Alzheimer.

### ▣ Bien choisir les aliments.

- Consommer des protéines animales avec modération et intelligemment : Pendant des millions d'années, lorsque l'Homme mangeait des produits animaux, il transformait toutes les parties de l'animal tué : muscles mais aussi les "abats" : mou, cœur, foie, rate, tripes, mamelle, rognons, pieds, queue, joue, langue, museau, palais, ris, cervelle, etc. **Aucun gaspillage !** Il consommait des organes comme le foie ou la cervelle (d'excellentes sources de vitamines et d'acides gras essentiels lorsque les animaux ne sont pas contaminés par les antibiotiques et les pesticides) et des tissus conjonctifs riches en collagène (peau, moelle osseuse, os, cartilage, abats, etc.).

Alors que dans nos civilisations "modernes", nous ne mangeons que du muscle : la viande rouge ou blanche, qu'il s'agisse de volailles, de bovins, d'ovins, etc. Des quantités phénoménales de parties animales non-utilisées partent à l'équarrissage. Remettre au goût du jour l'élevage bio et la consommation des morceaux aujourd'hui abandonnés est une nécessité à notre époque soucieuse de qualité et d'économies.

Nos ancêtres étaient plus actifs et avaient une masse musculaire plus importante et moins de "gras", ce qui est l'inverse aujourd'hui.

- Éviter certaines associations alimentaires : risque de mauvaise digestion, de fermentations, de gaz.

- Préférer les aliments à faible IG (indice glycémique) ayant un temps long de vidange gastrique donc beaucoup de fibres ; réduire le volume du bol alimentaire ; favoriser les apports d'Oméga 3, réduire les Oméga 6 ; augmenter les apports de potassium

- Lors d'un repas, manger des légumes (crus ou peu cuits) + 1 protéine animale + 1 oléagineux (donc pas de dessert après les repas !)

Pour le petit-déjeuner, il serait préférable de prendre d'abord la boisson, les fruits, puis ½ heure plus tard protéines animales / gras / oléagineux

### ▣ Fruits, jus de fruits, jus de légumes, smoothies.

à prendre 20 à 30 mn avant les repas (à l'exception de la banane, plus longue à digérer) ou 3 h après.

### ▣ Le soir, manger léger

Éviter les graisses (viandes grasses, poissons gras, huile, beurre, etc.) et supprimer les excitants : café, thé, épices piquantes (piments, poivres, gingembre, aulx, moutarde, etc.).

Ne pas se priver d'épices n'ayant aucune saveur piquante, d'herbes aromatiques qui apportent de multiples saveurs.

**Éviter de prendre de la nourriture de 2 à 4 heures avant d'aller se coucher.**

La nuit devrait être l'occasion d'un jeûne d'au moins 12 heures...

### ▣ Ne pas boire pendant les repas (ou très peu).

Risque de dilution des sucs gastriques et une mauvaise assimilation des minéraux et des nutriments

✘  **Limiter le sel et le sucre-saccharose**  : néfastes (l'OMS prescrit 5g maxi de sel par jour)

**Limiter toutes les graines**  : céréales (particulièrement le gluten) et légumineuses

**Limiter les laitages, ainsi que tous les produits dérivés**  (sauf ceux à très faible teneur en caséine : le beurre, la crème, le beurre clarifié ou ghee)

✘  **Bien mâcher, mastiquer.**

L'apport de salive est très important pour la digestion

Mâcher et in-saliver de même tout ce qui est liquide, même l'eau !

✘  **Savourer, apprécier les goûts, les odeurs de la nourriture.**

Affiner vos perceptions gustatives ; leur offrir de la nouveauté : des épices, des herbes aromatiques, des vieilles variétés de légumes, divers oléagineux, divers huiles, des plantes sauvages comestibles, des algues, etc.

Oser la diversité alimentaire !

Donner vos faveurs à la cannelle, au clou de girofle, au fenugrec, à l'ail.

✘  **Exclure les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire ou cosmétique**

Ce qui exclut les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire ou cosmétique même bio (dentifrices, savons, gel-douche, shampooing, crèmes corporelles, huiles de massage, huiles essentielles, hydrolats, etc.). La pénétration à travers la peau est plus puissante que l'ingestion.

✘  **Quantités souvent recommandées par jour**  : 3 cuillères à soupe d'huile ; 2 à 3 fruits ; 2-3 gr de sel

✘  **Manger modérément en prenant le temps = pratiquer la frugalité !**

La sensation de satiété ne peut venir que de 20 à 30mn après le début de la prise alimentaire.

Faire une pause de 3mn au milieu du repas, pour vérifier que vous avez encore faim !

Le volume du bol alimentaire d'un repas ne devrait guère dépasser ½ litre !

✘  **Le jeûne**  : un jour par semaine, jeûne intermittent ou autres durées de jeûne.

✘  **La restriction alimentaire**  permet la frugalité, des économies d'achats d'aliments et beaucoup de temps libéré !

Réduire ses apports alimentaires est très bénéfique pour la santé et améliore l'espérance de vie (voir [https://fr.wikipedia.org/wiki/Restriction\\_calorique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Restriction_calorique)).

C'est scientifiquement prouvé depuis des dizaines et des dizaines d'années. Cependant, il n'est pas évident de réduire son alimentation en calories de 20 à 30% par rapport à l'alimentation classiquement habituelle.

Il existe sur internet des sites proposant :

▫ des calculateurs du besoin énergétique en fonction de votre age, votre taille, votre poids et votre type d'activité

Pour un adulte âgé de 20 à 40 ans sont, selon l'Afssa, de 2 200 kcal pour une femme et de 2 700 kcal pour un homme...

▫ des applications de calcul de votre consommation en fonction du poids des aliments consommés

Fitatu en français et en anglais : Paleotrack ; Cronometer ; Carb Manager.

Il suffit alors de mettre ces 2 données en rapport et de garder un équilibre de la balance énergétique.

*Mon expérience prolongée de la restriction calorique (mais progressive sur plusieurs années) me conduit à me contenter de 65% du besoin énergétique donné par les calculateurs en fonction de mon âge, ma taille, mon poids et de mon type d'activité.*

Écouter " Papa Mambo " d' Alain Souchon - "On est foutu, on mange trop"  
pour l'écouter : <https://somato.fr/divers/On-est-foutu-on-mange-trop.mp3>

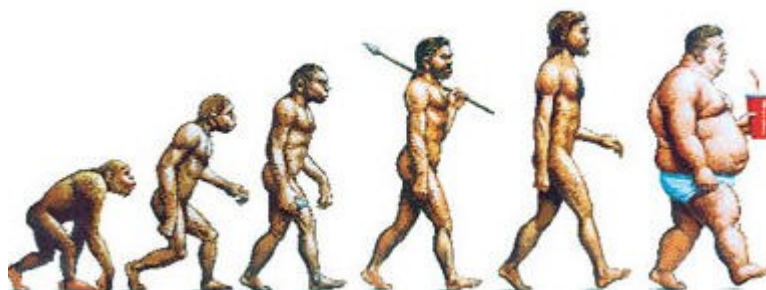
Toute la difficulté de l'alimentation à notre époque tient à la sollicitation : nos placards, nos frigos, nos congélateurs sont pleins d'aliments ; à l'extérieur les sollicitations pour consommer sont incessantes : pubs, vitrines, restaurants, fast-foods, snacks, pizzerias, etc. et puis, il y a la famille, les amis, les proches qui sont dans la sur-consommation.

Difficile de résister, de ne pas se laisser tenter soi-même...

Il faut regarder en face notre PEUR DE MANQUER. Elle nous tarade...

Elle n'a pas d'origine physiologique : nous mangeons beaucoup, beaucoup + qu'un amérindien ou qu'un pré-agriculteur. Par contre depuis la petite enfance, nous sommes soumis à la sur-alimentation et aux conditionnements sociétaux tellement forts...

La sortie de ce mode de vie ne peut être qu'une démarche personnelle, certes difficile car contraire à l'entourage, mais qui change la vie !



Perso, cette réflexion, cette introspection, m'a conduit à regarder en face ma peur de manquer d'amour, d'affection, de toucher affectueux qui m'habite depuis bébé. Je l'ai longtemps étouffé par l'excès de sucre et de nourriture...

Quel beau projet alors que d'apprendre à se nourrir d'attentions pour soi-même !

# Alimentation : qu'est ce qui change entre le mode de vie Paléo et le mode de vie Cétogène ?

Le mode de vie Cétogène est similaire au mode de vie Paléo SAUF pour l'alimentation....

Le régime cétogène (diète cétogène, ou encore ketogenic diet) est un régime très pauvre en glucides et très riche en matières grasses. Le régime cétogène consiste à réduire drastiquement les glucides et à les remplacer par des matières grasses, pour mettre l'organisme en état de cétose. Ce régime alimentaire commence généralement par un jeûne de 24 à 36 heures. Un corps ayant jeûné pendant 36 heures a épuisé toutes ses réserves en glucose. Il commence donc à puiser dans les réserves de gras ; un processus appelé « cétose ». Le régime cétogène poursuit la cétose.

En cétose, le corps devient super efficace à brûler des graisses pour fournir de l'énergie. Le corps transforme les matières grasses en cétones dans le foie, fournissant de l'énergie pour tout le corps et un SUPER CARBURANT pour le cerveau.

Le régime cétogène permet :

- d'améliorer la régulation du sucre,
- d'améliorer la sensibilité à l'insuline,
- de transformer le métabolisme en le rendant plus performant,
- de se guérir des intolérances à l'histamine, de l'œstrogène dominance, de la résistance à l'insuline, de l'hyper-porosité intestinale, de la fatigue des surrénales, et la liste est encore longue...

La diète cétogène est utilisée par des sportifs de haut niveau pour améliorer leurs performances.

La diète cétogène est aussi utilisée à des fins thérapeutiques tout particulièrement pour des maladies neurologiques comme l'épilepsie (depuis les années 1920), la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, les lésions cérébrales lors des AVC et aussi la maladies de Lyme, les maladies mitochondriales, les cancers.

<https://superketo.fr/2017/08/09/comment-produire-des-cetones-s01e01/>

et <https://superketo.fr/2017/08/10/comment-produire-des-cetones-s01e02/>

C'est un processus qui prend un temps d'adaptation d'au moins 4 semaines ! C'est un processus LONG parce qu'il implique la réparation des organes.

Consulter le site web <https://superketo.fr/>

Perso, après + de 4 ans de mode de vie Paléo, le passage au Cétogène il y a 3 ans et demi, a été assez facile. J'ai modifié l'alimentation, mais ça a été aussi l'occasion de réduire les quantités ingérées. La frugalité, c'est possible !

Et je vois des améliorations !

## 6 - Les fonctionnements essentiels

Les fonctionnements biologiques de notre organisme, le fonctionnement endocrinien (la sécrétion des hormones) sont le résultat d'un très long processus d'évolution s'étalant sur des millions d'années : essai-erreur ; mutations ; adaptation à l'environnement (climat, aliments disponibles, etc.) ; sélection des espèces chère à Darwin ; modifications de l'ADN. L'alimentation "moderne", le mode de vie actuel sortent des capacités de notre organisme : excès de nourritures, sédentarité, excès de stress, suralimentation, excès de sucres, de glucides, sécrétion excessive d'insuline au détriment d'autres hormones, etc.

**Pourtant, ces fonctionnements très profondément inscrits dans chaque être humain doivent être respectés !**

### La balance énergétique doit être NEUTRE

(c'est la différence entre les apports caloriques liés à notre alimentation et les dépenses caloriques liées au fonctionnement de l'organisme).

1 - L'énergie qui entre dans notre corps se fait via les aliments et boissons que nous consommons. Cette énergie s'exprime en calories (ou en kilo calorie Kcal).

2 - **La dépense énergétique** se définit comme étant l'énergie que nous dépensons et comprend **3 composantes** :

▣ **Le métabolisme de base** : Le métabolisme de base est l'énergie que nous dépensons pour maintenir en vie nos organes vitaux comme le foie, le cerveau, le cœur, les poumons, les reins etc, tout comme notre masse musculaire et notre peau ; cad **pour que les cellules qui composent notre corps fonctionnent bien**. Le métabolisme de base représente environ 60% de la dépense énergétique totale.

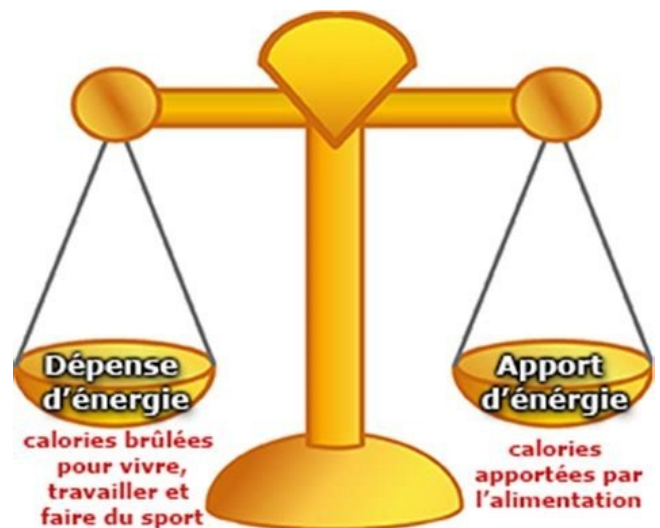
▣ **L'effet thermique des aliments** : L'effet thermique des aliments comprend l'énergie que nous dépensons pour digérer et absorber les aliments. Ce dernier équivaut à environ 10% de la dépense énergétique totale.

▣ **L'activité physique** : Elle représente environ 30% de la dépense énergétique totale.

**La prise d'alimentation et l'activité physique sont donc les seuls composants que nous pouvons moduler.**

Durant le paléolithique, la balance énergétique était équilibrée. Si nous voulions manger, nous devions d'abord chasser, pêcher, cueillir, ramasser, etc.

Des études portant sur les sociétés de chasseurs-cueilleurs qui ont perduré jusqu'au 19ème et au 20ème siècle montrent que leurs membres ont des capacités aérobiques (VO2max) 50% supérieures, à âge égal, à celles des individus des sociétés occidentales industrialisées. On



estime que le chasseur-cueilleur (quel que soit son sexe) dépensait 3 fois plus de calories pour ses activités physiques que l'homme occidental sédentaire.

**Le monde moderne a éliminé ce lien : l'accès à la nourriture – et à une nourriture extrêmement calorique – se fait sans le moindre effort physique. Et lorsque les calories ingérées sont supérieures aux calories dépensées, le corps stocke les surplus dans les tissus adipeux. Ces surplus sont liés à plusieurs des maladies chroniques les plus sérieuses de nos sociétés modernes.**

**Le monde occidental actuel vit dans l'excès.  
Tout excès d'énergie absorbée donne de l'inflammation.**

## Les besoins du muscle dans l'activité physique

L'énergie des muscles (mouvement), des poumons (respiration), du cœur (circulation du sang), etc. provient directement de l'énergie chimique de l'adénosine triphosphate (ATP) fournit aux cellules musculaires. C'est la seule molécule capable de fournir de l'énergie.

Pendant l'activité musculaire, la régénération de l'ATP se fait suivant plusieurs voies.

Plus le taux de mitochondries est élevé, et + l'effort musculaire pourra être maintenu dans la durée.

Les mitochondries sont de minuscules organismes, logés à l'intérieur de la cellule (et notamment, dans les cellules des fibres musculaires). Leur rôle est de transformer les nutriments en ATP (Adénosine TriPhosphate), c'est à dire, en énergie disponible pour l'organisme !

Pour DÉMULTIPLIER les mitochondries à l'intérieur de chaque cellule (mitochondrial biogenesis), il faut solliciter régulièrement les muscles par des exercices physiques suivant la règle :

"la quantité d'entraînement physique réalisée détermine la quantité de mitochondries que les cellules vont contenir (obtenu avec des volumes importants d'entraînement à des intensités relativement faibles)

l'intensité de l'entraînement détermine la puissance de chaque unité de mitochondries (obtenu avec 10 % à 20 % du temps d'entraînement à des intensités très élevées)".

Voir Pratiquer une activité physique sous 3 formes

## Glycémie : l'insuline et le glucagon

En préambule, il est conseillé de visionner une excellente vidéo sur Youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=HqJPBXvobBs>

C'est un résumé très parlant sur l'insuline et le glucagon.

Références :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Glucagon>



[https://fr.wikipedia.org/wiki/Régulation\\_de\\_la\\_glycémie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Régulation_de_la_glycémie)

<https://www.sport-passion.fr/sante/sucres-lents-rapides-concept-faux.php>

« Physiologie Médicale » W.F.GANONG

### Rappel Paléo :

Au fil des millions d'années d'évolution, l'espèce humaine a adopté des fonctionnements physiologiques efficaces, adaptés à des situations variées de vie (climat, alimentation, etc.). En particulier le bon fonctionnement endocrinien (la sécrétion des hormones) est le gage d'une bonne santé. L'alimentation moderne, le mode de vie actuel sortent des capacités de notre organisme : excès de stress, suralimentation, excès de sucres, de glucides, sécrétion excessive d'insuline au détriment d'autres hormones, etc.

## La glycémie

La concentration sanguine en glucose (nommé aussi taux de sucre dans le sang ou glycémie) est déterminée à chaque instant par l'équilibre entre la quantité de glucose qui entre dans le sang et la quantité qui en sort.

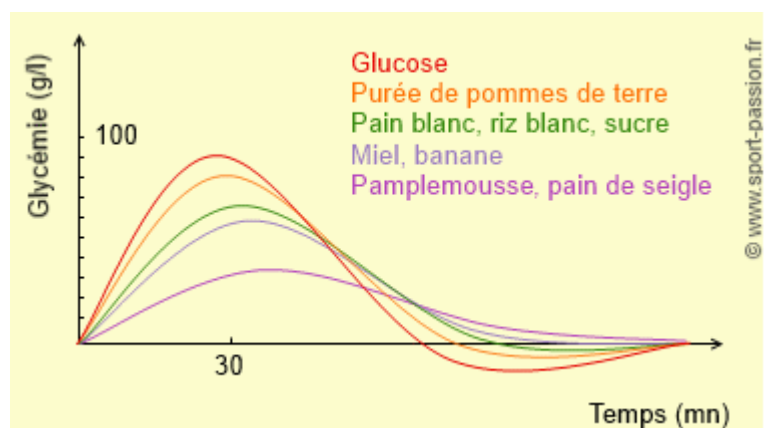
Elle est régulée par l'insuline, le glucagon, l'adrénaline, le cortisol (en période de stress), et l'hormone de croissance.

Une glycémie normale à jeun est entre 0,7 et 1 gr/L de sang, soit pas + que 4 à 6 gr de glucose dans le volume total de sang circulant dans l'organisme !

Ses principaux facteurs déterminants sont : l'apport alimentaire (55% de glucides dans notre apport quotidien d'énergie), le métabolisme des hydrates de carbone ingérés, le débit d'entrée dans les cellules musculaires, dans le tissu adipeux et les autres organes et l'activité glycostatique du foie.

Le glucose circulant est utilisé comme source énergétique par presque tous les tissus, mais il est également stocké sous la forme de glycogène dans les muscles ou transformé en réserves lipidiques dans le tissu adipeux.

Le temps écoulé entre l'ingestion à jeun d'un aliment et la survenue du pic de glycémie (moment où l'absorption est maximale) est quasiment le même quelle que soit la nature du glucide qu'il contient (simple ou complexe) : le pic de glycémie est observé après environ 30 minutes et le retour à la normale de la glycémie après environ 2 heures.



En réalité, la plus grande partie des nutriments, en particuliers les glucides, sont hydrolysés dans le premier mètre d'intestin. Autrement dit, l'absorption des aliments et le passage dans le sang ne prend pas des heures comme on le pensait. En revanche, la variation de la glycémie (hauteur du pic, surface de la courbe de glycémie), pour une même quantité de glucides absorbés, diffère selon les aliments et dépend de facteurs variés.

<https://www.sport-passion.fr/sante/sucres-lents-rapides-concept-faux.php>

## Taux d'insuline / Taux de glucagon

L'insuline et le glucagon sont des hormones produites par le pancréas. C'est le deuxième organe le plus volumineux de l'organisme. L'insuline et le glucagon fonctionnent en complémentarité. La concentration sanguine en glucose détermine le taux d'insuline et de glucagon.

## Insuline et glycémie : les mécanismes de stockage

▣ **Lorsque il y a un apport alimentaire de glucose, le taux d'insuline dans le sang est élevé, le corps passe en mode de stockage**

L'insuline en tant que molécule de signalisation de la présence d'aliments dans le tube digestif peut être assimilée à une hormone de l'abondance, signalant le surplus énergétique de glucose et enclenchant la mise en réserve de l'énergie.

Les sucres en excès sont soit utilisés immédiatement (cas d'un effort physique), soit stockés.

Le type de stockage dépend de l'intensité du pic d'insuline sécrétée :

▣ **Si la glycémie augmente doucement**, l'insuline est sécrétée en quantité modérée. Les glucides restent disponibles plus longtemps dans le sang. Si les besoins d'énergie sont faibles, il s'effectue une mise en réserve du glucose : le stockage se fait sous forme de glycogène dans les muscles et dans le foie (la glycogénogenèse) puis sous forme de triglycérides (graisses) dans les cellules adipeuses quand les réserves du foie sont pleines.

▣ **Si la glycémie augmente fortement**, le pancréas libère une quantité importante voire excessive d'insuline (l'excès d'insuline occasionne un retour de la glycémie sous la normale et une hypoglycémie dite « réactionnelle »). Les glucides sont alors stockés principalement sous forme d'acides gras, les triglycérides (graisses) dans les cellules adipeuses, les adipocytes.

Dans cette situation d'abondance alimentaire, après les repas, l'insuline bloque la production de glucose par le foie. L'insuline en excès et le taux élevé de glucose sanguin inhibe la capacité des hormones à pénétrer dans les cellules et à y remplir leur rôle.

▣ **Glycémie chroniquement élevée** : L'abondance, dans notre alimentation moderne, des apports en glucides (ou hydrates de carbones) et particulièrement de sucres inhibe beaucoup l'activité hormonale (glucagon, cortisol, adrénaline-noradrénaline, œstrogènes). L'excès de glucides dans notre alimentation moderne favorise ce mode "stockage" avec les conséquences : résistance à l'insuline, hypertension, graisse corporelle en excès, fatigue, maladies cardiaques, cholestérol élevé, diabète, arthrite et résistance aux traitements. Ce qui est (très) mauvais, c'est une glycémie chroniquement élevée à cause d'une alimentation trop riche en glucides raffinés... (et trop pauvre en micro-nutriments). Lentement, au cours des années, la sécrétion d'insuline diminue. Si la sécrétion d'insuline est trop faible, le taux de glucose augmente : c'est ce qui se passe dans le diabète, pathologie la plus courante du système endocrinien.

▣ **La constance de la glycémie** (concentration sanguine en glucose) est assurée par les « sucres lents », plus précisément par ceux dont le temps de vidange gastrique est long et dont la digestion intestinale est lente. Par la mise en stock du glucose alimentaire et l'arrêt de la production de glucose par le foie, la glycémie baisse à distance des repas. La sécrétion de

l'insuline diminue et le glucagon est sécrété par les îlots pancréatiques, les parois de l'estomac et du duodénum.

## Glucagon et glycémie : les mécanismes de déstockage, de libération de l'énergie

▫ Si, entre les repas, la concentration sanguine du glucose baisse à de trop bas niveaux avec risque d'hypoglycémie (au-dessous de 0,65 gr par litre pour un adulte), c'est le taux de glucagon qui est élevé : le message est de déstocker.

Il se produit une glycogénolyse (dégradation en glucose du glycogène stocké dans le foie (surtout) et dans les adipocytes (les cellules musculaires étant dépourvues de récepteurs à glucagon). Ce glucose est libéré dans le courant sanguin.

▫ Quand il n'y a plus de glycogène en stock, la néoglucogénèse hépatique apparaît (le rein et l'intestin sont aussi capables d'effectuer la néoglucogénèse) : le foie produit du glucose à partir du glycérol issu de l'hydrolyse des réserves lipidiques des tissus adipeux, ou encore à partir des acides aminés issus de l'hydrolyse des protéines (musculaires essentiellement). Le corps élimine en priorité les réserves de graisses, les cellules mortes, malades, les toxines, etc.

Ainsi, du glucose est déversé dans le courant sanguin en quantité suffisante pour empêcher l'hypoglycémie.

Le glucagon, le cortisol et l'adrénaline sont des hormones de libération de l'énergie donc hyperglycémiantes.

## Les corps cétoniques - La cétose

Le foie n'est pas capable de brûler complètement les graisses ; un sous-produit, les corps cétoniques, est alors déversé dans le sang.

**La cétose est cet état de présence de corps cétoniques dans le sang. Ils viendront compenser efficacement le manque de glucides pour les cellules.** Cela permet donc la continuité de l'alimentation des cellules en substrats énergétiques en cas d'hypoglycémie.

Ce mécanisme de production de corps cétonique est amplifié pendant des privations alimentaires de longue durée (disette, après 3 jours de jeûne d'un adulte) ou en permanence pour les personnes pratiquant le régime cétogène.

## Le Cortisol

Le cortisol est une hormone stéroïde qui augmente le taux de glucose sanguin. Le cycle de sécrétion du cortisol atteint un pic le matin (favorise le réveil) pour diminuer lentement au cours de la journée.

Des jets de cortisol sont provoqués en complément de la sécrétion d'adrénaline face à un stress, après un effort physique intense ou en cas de jeûne prolongé.

Le cortisol favorise la production de glucose à partir de substrats non glucidiques, des acides aminés et de l'oxydation des acides gras via la formation de corps cétoniques, pour maintenir une glycémie constante dans le sang. De cette façon le cortisol contribue à reconstituer les réserves hépatiques de sucre qui ont été utilisées initialement dans la première réaction au stress sous l'effet de l'adrénaline.

**Dangers en cas de stress chronique :** Cette reconstitution des réserves de glucose se fait au dépens des protides de la charpente cutanée, musculaire et osseuse, surtout celle de la colonne vertébrale. Elle est responsable de la fonte musculaire et de douleurs dorsales. Biologiquement cela se traduit par une augmentation de l'urée et de l'acide urique. Le cortisol affaiblit les défenses immunitaires de l'organisme en détruisant les tissus lymphoïdes indispensables dans la lutte contre les agents pathogènes. Cette action se traduit au niveau sanguin par une baisse des globules blancs éosinophiles. Dans le stress chronique, la sécrétion prolongée du cortisol et des corticoïdes en général provoque un épuisement progressif des glandes corticosurrénales.

# IGF-1 ou insuline facteur de croissance

Références : <https://fr.wikipedia.org/wiki/IGF-1>  
<https://www.hgh-usa.com/index.htm>

## ▣ La hGH (hormone humaine de croissance)

est également connue sous le nom de somatotrophine, somatotropine ou hormone somatotrope (qui intervient dans le développement du soma et favorise la croissance du corps (opposé à gonadotrope).

La glande pituitaire ou hypophyse, qui fabrique l'hormone de croissance, est située à la base du cerveau.

La hGH est l'une des nombreuses hormones endocrines qu'elle libère (comme l'œstrogène, la progestérone, la testostérone, la mélatonine et la DHEA). La hGH est l'hormone la plus abondante sécrétée par la glande pituitaire.

## ▣ Effets :

Chez l'adulte, cette hormone a un rôle important dans le métabolisme (favorise la synthèse des protéines, aide à brûler les graisses, diminue la fragilité des os, etc).

La hGH est rapidement convertie par le foie en puissant métabolite de croissance : l'insuline facteur de croissance type 1 (IGF-1) qui produit la plupart des effets liés à l'hormone de croissance.

L'IGF-1 favorise le transfert de glucose à travers les membranes des cellules. La demande en glucose des cellules stimule la dégradation du glycogène et des triglycérides (graisse corporelle) en source d'énergie secondaire et tertiaire. C'est le processus qui provoque le brûlage des graisses (déstockage) et la constitution de muscle durant les exercices physiques.

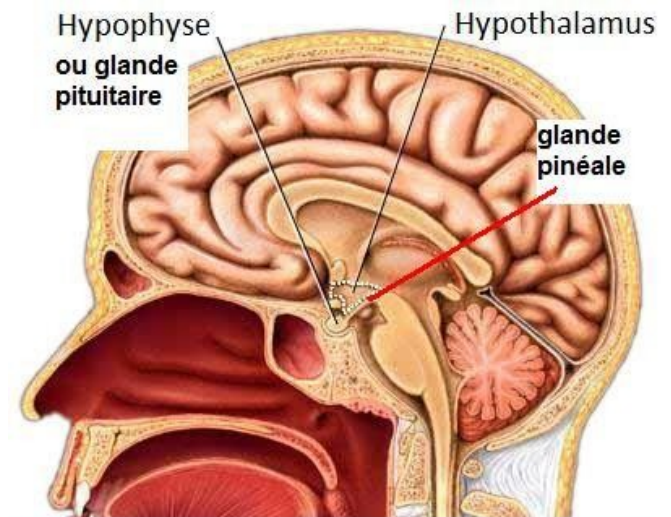
L'IGF-1 est mesurée dans le sang pour déterminer le niveau de la sécrétion d'hGH.

**La consommation de produits laitiers augmente anormalement le taux d'IGF-1 donc d'hGH. Un taux anormalement élevé d'IGF-1 peut accélérer le développement de cancers latents et empêcher les défenses cellulaires de supprimer des cellules précancéreuses.**

**Certaines situations inflammatoires chroniques peuvent conduire à une diminution des IGF-1, malgré une production d'hormones de croissance.**

▣ Production : L'hormone de croissance est principalement libérée en quatre jets principaux, ou "impulsions", chez les jeunes hommes, alors que les jeunes femmes montrent des impulsions plus fréquentes qui représentent collectivement 50% de plus de sécrétion.

La majeure partie de la sécrétion de la hGH quotidienne (90%) se produit la nuit (environ 1 heure après l'endormissement, lors des phases de sommeil lent profond) et le reste est libérée dans de plus petites impulsions pendant le jour, qui sont souvent déterminés par l'exercice physique, le



stress et les habitudes alimentaires. La hGH peut être libérée environ 12 fois pendant une période de 24 heures.

La hGH est produit à une cadence maximum pendant l'adolescence lors de la croissance.

La sécrétion quotidienne d'hormone de croissance diminue avec l'âge pour atteindre vers 60 ans moins de 25% du taux sécrété à l'âge de 20 ans. La hGH diminue d'environ 14% chaque décennie jusqu'à un point où certaines personnes âgées ne libèrent plus d'hGH discernable.

## ✦ Facteurs influençant la hGH :

L'exercice physique, un régime approprié, le jeûne stimulent la sécrétion de l'hormone de croissance

- **L'exercice physique intense et soutenu** augmente la quantité et le nombre d'impulsions de libération de la hGH. Intense est le mot clé ici ; la petite course à pied (jogging) ne sera pas efficace.

- **Un régime correct, le contrôle diététique** aident à surmonter l'excès d'insuline afin de favoriser la sécrétion de glucagon et d'hormones de croissance : préférer les aliments à faible IG (indice glycémique) ayant un long temps de vidange gastrique ; réduire le volume du bol alimentaire.

Trop manger stimule l'insuline et s'oppose à la libération de hGH.

À long terme, un régime alimentaire inadéquat peut interférer sur la libération de la hGH et la formation de IGF-1 appropriée.

L'obésité diminue la sécrétion pulsative de la hGH, et cause également sa dégradation accélérée par le corps.

- **Le jeûne en soirée et le jeûne nocturne** pour le contrôle et la régulation de l'insuline :

L'hypoglycémie, le jeûne augmente la fréquence pulsative et la quantité de hGH sécrétées.

L'hypoglycémie, ou faible taux de sucre dans le sang, a tendance à se produire la nuit tout simplement parce qu'on ne mange pas lorsque l'on dort.

- quand le taux de glucose dans le sang chute, le glucagon et l'adrénaline sont libérées comme source secondaire d'énergie.

- le niveau d'hormone de croissance augmente significativement lorsque le niveau d'insuline est bas, environ 4 heures après un repas. C'est à ce moment que le potentiel "brûle graisse-destockage" de la hGH tend à atteindre son pic de la journée,

- comme la plus grande quantité de hGH est libérée lors des premières heures de sommeil, par conséquent nos habitudes alimentaires du soir sont cruciales pour maximiser cette sécrétion nocturne :

en évitant de prendre de la nourriture 4 heures avant d'aller se coucher nous pouvons améliorer la sécrétion circadienne de l'hormone de croissance et son potentiel "brûle graisse-destockage".

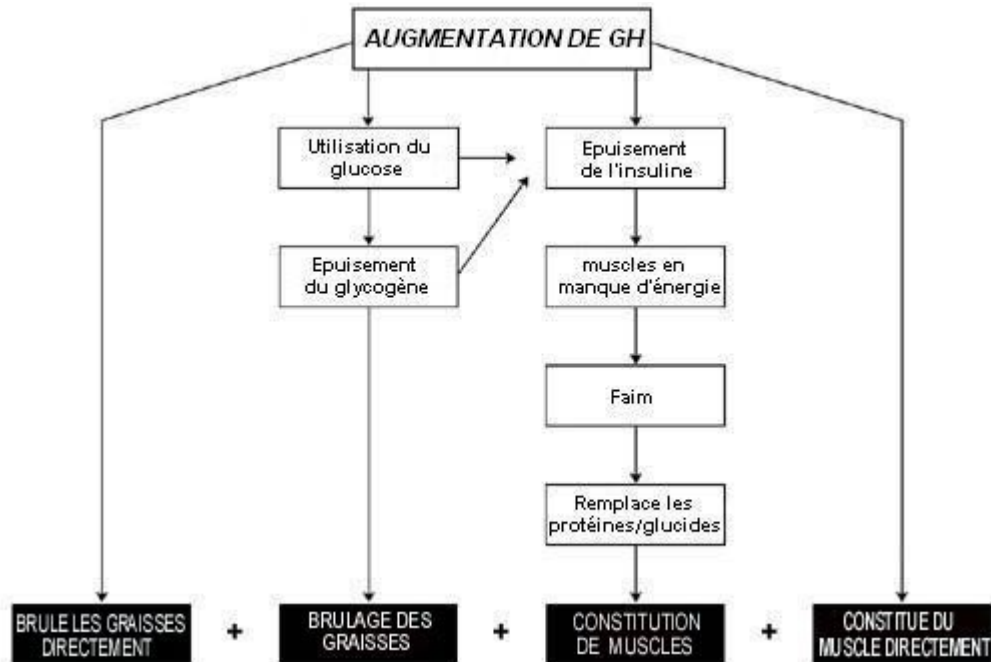
Les exercices physiques pour la santé cardiovasculaire et contre la prise de poids devraient donc être pratiqués durant cette période de jeûne nocturne. Il est conseillé de pratiquer des exercices intensifs sans prendre de glucose auparavant, ce qui accélère le processus de brûlage des graisses (donc avant le petit-déjeuner).

L'expression « petit-déjeuner » rappelle bien que la nuit devrait être l'occasion d'un jeûne d'au moins 12 heures...

## ▣ Supplémentation :

Toutefois, les aléas de la vie moderne et la pauvreté de l'alimentation industrielle ne permettent pas toujours de contrôler tous ces facteurs.

Aussi une autre solution peut-elle être de se supplémenter directement en acides aminés sécréta-gogues de la hGH, c'est-à-dire augmentant naturellement la sécrétion de cette hormone par la glande hypophyse.



Les études montrent qu'il y a des exercices spécifiques qui sont particulièrement efficaces pour stimuler la sécrétion de la GH.

Il est important de souligner que tout exercice physique permet d'améliorer les effets de l'hormone de croissance. Les exercices suivants sont pratiqués spécifiquement pour accroître la sécrétion de GH et ont une efficacité, la plupart du temps, proportionnelle à l'intensité de l'exercice.

EXERCISE	INTENSITE	SECRETION DE HGH
Course (femmes)	Forte	266% d'augmentation lors des creux habituels de sécrétion 75% d'augmentation de la sécrétion quotidienne
Course (hommes)	Modérée	0% à modérée
Vélo d'appartement (2 sexes)	Forte	166% d'augmentation
Vélo d'appartement (2 sexes)	Modérée	166% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	85% de MLC *	400% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	70% de MLC *	300% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	Modérée à forte	Augmentation immédiate et soutenue
Tapis de course (2 sexes)	Forte	Impulsion accrue de GH

\*MLC = Maximal Lift Capacity (capacité maximale de levage), poids maximum pouvant être levé en une seule fois.

Tous les exercices de lever de poids favorisent la sécrétion de hGH, mais ceux qui impliquent la mise en action des groupes de muscles majeurs et de haute résistance tendent à être les plus efficaces.

Appliquer un effort maximum lors de la répétition de quelques mouvements tels que accroupissement, lever, pousser etc... optimisera vos résultats.

En outre, allez jusqu'à la capacité maximale de levage pour chacun de ces exercices environ une fois par semaine pour créer une impulsion supplémentaire de hGH.

Si vous n'êtes pas expérimenté dans le domaine des exercices de lever de poids, consultez votre médecin pour déterminer votre condition physique et travaillez une personne qualifiée qui peut vous enseigner les techniques adéquates.

[https://www.hgh-usa.com/qu\\_est\\_ce\\_que\\_la\\_hgh\\_.htm](https://www.hgh-usa.com/qu_est_ce_que_la_hgh_.htm) - voir Chapitre 6

Mail : [laurent.besset@wanadoo.fr](mailto:laurent.besset@wanadoo.fr)

Ce document est la copie sous forme .pdf - Acrobat du site web complet :

<https://somato.fr>

**à lire : « Le Modèle Paléo » de Mark Sisson chez Thierry Soucard Éditions**