

SANTÉ



PI

U



VIVRE

DISCOVER HOW TO LIVE AND EAT
LIKE A CAVEMAN TO BECOME
HEALTHIER AND CHANGE YOUR LIFE...



Contenu

Chapitre 1 : Introduction - Qu'est-ce que la vie primitive ? Et pourquoi cela devrait vous intéresser	3
Une rapide leçon d'évolution	4
Un avertissement et quelques mises en garde	6
Chapitre 2 : Manger primitif	7
Une introduction de base au régime paléo	7
Le régime paléo : Le bon	9
Performer comme un athlète de haut niveau avec Paléo.....	10
Chapitre 3 : Les problèmes liés à l'adoption d'un régime paléo	12
Faut-il arrêter de manger du pain ?.....	14
Ok, et le lait ?.....	16
Chapitre 4 : Comment être " quasi-paléo " ?	19
Calories.....	21
Et enfin, qu'en est-il des suppléments ?.....	22
Chapitre 5 : Exercice primitif et rester actif	24
Le problème de l'exercice moderne	24
Introduction de la formation accessoire	26
Entraînements Nano	28
Chapitre 6 : Entraînement fonctionnel, entraînement au poids du corps et MovNat	29
La force fonctionnelle et les 7 mouvements primaux.....	30
L'entraînement au poids du corps et les anciens hommes forts.....	32
Qu'est-ce que MovNat ?.....	32
Chapitre 7 : La course à pied	34
Course pieds nus	35
Chapitre 8 : Il est temps de vous dé-domestiquer !	36
Chapitre 9 : Les habitudes de vie qui vous rendent faible et malsain	38
Chapitre 10 : Conclusion et notes de clôture	41



CHAPTER 1 – WHAT IS PRIMAL LIVING? AND WHY YOU SHOULD CARE

Chapitre 1 : Introduction - Qu'est-ce que la vie primitive ? Et pourquoi cela devrait vous intéresser

Si vous avez gardé un œil sur le secteur du fitness ces dernières années, vous avez peut-être remarqué des changements d'attitude intéressants.

Alors que le fitness était autrefois une affaire de machines d'exercice, de compléments alimentaires et de régimes pauvres en graisses, nous commençons aujourd'hui à revenir à nos racines.

En fait, nous avons constaté que ces méthodes "high-tech" de perte de poids, d'amélioration de la santé et de remise en forme ne fonctionnent pas aussi bien qu'elles le devraient. Et cela se résume à une vérité simple : nous ne pouvons pas faire mieux que la nature.

Aujourd'hui, les blogueurs santé et les leaders d'opinion du secteur prêchent dans un autre registre. On nous dit maintenant de sortir davantage, de prendre le soleil, de nager dans l'eau froide, d'avoir une alimentation équilibrée et naturelle et de nous entraîner en utilisant notre corps et notre environnement.

Et devinez quoi ? Pour la plupart, ça marche !

99 % de nos problèmes de santé sont le résultat direct de notre mode de vie moderne. Cela signifie des aliments transformés qui ne contiennent aucun élément nutritif. Cela signifie être assis à un bureau pendant 8 heures chaque jour. Cela signifie un stress chronique constant. Et cela signifie essayer de tout soigner avec des pilules.

La solution n'est pas d'ajouter *des* compléments alimentaires malsains ou de créer des aliments non nutritifs. La solution consiste à faire un pas *en arrière* et à se tourner vers l'environnement dans lequel nous avons évolué. Les experts s'accordent à dire que le diabète n'existait probablement pas (ou du moins était incroyablement rare) il y a seulement quelques centaines d'années.

L'obésité est plus élevée qu'elle ne l'a jamais été.

Nous vivons plus longtemps mais notre qualité de vie en prend un coup. Il semble que nous ayons perdu quelque chose d'important en cours de route.

Il est temps de revenir à l'essentiel et de retrouver notre santé !

Une rapide leçon d'évolution

Les affirmations ci-dessus vont être très logiques pour certaines personnes, tandis que d'autres auront besoin d'être un peu plus convaincues. La réponse est-elle vraiment aussi simple que "ne pas manger de gâteau" ? Le fait que votre alimentation provienne d'une pomme ou d'une multivitamine peut-il vraiment faire une grande différence ?

La réponse est un oui retentissant. Et cela affectera plus de domaines de votre vie que vous ne pouvez probablement le prévoir.

Et la raison en est la biologie de l'évolution. Vous avez probablement une idée de base de l'évolution, mais pour vous mettre à niveau, examinons de plus près son impact sur la santé.

L'évolution se résume à la sélection naturelle. C'est-à-dire que les animaux qui survivent sont capables de procréer et ceux qui ne le font pas ne le font pas. Ainsi, l'ADN des animaux survivants se transmet et se répète, tandis que les changements et les mutations "ratés" tombent dans l'oubli.

Au fil du temps, les petites mutations, les individus et l'épigénétique (nous y reviendrons) entraînent des changements à l'échelle de l'espèce.

Toutes les caractéristiques que nous possédons en tant qu'espèce existent donc parce qu'elles ont été jugées *optimales pour* nous aider à survivre et à prospérer dans nos environnements. Cela s'applique à notre apparence, à nos capacités physiques... et même à notre psychologie ! La "psychologie évolutionniste" est une école de psychologie qui cherche à expliquer notre comportement en examinant comment il a pu être "sélectionné" au cours de notre évolution.

L'altruisme, par exemple, est adaptatif parce qu'il nous permet de nous attirer les faveurs des groupes et parce qu'il nous permet de mieux survivre en tant que groupe. La colère est adaptative car elle nous aide à protéger nos sources de nourriture, notre territoire et notre rang social.

Jusqu'ici, donc la science au lycée. Nous allons approfondir l'interaction entre l'évolution et la biologie par la suite, mais pour l'instant, il s'agit d'une base suffisante pour que vous puissiez suivre le reste de ce que nous allons étudier.

Mais maintenant, nous devons réfléchir aux implications que cela a sur notre santé. Et nous devons commencer à y penser de la bonne manière.

Certaines personnes pensent que les aliments naturels sont bons pour nous parce qu'ils ont été "conçus" pour nous. C'est faux. La réalité est que *notre corps* est conçu *pour* ces aliments.

Nous nous sommes adaptés pour prospérer avec les aliments dont nous disposions au cours de notre évolution parce que *c'était ce qui était disponible*.

Nous sommes *conçus* pour manger beaucoup de fruits et de légumes, pour manger beaucoup de viande et pour nous épanouir grâce à une activité régulière. Cela a pris des millions d'années.

Mais si vous nous *sortez* de cet environnement, nous sommes alors obligés de nous débrouiller avec des choses pour lesquelles nous n'avons jamais été conçus.

Nous avons été retirés de notre environnement naturel et, en tant que tels, nous ne pouvons pas nous épanouir. Pensez-y comme si vous mettiez un poisson rouge dans le désert - ce n'est pas optimal et il est peu probable que le poisson rouge puisse s'épanouir.

Ou alors, pensez-y comme si vous essayiez de conduire une voiture à hayon en dehors des routes. Elle n'est tout simplement pas *conçue* pour fonctionner dans ces conditions. Elle pourrait encore fonctionner et être capable de conduire, mais elle ne sera pas aussi rapide, aussi puissante ou aussi saine.

C'est la situation dans laquelle *vous vous trouvez* en ce moment. Et c'est pourquoi nous devons revenir à l'essentiel et essayer de changer notre environnement pour qu'il soit un peu plus proche de la façon dont nous vivions autrefois.

Un avertissement et quelques mises en garde

Mais avant d'aller plus loin, je veux d'abord faire une mise au point.

Il ne s'agit pas d'un livre sur le régime paléo. Oui, nous allons explorer le régime paléo, qui est l'un des aspects les plus importants et les plus populaires de la "vie primitive".

Mais en même temps, ce n'est pas non plus la réponse à tout. Le paléo n'est qu'une partie de l'alimentation primitive et vous devez également penser à beaucoup d'autres choses, comme la façon dont vous allez faire de l'exercice et l'exposition à la lumière et à l'air frais.

En outre, le régime paléo peut également s'avérer être une sorte d'engouement moderne en soi. Le danger du régime paléo est de "jeter le bébé avec l'eau du bain". Nous examinerons ce point plus en détail, mais il suffit de dire que vivre de manière primitive et revenir à ses habitudes ne signifie pas nécessairement que vous devez renoncer au lait et au pain. Vous ne devez même pas nécessairement renoncer aux multivitamines et aux compléments alimentaires.

Nous en apprendrons beaucoup plus par la suite. Mais il suffit de dire que les choses vont devenir très intéressantes et qu'il *ne s'agit pas* seulement d'un livre faisant la promotion d'un régime qui a la cote en ce moment...



CHAPTER 2 – EATING PRIMAL

Chapitre 2 : Manger primitif

Cela dit, beaucoup d'entre vous viennent probablement ici en s'attendant à découvrir le régime paléo. C'est ce que beaucoup de gens associent le plus à la "vie primitive" et il est donc logique de s'attaquer d'abord à l'éléphant dans la pièce.

Qu'est-ce que le régime paléo ?

Quelle est l'idée générale derrière tout

ça ? Est-ce que ça marche ?

Quels éléments devez-vous adopter ou ignorer ?

Nous allons répondre à toutes ces questions...

Une introduction de base au régime paléo

Le concept principal du régime paléo est qu'il s'agit d'un régime conçu pour imiter de près le régime que nous aurions mangé au cours de notre évolution. Vous avez déjà appris que nous sommes conçus pour manger des aliments que nous aurions trouvés à l'état sauvage à cette époque et il est donc logique, à première vue, de remplacer notre régime par ce type d'aliments.

Cependant, il est important de ne pas se laisser emporter par une prise au pied de la lettre. Une critique courante du régime paléo est qu'il ne fait pas vraiment référence à un régime paléolithique. Cette critique passe à côté de l'essentiel. Le terme "paléo" est juste un nom cool ; il s'agit en fait d'essayer de manger plus naturellement et plus sainement.

Donc, si vous ne vous attardez pas trop sur les détails, vous pouvez simplement appliquer cette seule règle très générale pour suivre un régime de type paléo :

"Si un homme des cavernes ne pouvait pas le manger, vous ne pouvez pas non plus."

Cela signifie que vous allez jeter les Doritos et mettre en boîte les canettes de soda. Cela signifie également - si vous êtes strict - pas de pain, pas de lait et pas de flocons d'avoine.

C'est là que le bon sens doit entrer en jeu, mais pour l'instant, nous cherchons à appliquer un *strict*

Le régime paléo.

Les paléos mangent de la viande, du poisson, des noix, des légumes verts, des graines, des fruits et tout ce qu'ils peuvent chercher ou chasser. Et ils laissent complètement de côté les pâtes, les céréales et les hamburgers.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de chasser ou de chercher ces aliments (même si c'est une option !). Et en fait, vous ne devriez pas avoir trop de problèmes pour trouver ces aliments. Pourquoi ? Parce que le paléo est très populaire en ce moment ! Cela signifie que vous pouvez trouver toutes sortes de magasins d'aliments biologiques/naturels/complets et que chacun d'entre eux vous fournira toutes les collations nutritives dont vous pourriez avoir besoin.

À quoi peut ressembler un régime paléo typique ? Voici un plan de repas typique :

Petit-déjeuner

- Œuf brouillé
- Jus d'orange fraîchement pressé

Déjeuner

- Salade de thon avec feuilles

Dîner

- Foie avec frites de patates douces (frites à l'huile de coco) et légumes

Dessert

- Barre de noix au miel

Bon, j'espère que vous commencez à comprendre. Reste à savoir si cela fonctionne, si vous devez l'adopter et comment l'adapter à un mode de vie sain et pratique...

Régime paléo : Le bon

Commençons par regarder le bon

côté des choses. Et il y a vraiment

beaucoup de bon ici.

Parce que ce qui est crucial, c'est que vous ayez une alimentation dense en nutriments. Et je veux dire *vraiment* dense en nutriments. Chaque fois que vous mangez des fruits, des légumes, des noix, des protéines ou autre chose, vous obtenez une pléthore d'acides aminés, de vitamines, de minéraux et plus encore. Et comme nous l'avons déjà évoqué, le corps a été conçu pour se développer grâce à ces éléments. En fait, c'est de cela que le corps est *fait* ! Nous verrons plus loin que les vitamines, minéraux, acides aminés et autres peuvent contribuer à augmenter la masse musculaire, la perte de graisse, le sommeil, l'énergie... et même votre QI ! C'est parce que vos muscles, votre cerveau, votre métabolisme - tout cela est contrôlé et régulé par les aliments que nous aurions dans notre alimentation naturellement. Vous en saurez plus dans les prochains chapitres, mais pour l'instant, soyez assurés que c'est du *bon* travail.

Pensez-y comme à des bonus dans un jeu vidéo. Dans la nature, vous auriez exploré les différents "niveaux" et trouvé ces améliorations pour augmenter votre santé, votre force ou votre QI.

Ceux qui veulent vraiment suivre un régime paléo complet ont souvent tendance à consommer une grande quantité d'abats. La logique veut qu'à l'état sauvage, c'est encore une fois ce que nous aurions mangé le plus. Pensez-y : si vous étiez un homme des cavernes primitif et que vous veniez de tuer une antilope, vous *la* mangeriez *en entier* - vous ne laisseriez pas le cœur, les reins ou le foie parce qu'ils "n'avaient pas l'air aussi appétissants".

Et en fait, c'est là que l'on trouve la nutrition la plus dense ! Manger du cerveau nous apporte des tonnes de choses comme des acides gras, des vitamines, des minéraux et des acides aminés. Et c'est formidable pour *notre* cerveau.

Pourquoi ? Parce que le cerveau des animaux est en grande partie constitué des mêmes éléments que le nôtre ! Et comme les organes sont beaucoup plus complexes et importants que le "pied", c'est là que vont les bonnes choses.

Comparez cela avec ce que la plupart d'entre nous mangeons dans notre "régime moderne" - rien que des aliments transformés, des sucres et autres "calories vides". Lorsque vous buvez du Coca-Cola, vous consommez autant de calories qui seront stockées sous forme de graisse, mais vous n'obtenez *rien d'utile* que le corps puisse utiliser pour différentes fonctions. Il en va de même pour les gâteaux, les hamburgers, les nuggets de poulet trop transformés, les frites, le sirop, les crêpes... et *surtout pour* les "aliments de régime pauvres en graisses". Les aliments diététiques pauvres en graisses *suppriment* en fait les éléments nutritifs et reviennent à manger du carton !

Si c'est de cela que vous vivez, cela signifie que votre corps ne reçoit pas ce dont il a besoin pour se développer. Bientôt, votre peau aura l'air moins saine, vous vous sentirez fatigué et stressé, vos cheveux pourraient devenir plus fins et vous serez obligé de faire face à un brouillard cérébral.

Vous pouvez vous maintenir en vie en ne consommant que des chips, des barres énergétiques et des boissons gazeuses parce qu'ils fournissent des calories et une toute petite quantité de nutriments à utiliser comme éléments de base. Mais c'est comme faire rouler une voiture avec le mauvais type de carburant et votre corps va finir par avoir des difficultés.

Performer comme un athlète de haut niveau grâce au paléo

Manger un régime paléo est donc un grand pas dans la bonne direction. En adoptant un régime de type paléo, vous consommerez beaucoup moins de calories vides et vous obtiendrez des tonnes de nutriments qui aideront votre corps à mieux fonctionner à *tous les niveaux*.

Et cela va même plus loin que cela. Pour comprendre à quel point la nutrition est puissante, considérez que la consommation de viande d'organes vous aidera à obtenir des éléments comme la coenzyme Q10 et la créatine. Il s'agit de suppléments coûteux consommés par les athlètes de haut niveau. Ils nous aident à avoir une pensée plus vive, à brûler plus de calories, à courir plus longtemps... et vous pouvez les obtenir de manière entièrement naturelle à partir de votre alimentation.

De même, bon nombre des nutriments que vous pouvez obtenir d'un régime paléo sont des éléments que vous pouvez acheter sous forme de "nootropiques". Il s'agit des "drogues intelligentes" consommées par les grands PDG et les investisseurs pour leur donner un "avantage" cognitif. Mais vous pouvez obtenir *tout* cela à partir de votre alimentation.

Et c'est logique ! Rappelez-vous : nous avons été *conçus* pour manger cette nourriture.



CHAPTER 3 – THE PROBLEMS WITH EATING A PALEO DIET

Chapitre 3 : Les problèmes liés à l'adoption d'un régime paléo

Mais si les régimes paléo ont beaucoup d'atouts, ils présentent également un certain nombre de problèmes. Les principaux problèmes concernent simplement le fait que le régime paléo est trop réactionnaire.

En gros, le paléo prend un grand principe et le suit jusqu'à sa conclusion extrême. C'est le problème de beaucoup de régimes et cela peut souvent nous amener à suivre des régimes peu pratiques, voire malsains dans certains cas.

Parce qu'en fin de compte, nous *ne* sommes *pas* des hommes des cavernes. Bien que vous puissiez souhaiter le contraire, nous ne vivons pas dans des grottes et nos environnements et modes de vie *ne* sont *pas* les mêmes qu'à l'époque. Une grande partie de ce livre sera consacrée à vous aider à retrouver ce type de mode de vie - mais à moins que vous ne soyez incroyablement engagé, vous ne vivrez pas à 100% comme un homme des cavernes.

Et même si vous le faisiez, le climat a changé et l'environnement aussi.

C'est le but de l'évolution : nous changeons et nous nous adaptons constamment. Si on ne s'adapte pas aussi bien, on meurt. Les dinosaures l'ont appris !

Toutes nos innovations ne sont pas mauvaises. Certaines d'entre elles sont très bonnes ! Et certaines d'entre elles sont simplement *agréables*.

Essayer d'éviter tout ce qui est fabriqué par l'homme n'a aucun sens. Nous examinerons plus tard les comprimés de vitamines et nous verrons comment les fruits et les légumes sont meilleurs pour vous. C'est vrai : ils le sont vraiment.

Mais cela ne signifie pas que les comprimés de vitamines sont mauvais pour la santé ! Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez jamais consommer de vitamines sous cette forme. Et lorsque vous êtes pressé, ou lorsque vous voyagez, manger des vitamines sous cette forme sera beaucoup plus pratique.

De même, vous aurez probablement envie d'une barre de chocolat de temps en temps. Vous n'êtes pas un saint ! (A moins que vous ne le soyez, auquel cas, je m'excuse).

Et ne pas manger de pain est très probablement inutile. Il en va de même pour le lait. En fait, le lait contient une tonne de bons nutriments et constitue un moyen fantastique d'obtenir des protéines.

L'objectif du lait est de fournir des nutriments essentiels aux jeunes animaux. Cela signifie qu'il est très dense en nutriments. C'est également une excellente source de graisses saturées - les bonnes - qui peuvent contribuer à augmenter le taux de testostérone et les fonctions cérébrales, entre autres (la testostérone est fabriquée à *partir du* cholestérol).

Le fait de ne pas tenir compte des calories pose également un problème. De nombreux partisans du régime paléo disent qu'ils aiment ce régime parce qu'ils n'ont pas besoin de compter les calories. Ils disent que des calories différentes vous affectent différemment et que le fait d'éviter les aliments transformés suffit à entraîner une transformation soudaine du corps.

C'est vrai dans une certaine mesure. Mais ce qui est également vrai, c'est qu'il est toujours possible de grossir en suivant un régime riche en nutriments. En fait, il est très possible de grossir avec des aliments sains. Et en fait, la grande quantité de graisses saturées dans le régime paléo permet de prendre du poids assez *facilement*. Les graisses contiennent 9 calories par gramme, alors que les glucides et les protéines en contiennent 4. En mangeant de grandes quantités de graisses saturées, vous pouvez potentiellement commencer à manger un énorme surplus calorique involontairement, ce qui vous fera prendre beaucoup de poids.

Abordons tour à tour chacune de ces préoccupations...

Faut-il arrêter de manger du pain ?

Le "sans gluten" est l'une des plus grandes tendances actuelles en matière de santé. Et il se trouve que cela va de pair avec l'objectif paléo d'éviter le blé et les céréales.

Mais est-ce nécessaire ?

Beaucoup de gens pensent que le pain peut avoir un impact négatif sur la digestion. Les cœliaques et les intolérants au gluten sont des personnes qui ont une allergie au blé et qui *doivent* absolument éviter le gluten. C'est ainsi que les aliments sans gluten sont apparus sur nos étagères et que les entreprises ont commencé à en faire la promotion.

Maintenant, *tout le monde* fait comme s'il fallait éviter le gluten.

En réalité, seul 1 % de la population souffre de la maladie cœliaque. Chez ces personnes, le gluten peut provoquer une atrophie des villosités. Les villosités sont les petits "doigts" qui vivent à l'intérieur des intestins et qui s'accrochent aux aliments lors de leur passage pour absorber les nutriments. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque ne peuvent pas manger de gluten, car celui-ci fait rétrécir les villosités et les empêche de fonctionner, ce qui les empêche de digérer et d'absorber correctement les aliments. Elles ne peuvent donc pas bénéficier des nutriments contenus dans leurs aliments et souffrent de malnutrition. Les symptômes comprennent des maux de tête, des crampes, des diarrhées, de la fatigue, etc.

La sensibilité au gluten provoque quant à elle des symptômes similaires, mais à un degré moindre. Qui plus est, on pense que la sensibilité au gluten n'est pas réellement *causée* par le gluten, mais plutôt par quelque chose d'entièrement différent appelé FODMAPs.

Le problème est que la maladie cœliaque et la sensibilité au gluten ne sont souvent pas diagnostiquées pendant longtemps. Comme les principaux symptômes sont la dépression, la fatigue, les maux de tête, etc., on les confond souvent avec le syndrome de fatigue chronique, le stress ou même le côlon irritable. Finalement, les médecins suggèrent aux patients d'essayer d'éviter le pain et ils commencent à se sentir mieux qu'ils ne l'ont jamais été.

Nous sommes *nombreux* à nous sentir fatigués, groggy et stressés la plupart du temps. Cela nous amène à espérer que nous avons peut-être une sensibilité au gluten. Si c'est le cas, nous devrions pouvoir éviter le pain et nous sentir mieux que jamais. Alors nous évitons le pain et nous nous *convainquons* que c'est le cas.

Mais selon toute vraisemblance, vous n'êtes pas sensible au gluten et rien ne prouve que le pain ait un impact négatif sur l'individu moyen.

Qu'en est-il de Wheat Belly ?

Une autre préoccupation est ce qu'on appelle le "ventre de blé". Il s'agit d'un concept qui a été popularisé par un écrivain appelé William Davis avec son livre, également appelé *Wheat Belly*. Dans ce livre, il affirmait que les protéines génétiquement modifiées contenues dans le pain (appelées gliadine) pouvaient agir comme un stimulant de l'appétit par le biais des canaux opioïdes. Davis affirmait que la gliadine était responsable du fait que nous consommions jusqu'à 440 calories supplémentaires par jour (précision suspecte !).

Il a également déclaré que la structure unique de l'amidon lui conférait un IG (indice glycémique) incroyablement élevé. Ainsi, le pain libère ses calories dans l'organisme beaucoup plus rapidement, ce qui entraîne une hyperglycémie, puis une lipogénèse (création de cellules graisseuses) et une léthargie.

En d'autres termes, il décrit le pain comme étant le plus simple des glucides simples et réagissant dans le corps un peu comme du sucre pur.

Mais voici la bonne nouvelle : *tout* cela est faux...

L'amidon du pain est exactement le même que celui de n'importe quel autre produit. L'amidon ne se présente que sous deux formes dans les tissus végétaux (amylose et amylopectine) et le pain a en fait un IG inférieur à celui des pommes de terre ou du riz.

L'histoire de la gliadine est également absurde. La gliadine n'agit comme un opiacé qu'à des doses extrêmement élevées - supérieures à ce qu'un être humain pourrait jamais manger. Et les recherches suggèrent que l'intestin humain n'absorberait pas la gliadine de toute façon.

Et surtout : le pain est très pratique pour faire des sandwichs *et* très nutritif. C'est une excellente source de fibres qui peuvent améliorer votre pression sanguine et votre circulation et il contient également beaucoup de minéraux grâce aux graines ajoutées.

Mangez du pain complet (ce n'est pas la même chose que le blé complet) et vous obtiendrez le germe, l'endosperme et le son du pain. C'est *très* sain !

Bien sûr, le pain reste un glucide à IG relativement élevé. Et si vous en mangez trop, vous pouvez prendre du poids assez facilement. Mais il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les sandwiches de votre alimentation. C'est beaucoup trop compliqué et beaucoup trop difficile à respecter. Et il n'y a aucun avantage.

C'est un exemple parfait de la faille dans beaucoup de pensées paléo. Ce n'est pas parce que le pain n'existait pas pour les hommes des cavernes que nous ne pouvons pas en manger. C'est sain, c'est pratique et c'est savoureux !

Ok, et le lait ?

Voilà donc le scoop sur le pain et la raison pour laquelle vous n'avez pas besoin d'aller *aussi* loin dans votre vie primitive. Et le lait ? Tout comme le pain, le lait fait actuellement l'objet de nombreuses critiques de la part de personnes qui pensent que c'est un autre aliment moderne qui nous fait plus de mal que de bien.

L'argument est que le lait vous fait vous sentir mal et que 60% des adultes ne peuvent pas digérer le lait correctement. Ce chiffre est encore plus bas pour les Asiatiques et les Afro-Américains, où le pourcentage serait respectivement de 5 % et 25 %. La preuve indirecte que le lait est mauvais pour nous vient du fait qu'aucun animal autre que l'homme ne continue à consommer du lait après l'enfance. En fait, les autres animaux cessent d'être capables de digérer le lait à cet âge.

On pense que ce manque de digestion fait que le lait n'est pas digéré. Les sucres du lactose sont alors stockés dans le côlon où ils fermentent et produisent des crampes, des ballonnements et des nausées.

Oh mon dieu, nous devrions probablement arrêter de boire du lait alors, non ? Non.

Parce que ce que nous venons de décrire est une intolérance au lactose. Oui, un pourcentage de personnes sont intolérantes au lactose, tout comme un pourcentage de personnes sont coeliaques. Si vous avez vraiment une intolérance au lactose, alors oui, le lait vous donnera la diarrhée et vous l'apprendrez assez tôt. En effet, vers l'âge de 2 à 5 ans, votre organisme cesse de produire de la lactase, l'enzyme que nous utilisons pour décomposer le lactose.

MAIS le reste d'entre nous n'arrêtera pas de produire cette enzyme.

60% des adultes ne peuvent pas digérer le lait, n'est-ce pas ? Cela semble beaucoup ! Mais si vous reconnaissez que cela *inclut*

95% des Asiatiques et 75% des Afro-américains, alors vous réalisez que *la plupart des* Caucasiens *peuvent* boire

du lait sans problème. La statistique que beaucoup de gens ne semblent pas promouvoir est que 90 % des adultes américains *peuvent* boire du lait.

Si vous êtes d'origine asiatique ou africaine et que vous lisez ces lignes, il y a de fortes chances que vous soyez intolérant au lactose. Toutefois, il est également fort probable que vous le sachiez déjà, car vous souffrez fréquemment de diarrhée.

Une autre préoccupation concernant le lait est qu'il peut priver les os de calcium. Bien qu'il contienne lui-même beaucoup de calcium, on pense que nous ne pouvons pas digérer une grande partie de ces 300 mg par tasse. Le lait acidifie plutôt le pH de l'organisme et déclenche une réaction. Le calcium est alors utilisé pour neutraliser ce pH et est expulsé dans l'urine.

Mais voici le truc : c'est probablement faux aussi.

Cette théorie est en grande partie le résultat de certaines études, dont une qui a déclaré :

"La consommation de produits laitiers, en particulier à l'âge de 20 ans, était associée à un risque accru de fracture de la hanche à un âge avancé. ("Case-Control Study of Risk Factors for Hip Fractures in the Elderly". American Journal of Epidemiology. Vol. 139, n° 5, 1994).

Mais soyons réalistes un instant : il serait *impossible* d'éviter les variables confusionnelles sur une étude aussi longue. Ces résultats auraient été auto-déclarés et la corrélation *n'établit pas* la causalité. Il n'y avait que 209 personnes dans le groupe expérimental et elles ont été recrutées dans des hôpitaux.

De plus, toutes les protéines animales modifient le pH du sang de la même manière que le lait. Par conséquent, elles devraient toutes avoir le même effet sur le calcium. La seule différence ? Le lait contient *beaucoup de* calcium, ce qui contrebalance cet effet.

De plus, le lait ne fournit pas seulement du calcium. Il fournit également des graisses saturées, des protéines et des glucides en portions égales et est conçu pour stimuler la croissance. Du point de vue de l'évolution, pourquoi quelque chose que nous utilisons pour faire croître nos os, viderait-il ces mêmes os de leur calcium ?

Aussi, aussi : le lait est délicieux. Il est nécessaire sur les céréales (essayez avec de l'eau et vous verrez ce que je veux dire) et il est aussi dans le chocolat, le thé, le café et le fromage. Ce sont toutes des choses *merveilleuses*.

Même *Mark's Daily Apple*, l'un des blogs les plus influents concernant le régime paléo et la vie primitive, suggère que le lait est sain et bon pour nous en général.

Écoutez : si vous voulez être totalement strict en ce qui concerne votre régime paléo, vous pouvez l'être. Éviter le lait et le pain ne fera pas de mal à votre corps et le premier vous aidera en fait à manger moins de glucides simples.

Mais oubliez l'idée que ces aliments sont mauvais pour la santé, car rien ne le prouve. Et je ne peux pas dire que je vous envie - parce qu'éviter ces aliments va représenter une tonne de travail pour une récompense très faible.

En d'autres termes, la plupart des meilleurs athlètes et penseurs du monde consommaient à la fois du pain et du lait. D'une manière ou d'une autre, ni Linford Christie ni Albert Einstein n'ont connu le "brouillard cérébral" ou la "baisse d'énergie" que les opposants sont si sûrs qu'ils devraient avoir.

Il suffit d'appliquer un peu de bon sens !

Fait amusant : la raison pour laquelle les Américains, les Européens et les Africains de l'Est peuvent boire du lait est liée à des modifications de l'ADN qui remontent à plusieurs milliers d'années. Certains suggèrent que cette capacité provient de l'agriculture dans l'ancienne Égypte et elle a même été décrite comme l'un des exemples les plus modernes de l'évolution en action.

Si vous n'êtes pas intolérant au lactose, alors vous avez évolué pour boire du lait. Alors, buvez-en !



CHAPTER 4 – HOW TO BE ‘QUASI PALEO’

Chapitre 4 : Comment être " quasi-paléo " ?

Donc le régime paléo n'est pas parfait. Mais il a *beaucoup* de bons points.

Prenons les bons et rejetons les mauvais.

Le bon :

- Manger plus de protéines
- Manger de la viande d'organes
- Éviter les aliments transformés (dans l'ensemble - les infidélités occasionnelles ne vous feront pas de mal).
- Manger une alimentation très

dense en nutriments Le mauvais :

- Croire que l'on peut complètement oublier les calories
- Manger potentiellement trop de graisses (en rapport avec le point précédent).
- Éviter le lait et le pain pour des raisons erronées.

Ce que vous allez faire, c'est commencer à penser moins en termes de soustraction et plus en termes d'addition. Si votre objectif principal est de vous sentir en meilleure santé, plus énergique et plus fort, alors vous...

devrait rechercher des aliments riches en nutriments. Un effet secondaire agréable de cette démarche est que vous serez mieux rassasiée. Les fringales sont le moyen pour notre corps de nous dire qu'il nous manque quelque chose - c'est pourquoi les femmes enceintes en souffrent si souvent.

Vous ajoutez plus de fruits, plus de légumes et plus de viandes à votre alimentation. Commencez surtout à essayer les baies et les fruits plus exotiques (n'oubliez pas que nous n'avons pas évolué dans les pays où nous vivons aujourd'hui !) et cherchez des mines d'or de nutriments - certaines plantes marines par exemple ou les abats. Les smoothies - bien que riches en sucre - sont des sources fantastiques de vitamines et de minéraux et beaucoup des personnes les plus énergiques et productives que je connais *ne jurent que* par les smoothies. Si vous êtes préoccupé par le sucre, optez plutôt pour des smoothies aux légumes. Les œufs sont également fantastiques - ils sont l'une des seules sources d'acides aminés complets, ce qui signifie qu'ils contiennent tous les types de protéines dont le corps humain a besoin. Ils sont également riches en choline, qui est utilisée pour fabriquer le neurotransmetteur acétylcholine. L'acétylcholine est utilisée dans le cerveau pour permettre la communication entre les neurones. Quiconque a déjà expérimenté les "drogues intelligentes" sait qu'on lui recommande souvent de faire le plein de choline dans le cerveau pour éviter les maux de tête, et les œufs sont le meilleur moyen d'y parvenir.

Mais les nootropiques peuvent aussi causer des dommages en provoquant un déséquilibre des neurotransmetteurs. Pourquoi ne pas opter directement pour les vrais produits ?

Parallèlement, vous pouvez aussi commencer à éviter les produits qui ne sont manifestement que des aliments transformés sans nutriments. Évitez les calories vides comme les barres chocolatées, les boissons gazeuses, les plats préparés et les viandes qui ont été écrasées tellement de fois qu'elles sont méconnaissables.

Ne vous inquiétez pas d'éviter le pain et le lait. Vous pouvez en consommer moins si vous le souhaitez, mais ne soyez pas trop strict au point de rendre ce régime difficile à suivre.

Certaines personnes aiment le régime paléo parce qu'il est simple et ne comporte qu'une seule règle facile à suivre. Si vous trouvez tout cela un peu compliqué, essayez cette règle :

Vous ne pouvez manger que des aliments que vous avez pu chasser, chercher *ou cultiver*.

Cette ligne supplémentaire va nous faire entrer dans l'ère moderne et contribuer à rendre votre régime alimentaire BEAUCOUP plus pratique.

Calories

En faisant tout cela, vous devriez constater que vous commencez naturellement à manger plus sainement et que cela commence à réduire votre comportement de grignotage. Vous consommerez aussi naturellement moins de glucides - même si nous continuons à manger du pain, des produits comme les gâteaux, les frites et les chips sont exclus de l'équation, ce qui signifie que vous consommerez moins de sucre.

Cela signifie que vous allez brûler plus de calories, grâce à différents nutriments tels que la L-carnitine (que l'on trouve notamment dans les œufs), qui permet à l'organisme de brûler plus efficacement les graisses.

Maintenant, nous nous nourrissons de toutes les choses pour lesquelles le corps est conçu, mais nous y ajoutons *des* aliments sains et modernes comme le pain et le lait.

MAIS il est toujours utile de garder un œil sur les calories *si* votre objectif est de perdre du poids. Ne consommez pas d'énormes quantités de graisses si vous essayez de perdre du poids, car cela vous ferait ingérer une tonne de calories.

Je ne suis pas un fan du comptage des calories et je doute que vous le soyez aussi. Une façon sûre de procéder consiste donc à essayer de prendre un petit-déjeuner et un déjeuner relativement constants. Cela devrait être assez facile à faire et cela signifie que vous pouvez avoir une estimation très approximative du nombre de calories que vous aurez consommées lorsque vous rentrerez chez vous le soir.

Il ne vous reste plus qu'à vous assurer que cette quantité est nettement inférieure à votre objectif calorique, de sorte que vous puissiez profiter d'un bon gros dîner (composé uniquement d'aliments sains, naturels et cultivés) tout en sachant qu'il ne risque pas de vous faire dépasser le seuil.

Je brûle 2 200 calories dans une journée moyenne. Ainsi, j'ai conçu mon déjeuner et mon petit-déjeuner pour qu'ils totalisent environ 800 calories. Cela signifie que je peux manger un dîner copieux et, tant que le total ne dépasse pas 1 400 calories, je perdrai du poids.

C'est une façon simple, facile et *très* saine de manger et de vivre.

Un peu d'histoire sur les ratios

Notez que vous devriez constater qu'en suivant un régime, même quasi-paléo, vous consommez automatiquement plus de protéines et de graisses saturées et moins de glucides. Si ce n'est pas le cas, essayez d'y tendre.

Si vous souhaitez développer vos muscles, essayez de viser 1 gramme de protéines pour 1 livre de poids corporel. C'est le conseil suivi par les bodybuilders et les athlètes et cela vous aidera à répartir beaucoup plus facilement votre quota de calories. Sinon, contentez-vous de manger *une bonne quantité* de protéines et répartissez votre alimentation de manière à peu près égale entre les trois principaux groupes d'aliments. Tout ce que nous mangeons, nous le mangeons pour une raison. Actuellement, le problème est que la plupart des Américains mangent beaucoup plus de glucides qu'autre chose.

Et enfin, qu'en est-il des suppléments ?

Cela nous amène à une autre question : qu'en est-il des compléments alimentaires ? La réponse à cette question est simple : allez-y !

Bien entendu, tous les compléments ne sont pas égaux et certains ne sont pas très efficaces. En outre, il est *toujours* préférable de puiser son alimentation dans son régime alimentaire. Nous fonctionnons mieux lorsque nous obtenons des vitamines et des minéraux de cette manière, car notre corps est conçu pour les absorber lorsqu'ils sont présentés dans des combinaisons spécifiques. Certaines vitamines et certains minéraux s'annulent mutuellement. Certains sont hydrosolubles, d'autres liposolubles. Certains mettent un certain temps à pénétrer dans la circulation sanguine, tandis que d'autres le font immédiatement.

Si vous mangez des fruits, vous obtiendrez un mélange équilibré de nutriments qui vous garantira une absorption efficace. Si vous mangez une multivitamine, *il se peut que vous ne receviez pas* tout ce qui est indiqué sur l'étiquette.

Mais là encore, vous en absorberez quand même un peu. Et c'est toujours mieux que rien. Donc si vous pouvez obtenir vos nutriments à partir de votre alimentation, c'est très bien, mais si vous avez besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire, les compléments ne peuvent pas faire de mal.

De même, les shakes protéinés sont un moyen très pratique et sain d'intégrer davantage de

protéines dans notre alimentation. Ils sont simplement fabriqués à partir de lactosérum, qui est extrait du lait. La créatine est très difficile à obtenir dans le cadre de l'alimentation mais présente une *tonne* d'excellents avantages pour les athlètes et les rats de gymnase !

Encore une fois, ne jetez pas le bébé avec l'eau du bain ! Les aliments transformés sont mauvais, mais cela ne signifie pas que tout ce qui est "fait par l'homme" est mauvais !



CHAPTER 5 – PRIMAL EXERCISE AND STAYING ACTIVE

Chapitre 5 : Exercice primitif et rester actif

Comme je l'ai dit au chapitre 1, ce livre *n'est pas* un livre sur le régime paléo. Vous l'avez probablement déjà deviné par les multiples critiques que j'ai formulées à l'encontre de ce régime !

Mais l'autre façon de savoir que ce n'est pas un livre paléo, c'est que je vais maintenant me lancer dans la description d'une tonne d'autres aspects de la "vie primitive". Nous avons en grande partie réglé notre régime alimentaire, mais ce n'est qu'une petite partie de l'histoire.

Prochaine étape : l'exercice.

Le problème de l'exercice moderne

Voici le problème de l'exercice moderne :

Nous passons 24 heures par jour, 3 jours par semaine et 23 heures les 4 autres jours, à ne rien faire ou du moins très peu. Il se peut que nous marchions un peu, mais la majorité de notre temps est passée soit assis à un bureau au travail, soit assis sur un canapé à regarder la télévision.

Mais ensuite, pendant ces quelques heures, nous devenons complètement fous. Après *n'avoir rien fait de la journée*, nous nous jetons soudain dans la salle de sport et travaillons comme des fous pendant 40 à 60 minutes. Puis on ne fait plus rien.

De plus, l'exercice que nous faisons n'a rien à voir avec ce à quoi le corps est habitué. L'exercice que nous faisons consiste à s'asseoir sans bouger et à pousser contre une poignée. Ou à courir sur un tapis roulant.

Même si nous courons en chaussures sur le trottoir, ce n'est *pas* ce pour quoi notre corps est conçu. Ensuite, nous retournons nous asseoir toute la journée.

Et nous nous demandons pourquoi nous n'avons pas d'énergie et pourquoi il nous est si difficile de faire remonter nos niveaux d'énergie ! Et nous nous demandons pourquoi nous avons toujours du mal à perdre du poids et à développer nos muscles...

Mais regardez maintenant votre chat/chien. Il y a de fortes chances que l'histoire soit bien différente pour eux. Ils sont soit en train de courir, de manger ou de dormir. Il est très rare qu'ils se contentent de s'asseoir.

Il en va de même dans la nature. Combien de fois trouvez-vous un pigeon qui reste assis à regarder la circulation ? Ils sont soit en train de voler, de chercher de la nourriture ou de dormir. Ils font de l'exercice *tout le temps*, puis ils se couchent et récupèrent.

Maintenant, regardons à nouveau l'histoire de notre évolution. Comment *aurions-nous* vécu à l'état sauvage ? Eh bien, nous n'aurions certainement pas passé toute la journée à regarder des ordinateurs. En fait, nous ne *nous serions* probablement même pas *assis*. Nous n'avions pas de chaises et si nous observons les hommes primitifs, nous constatons qu'ils s'accroupissaient plutôt que de s'asseoir.

Pendant les journées, nous étions soit en train de chasser, soit en train de cueillir. Cela signifiait suivre des animaux sur de longues distances et pendant des heures. Nous aurions taillé des outils en pierre, nous nous serions battus avec des animaux et nous nous serions battus avec d'autres humains.

Alors nous aurions dormi.

En d'autres termes, nous étions presque toujours actifs ou nous dormions.

Avant cela, nous aurions grimpé dans les arbres (il y a seulement trois millions d'années, nous grimpons encore) et l'homme primitif aurait probablement escaladé de nombreux rochers escarpés, etc.

Nous nous adaptons au mode de vie que nous menons. Si vous passez tout votre temps assis à faire très peu de choses, vous deviendrez efficace *dans ce domaine*. Cela signifie que vous trouverez que faire d'autres choses plus des choses intéressantes et difficiles et vous serez tout le temps en manque d'énergie.

Ce qui veut dire que vous n'aurez jamais la chance de *sortir* de la routine.

Maintenant, imaginez à quel point vous *pourriez* être incroyable. Une chèvre de montagne est capable de courir sur des falaises avec une agilité incroyable et elle *ne tombe jamais*. Pourquoi ? Parce qu'elle a fait cela toute sa vie et qu'elle s'est adaptée de cette façon. Sa mémoire musculaire est finement réglée et affûtée.

Tu pourrais être *tellement plus* que ce que tu es en ce moment.

Au lieu d'être un gros employé de bureau, il est temps de devenir un guerrier très affûté !

Introduction de la formation accessoire

La conclusion est donc la suivante : nos programmes d'entraînement actuels ne sont pas suffisants. Vous ne pouvez pas compenser une vie passée assis en faisant une heure d'exercice tous les deux jours.

Nous devons commencer à nous entraîner davantage tout au long de la journée et à devenir plus actifs.

Bien sûr, ce n'est pas si facile quand votre patron exige que vous ne fassiez pas de pompes sur votre bureau. Alors que pouvez-vous faire à la place ?

L'un des moyens d'y parvenir est ce que l'on appelle l'entraînement " accessoire ". Ou "Nano Workouts".

L'entraînement incident signifie que vous transformez les activités quotidiennes en une occasion d'entraînement et que vous rendez ces choses simples un peu plus difficiles et stimulantes. Par exemple, si vous attendez à l'arrêt de bus, pourquoi ne pas faire des exercices de musculation sur le trottoir ?

Pourquoi ne pas faire 5 tractions chaque fois que vous franchissez la porte où est installée la barre de traction ?

Et le vieux classique : pourquoi ne pas prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ?

Vous pouvez également faire plusieurs choses à la fois pour commencer à introduire plus d'activité dans votre vie. Par exemple, lorsque vous recevez un appel d'un ami et que vous savez que la conversation va durer au moins 20 minutes, pourquoi ne pas quitter la maison et aller faire un tour ?

Et si vous regardez la télévision, pourquoi ne pas faire des abdominaux ou des rotations en même temps ?

Un autre conseil est d'adopter des passe-temps plus actifs. Faire du sport est un moyen fantastique de faire de l'exercice sans avoir *l'impression* de travailler. De même, vous pouvez vous mettre à la danse. Ce sont des activités gratifiantes et sociales qui vous permettront de brûler plusieurs centaines de calories supplémentaires une ou deux fois par semaine.

Perdre du poids grâce à une activité continue

Cela fait une *telle* différence sur votre forme physique, vos niveaux d'énergie, votre humeur et votre perte de poids que vous n'en croirez pas vos yeux.

Beaucoup de gens viennent me voir pour des conseils en matière d'entraînement et de régime alimentaire et ils semblent souvent très angoissés par le fait qu'ils suivent tous les conseils - manger sainement et faire souvent de l'exercice - mais qu'ils n'arrivent pas à perdre de poids. C'était le cas de ma cousine, qui n'arrivait pas à perdre du poids malgré le fait qu'elle allait à la salle de sport trois fois par semaine et qu'elle évitait toute malbouffe.

Pendant ce temps, il y a ma femme qui ne fait jamais de sport, qui mange beaucoup de desserts et qui fait toujours une taille 8.

Quelle est la différence ?

Je leur ai donné à tous les deux un tracker de fitness et nous avons rapidement vu la différence.

Ma cousine prenait le métro devant chez elle, allait jusqu'au bout de la route, puis travaillait toute la journée. Elle allait ensuite à la salle de sport ou rentrait à la maison.

Ma femme, quant à elle, a une marche de 10 minutes d'un côté et de 20 minutes de l'autre. Elle fait aussi de la marche *rapide* parce qu'elle est très consciencieuse. Elle reste debout tout le long du trajet en métro (40 minutes dans les deux sens) et elle marche 10 minutes aller-retour pour aller chercher son déjeuner.

Ma femme faisait en moyenne plus de 10 000 pas par jour, alors que mon cousin n'en faisait que 2 000. Entre-temps, ma femme allait souvent se promener le soir et nous suivions un cours de danse à l'époque. Et le week-end, nous nous déplaçons presque toujours quelque part pour rendre visite à des amis, ce qui a tendance à être très actif aussi.

En bref, le mode de vie de ma femme était tout simplement beaucoup plus actif de façon constante. Elle n'a pas choisi de faire de l'exercice ou de suivre un régime, mais simplement de

vivre.

Imaginez maintenant que vous puissiez commencer à introduire consciemment beaucoup plus d'activité dans votre journée. Au lieu de penser en termes de "faire de l'exercice" ou de "ne pas faire d'exercice", vous marchez, vous faites des extensions de mollets, vous faites des tractions, vous dansez, vous courbez les sacs de courses. Tout au long de la journée, vous brûlez des calories supplémentaires à chaque occasion et votre corps réagit !

Nano Workouts

Ensuite, vous avez les "nano-séances d'entraînement". Il s'agit de courtes séries d'exercices que vous pouvez faire n'importe où et qui ne nécessitent normalement que le poids de votre corps. Vous pouvez par exemple faire 50 pompes, 50 redressements assis et 50 tractions.

Cet entraînement est tellement rapide qu'il ne vous fera pas transpirer et qu'il sera facile de vous convaincre de trouver le temps et la motivation nécessaires. Remplace-t-il une séance d'entraînement en profondeur ? Non, mais il vous permet de brûler davantage de calories tout au long de la journée, il renforce votre cœur et il améliore même votre humeur et vos niveaux d'énergie. En bref, c'est le moyen idéal de "compléter" votre programme d'entraînement actuel. De plus, il s'agit d'une excellente "base de référence minimale". En d'autres termes, même si vous ne voulez pas

Si vous ne parvenez pas à faire d'autres exercices ce jour-là, vous saurez que vous avez fait au moins cette quantité d'entraînement, ce qui signifie que vous serez en meilleure forme que quelqu'un qui n'a rien fait.

Cela entraîne votre corps à être constamment prêt, à être beaucoup plus économe en énergie et à brûler les graisses tout au long de la journée. Et cela empêche la léthargie et la fatigue de s'installer.

Prenez cet extrait de *Men's Health* qui examine une étude sur les micro-entraînements :

"Si vous êtes coincé par une semaine de travail de 80 heures, Jack dit que prendre quelques minutes toutes les heures environ vous permettra de garder l'esprit frais et le corps actif. "Cela vous gardera en bonne santé mentale et émotionnelle jusqu'à ce que vous puissiez augmenter à nouveau votre niveau d'activité", explique-t-il.

"En fait, vous pouvez faire plus que minimiser les dommages causés par la position assise toute la journée, affirme le chercheur Eric Freese, docteur en médecine, qui a récemment étudié les avantages des entraînements de sprint pour sa thèse à l'université de Géorgie. "Il est possible pour un athlète de maintenir, voire d'améliorer sa condition physique en utilisant de courtes rafales d'énergie",

explique-t-il. M. Freese a soumis les sujets à quatre rafales de 30 secondes de sprints à fond de train, trois jours par semaine pendant six semaines, en commençant par quatre séries et en augmentant progressivement jusqu'à huit séries. "Nous avons constaté des améliorations dans tous les domaines", a déclaré Freese. "Les niveaux de triglycérides ont baissé, l'énergie mentale a augmenté et l'humeur générale s'est également améliorée."



CHAPTER 6 – FUNCTIONAL TRAINING, BODYWEIGHT TRAINING AND MOVNAT

Chapitre 6 : Entraînement fonctionnel, entraînement au poids du corps et MovNat

L'autre problème concerne la *façon dont* nous nous entraînons. Et ce, non seulement en termes de santé globale, mais aussi en termes de résultats.

Si vous vous entraînez avec des machines à résistance (comme le "chest press"), vous vous entraînez d'une manière qui signifie que vous êtes assis et que vous n'utilisez qu'*un seul* groupe de muscles.

Par rapport au soulèvement d'un rocher ou à l'escalade d'un arbre, il s'agit d'une façon bien moins efficace de se déplacer et de s'exercer. Il s'agit de mouvements "composés" car ils font appel à l'ensemble du corps. Cela signifie que les muscles doivent travailler à l'unisson et que nous développons une "force fonctionnelle" que nous pouvons appliquer dans le monde réel sans nous blesser.

Lorsque vous utilisez tout votre corps en même temps, cela stimule les voies neuronales dans le cerveau et vous aide à brûler beaucoup plus de graisses et de calories. Pensez-y : vous faites fonctionner plusieurs petits moteurs au lieu d'un seul ! Une série de pompes vous essoufflera *beaucoup* plus qu'une autre.

Cela ne se traduit pas seulement par des gains de force et de muscles importants et par une perte de graisse, mais cela nous aide aussi à mieux bouger dans notre vie et à nous sentir plus puissants et plus énergiques.

La force fonctionnelle et les 7 mouvements primaux

Le type d'entraînement qui met l'accent sur les mouvements composés pour nous donner la force du "monde réel" est connu sous le nom d'"entraînement fonctionnel". L'idée est que vous ne fléchissez pas un haltère parce que vous ne l'utiliseriez pas vraiment dans la vie réelle. En revanche, le squat est un exercice que tout le monde devrait être capable de faire et que l'on peut utiliser dans la vie réelle. Il en va de même pour le soulevé de terre, qui entraîne essentiellement notre capacité à soulever des objets lourds du sol.

On peut en fait les décomposer en "7 mouvements primaires". Il s'agit des mouvements que nous aurions dû utiliser à l'état sauvage et que nous devrions tous être capables d'exécuter en situation de stress. Ce sont :

- Démarche (marche, course, etc.)
- Lunging
- Accroupi
- Se pencher (comme pour ramasser un objet sur le sol, jambes tendues).
- Couple (torsion)
- Pousser
 - Poussée verticale
 - Poussée horizontale
- Tirer
 - Traction verticale
 - Traction horizontale

A quoi cela ressemble-t-il comme entraînement ? Eh bien, quelque chose comme ça :

Démarche

Marcher, courir, danser

Lunging

Marche en fente, fentes

Accroupi

Squats, balancements de kettlebell, squat avant.

Couple (chaîne de rotation)

Coupeur de bois, divers exercices obliques, boxe...

Cintrage

Soulevé de terre jambes tendues, toucher les orteils, bon matin, levé de jambe.

Pousser

Vertical

Press, handstand press ups

Horizontal

Développé couché, développé couché, développé couché

Tirer

Vertical

Pull ups, chin ups, lat pull down.

Horizontal

Rows, presse inversée

Maintenant, vous ne vous contentez pas de construire différents muscles au hasard, sans penser à l'ensemble du tableau. En fait, vous ne vous concentrez pas du *tout* sur le muscle mais plutôt sur le mouvement et sur la capacité que vous voulez acquérir.

C'est la différence entre être lent, fatigué et endolori avec de gros muscles, et être un ressort puissant, maigre et enroulé, prêt à frapper.

C'est une raison de plus pour commencer à compléter votre entraînement par des activités et des loisirs tels que les arts martiaux, le yoga, la danse et le sport. Ces activités vous aideront à *utiliser* votre corps comme il est censé l'être. Vous vous sentirez plus léger, plus rapide et plein d'énergie.

L'entraînement au poids du corps et les anciens hommes forts

J'ai cependant *quelques* problèmes avec le mouvement de la "force fonctionnelle". L'un de ces problèmes est que nous n'aurions probablement pas soulevé autant d'haltères dans la nature. Et quand nous soulevions quelque chose du sol, nous le faisons probablement avec une forme inutile.

De même, la prise d'un rocher est *très* différente de celle d'une barre. Cela vous aide à développer *beaucoup* plus de force et de puissance dans vos avant-bras et dans votre prise. Cela vous rend également plus *résistant*, ce que l'on ne peut pas dire de beaucoup de hipsters qui s'inquiètent de savoir si leurs jambes sont ou non à la bonne distance avant de s'accroupir.

Les anciens hommes forts avaient raison. Ils s'entraînaient pour être capables de faire des choses impressionnantes comme le "n'importe quel soulèvement", qui est en fait un soulèvement qui vous permet d'utiliser *n'importe quelle* technique. Ils tenaient des poids au-dessus de leur tête d'une main tout en s'accroupissant et soulevaient des barres très épaisses afin d'entraîner leur prise.

Je ne vous recommande pas non plus de le faire nécessairement, car vous verrez que c'est une recette pour se blesser, à moins que vous ne soyez prêt à consacrer beaucoup de temps à l'entraînement.

Une chose que vous *pouvez* faire cependant est d'utiliser l'entraînement au poids du corps. Des exercices comme les tractions, les pompes et même l'escalade sont excellents car ils sont fonctionnels, composés et imitent la façon dont nous nous serions entraînés dans la nature.

Lorsque vous vous entraînez en utilisant uniquement le poids de votre corps, vous améliorez votre souplesse, votre contrôle musculaire, votre agilité, votre équilibre et bien plus encore. Et en même temps, vous pourrez vous entraîner facilement n'importe où.

Mais si nous fusionnions ces deux concepts pour en faire quelque chose de génial... ?

Qu'est-ce que MovNat ?

MovNat est un mouvement populaire en ligne en ce moment. C'est un portmanteau des mots "Mouvement" et "Nature".

Et il n'a jamais été aussi populaire qu'on aurait pu l'espérer. Faites une recherche sur MovNat

en ligne et vous verrez apparaître quelques vidéos et quelques articles, mais pas grand-chose.

Mais les quelques vidéos *que* vous regardez pourraient bien vous inspirer. Il s'agit de vidéos de personnes qui courent dans les bois, font des tractions sur des arbres, soulèvent et lancent des rondins et escaladent des rochers. Il s'agit d'un entraînement *dans la* nature, qui associe la course sur sentier et le levage de poids.

Et devinez quoi ? Il s'agit d'une combinaison d'entraînement fonctionnel, avec les défis saisissants des anciens hommes forts et de grands éléments d'entraînement au poids du corps.

Lorsque vous faites des tractions à partir d'un arbre, vous vous obligez à vous agripper à une branche épaisse qui sera inégale, difficile à tenir et généralement beaucoup plus difficile à faire. Chaque branche est différente et chaque série de tractions fera travailler différents muscles et vous mettra au défi de différentes manières.

C'est l'entraînement le plus naturel, le plus stimulant et le plus dur qui soit. Et comme nous allons le voir, il y a une tonne d'autres avantages à transformer la forêt la plus proche en salle de sport...

Quelle quantité de ce type d'entraînement pouvez-vous faire de manière réaliste ? C'est discutable. Mais en plus de vos entraînements habituels en salle, de vos entraînements occasionnels et de vos nano-entraînements, essayez de faire quelques séances de MovNat.



CHAPTER 7 - ON RUNNING

Chapitre 7 : La course à pied

Ce qui est génial avec les entraînements MovNat, c'est qu'ils combinent la course à pied et la musculation. Et cette course se fait sur un sol irrégulier, ce qui en fait un "trail running".

Et si vous vous souvenez de notre description du mode de vie des hommes des cavernes primitifs, vous vous rappellerez qu'ils passaient une grande partie de leur temps à traquer leurs proies. En fait, on pense que notre capacité à courir sur de longues distances était notre principal avantage par rapport aux autres animaux dans la nature. Nous n'étions pas aussi rapides que les léopards ou aussi forts que les singes, mais nous pouvions suivre une gazelle jusqu'à ce qu'elle se fatigue, puis la manger. Et c'est aussi là que notre cerveau s'est avéré très utile.

Nous sommes faits pour courir sur de longues distances et courir dans les bois est un excellent moyen d'y parvenir sans nuire à vos genoux, etc.

C'est aussi 100% meilleur que de courir sur un tapis de course. Pourquoi ? Non seulement parce que vous profitez de l'air frais et du soleil (nous y reviendrons dans un instant), non seulement parce que vous vous adaptez constamment aux changements de terrain (ce qui entraîne davantage vos muscles), mais aussi parce que courir sur un tapis de course signifie que vous n'avez pas à pousser vers l'avant avec vos pieds. Le sol se déplace sous vos pieds, tandis que

signifie que vous devez seulement "toucher" le sol tout en restant sur place. Cela rend la course sur un tapis de course beaucoup plus facile et beaucoup moins bénéfique en termes de calories brûlées.

Course pieds nus

L'idée de courir pieds nus est un autre sujet de prédilection pour les adeptes de la vie primitive.

Une fois encore, la théorie est simple : nous n'avons jamais évolué pour courir en portant des chaussures et, par conséquent, nous ne devrions pas en porter lorsque nous courons maintenant. C'est le principe central de livres comme *Born to Run* et il se trouve que de nombreux experts sont désormais d'accord avec cette idée.

En gros, lorsque vous portez une chaussure, cela signifie que votre talon est rembourré. Cela signifie que vous atterrirez probablement sur le sol le talon en premier, ce qui empêche votre jambe d'amortir l'impact.

Enlevez votre chaussure et vous serez obligé d'atterrir sur la pointe du pied. Pourquoi ? Parce que cela vous permet de plier davantage le genou et le pied et d'absorber ainsi le choc. Cette forme de course est connue sous le nom de "chi running" ou "pose running" et c'est la même méthode que celle utilisée par la tribu Tarahumara - une tribu d'humains indigènes connue pour être capable de courir des centaines de kilomètres à la fois.

En même temps, courir sans chaussures signifie que vos orteils sont libres de se déplacer et de s'adapter au terrain. Lorsque vous marchez sur un rocher, votre pied entier ne se tord pas, mais vos orteils s'écartent autour. Cela fait également appel à plus de muscles et renforce et endurecit vos pieds.

Le seul problème ? Tu as porté des chaussures toute ta vie. Si tu les enlèves maintenant, tu vas t'ouvrir le pied sur une pierre pointue et t'abîmer les genoux.

Une option est d'utiliser une "chaussure pieds nus" comme la Vibram Five Fingers qui s'adapte au pied comme un gant. Mais le mieux est de faire une transition encore plus douce pour éviter les blessures. Tout d'abord, rendez-vous dans un magasin de sport et demandez à un assistant de vous proposer une "chaussure minimale". Elles seront moins rembourrées et permettront à votre pied de bouger plus librement, mais seront plus proches du type de chaussures que vous avez l'habitude de porter.



CHAPTER 8 – TIME TO UN-DOMESTICATE YOURSELF!

Chapitre 8 : Il est temps de vous dé-domestiquer !

Regardez quelques vidéos MovNat et laissez-vous inspirer. Ils nagent dans des rivières, sautent dans la terre, grimpent aux arbres et soulèvent des troncs.

Maintenant, allez-y et essayez réellement de faire ces choses et faites l'expérience de la réalité : dos écorché, pieds qui saignent, eau glacée, boue, pluie... Eau salée...

Mais avant de vous détourner de ce type de formation, reconnaissez que *c'est un peu le but*.

Ce que vous ne réalisez peut-être pas, c'est que vous êtes devenus domestiqués.

L'agriculture, les abris et la technologie nous ont permis de nous mettre à l'abri de toutes sortes de dommages, ce qui a eu pour effet de *ramollir* notre corps.

Si vous escaladez suffisamment de rochers, vos mains s'endurciront et seront moins sujettes aux blessures.

Si vous vous salissez et avez froid, vous entraînerez votre système immunitaire, ce qui vous aidera à tomber moins souvent malade. De même, passer du temps dans le froid glacial peut favoriser la libération de norépinéphrine, ce qui contribuera à augmenter votre niveau d'énergie et votre concentration.

Courir dans le froid augmente votre VO2 max.

Tomber sur des surfaces instables vous apprend à *ne pas tomber la prochaine fois*.

Nous vivons dans des environnements mous et nous sommes devenus mous. Tout ce que nous sommes capables de faire, c'est de rester assis. Nous sommes domestiqués.

Mais si vous commencez progressivement à vous familiariser avec des environnements et des entraînements un peu moins confortables, vous vous endurez. Et à ce moment-là, la vie quotidienne commencera à être très facile.



CHAPTER 9 – THE LIFESTYLE HABITS THAT ARE MAKING YOU WEAK AND UNHEALTHY

Chapitre 9 : Les habitudes de vie qui vous rendent faible et malsain

À ce stade du livre, vous savez comment manger plus naturellement et vous savez comment vous entraîner d'une manière qui vous aidera à révéler votre vraie nature.

C'est passionnant et une fois que vous aurez réalisé que vous pouvez poursuivre cet horizon, vous vous sentirez plus libre que jamais.

C'est le côté additif. Mais maintenant, il y a aussi quelques changements de style de vie que vous devez faire et quelques choses que vous devez essayer de *supprimer* de vos routines et régimes actuels. Jetons un coup d'oeil :

Le stress chronique

Le stress n'est pas une mauvaise chose. En fait, le stress nous rend plus forts et plus alertes et il est conçu pour nous aider à échapper à la prière, à éviter le danger et à nous battre avec plus d'efficacité.

Le problème est que le stress n'est pas censé durer. Dans la nature, le stress aurait été un lion et au bout de 30 minutes, nous nous serions échappés ou nous aurions été mangés. Aujourd'hui, le stress signifie que votre patron vous déteste

et cela peut durer des années. Le résultat est que notre corps est constamment en état d'alerte et branché et que nos systèmes immunitaire et digestif sont constamment supprimés.

Éviter le stress est bien sûr difficile, mais vous devez essayer d'y parvenir si vous le pouvez.

Lumière non naturelle

Notre corps utilise une combinaison de "pacemakers internes" et de "zeitgebers externes" pour réguler notre production d'hormones du sommeil. En d'autres termes, nous savons quand dormir grâce à des signaux internes et externes.

Et l'un des plus importants de ces signaux externes est la lumière naturelle. Lorsque nous détectons la lumière (ce qui se produit même les yeux fermés), notre corps produit du cortisol et de l'oxyde nitrique, qui contribuent à nous réveiller. Lorsque le monde commence à s'assombrir, notre corps produit de la mélatonine qui nous envoie au lit.

Mais passez toute la journée dans un bureau et vous venez d'embrouiller votre cerveau. Pire encore, si vous regardez l'écran d'un téléphone ou d'un ordinateur le soir, votre cerveau le confondra avec la lumière naturelle du soleil et vous produirez du cortisol alors que vous essayez de dormir.

Les solutions consistent à éviter de passer du temps devant un écran une demi-heure avant de se coucher et à envisager d'investir dans une lampe à lumière du jour - ou à laisser vos rideaux ouverts et à laisser le soleil vous réveiller. Ces deux derniers points peuvent aider à prévenir la dépression saisonnière (SAD) - une maladie moderne qui se caractérise par des sentiments de dépression pendant l'hiver. Une supplémentation en vitamine D le matin peut également être utile.

Assise

Comme nous l'avons mentionné, notre corps n'est pas conçu pour rester assis pendant de longues périodes. La position assise raccourcit les extenseurs de la hanche, aplatit les fessiers et nous oblige à nous pencher en avant pour atteindre notre ordinateur portable.

Il en résulte un grave manque de souplesse qui peut entraîner toutes sortes de problèmes de dos, de genoux et autres. Le yoga et d'autres exercices d'étirement permettent de remédier à ce problème et vous serez surpris de l'énergie et de la facilité de mouvement que cela peut vous apporter.

Mais en même temps, vous devez aussi éviter de vous asseoir autant. Essayez d'apprendre à vous accroupir pour plus de confort et envisagez d'investir dans un bureau debout que vous pourrez utiliser pour répondre à vos courriels et effectuer d'autres tâches relativement anodines.

Respiration correcte

Un autre problème lié au stress et à une position assise prolongée est qu'ils entraînent une respiration superficielle. Pour respirer correctement, asseyez-vous avec le dos droit et la poitrine bombée. Respirez en laissant d'abord votre estomac ressortir, *puis en remplissant vos cornes*. L'idée est de vider votre cavité abdominale, ce qui permet au diaphragme de s'abaisser pour que vous puissiez inspirer davantage d'oxygène en élargissant vos poumons.

Les bébés respirent de cette façon, mais beaucoup d'entre nous perdent cette méthode correcte de respiration en vieillissant. Réapprenez-la et vous profiterez d'abdominaux plus plats, d'une meilleure posture et de beaucoup plus d'énergie.

Douches froides

Vous vous souvenez que j'ai dit plus haut que le froid pouvait nous réveiller *et* nous aider à produire plus d'énergie ? Eh bien, vous pouvez faire la même chose en en prenant un le matin. Cela vous réveillera, vous durcira et vous aidera à produire de la testostérone et de la norépinéphrine.



CHAPTER 10 – CONCLUSION AND CLOSING NOTES

Chapitre 10 : Conclusion et notes de clôture

Voilà donc comment commencer à vivre de façon plus primitive. Vous brûlerez plus de graisses, développerez votre force et renforcerez votre corps. Vous vous nourrirez davantage et éviterez les calories vides et les fringales. Vous explorerez votre vraie nature et exploiterez votre véritable potentiel. Et en même temps, vous vous sentirez plus proche de la nature et profiterez de tous les avantages pour la santé que cela apporte.

Et ce n'est pas tout. Lorsque vous commencez à vivre de cette manière, vous pouvez en fait renforcer et modifier votre *propre ADN*. Cela est dû à un phénomène appelé "épigénétique", qui fait référence à la façon dont nos gènes s'expriment. Lorsque nous avons un régime alimentaire plus nutritif, un plus grand nombre de nos gènes s'expriment et cela peut être transmis à nos enfants. Voilà qui devrait vous inciter, s'il n'y en a pas d'autre, à commencer à vivre plus sainement et à alimenter votre corps comme il a été conçu pour l'être.

Et si vous avez du mal à effectuer tous ces changements ? Ne vous inquiétez pas, l'important est d'y aller doucement et de laisser à votre corps le temps de s'adapter.

Considérez l'idée de "Kaizen", selon laquelle de petits changements faciles peuvent se traduire par de grandes et profondes différences.

Commencez par ajouter un smoothie à votre régime alimentaire, prenez un peu d'air frais sur votre trajet domicile-travail et faites peut-être une micro-entraînement chaque matin avec votre poids corporel.

En effectuant ces changements mineurs, vous constaterez que vous commencez à avoir plus d'énergie, plus de dynamisme et une meilleure santé. Il vous sera alors plus facile de procéder à tous les *autres* changements qui vous rapprocheront d'un mode de vie naturel et primitif.

Le corps humain est toujours en train de changer d'une manière ou d'une autre. Si vous restez assis, il s'affaiblit. Mais si vous commencez à travailler, à vivre et à manger sainement, cela signifie qu'il peut changer pour le mieux et que vous pouvez le ramener à son état optimal. C'est l'état dans lequel il a été conçu.

Votre vraie nature !