

Le régime paléo au banc d'essai

28 août 2014

Le *New Yorker* consacre un article au « régime paléolithique » (*paleo diet*), une mode alimentaire qui s'est développée aux États-Unis dans les années 2000. Selon ses tenants, il est souhaitable de « revenir » à l'alimentation des chasseurs-cueilleurs, celle d'avant l'invention de l'agriculture céréalière et des produits transformés. Les arguments en faveur de ce régime riche en viandes ne manquent pas d'intérêt. Par exemple, l'état de santé des hommes d'avant l'agriculture aurait été meilleur que le nôtre. Le patrimoine génétique de l'homme évoluerait très lentement et ne serait pas ajusté aux produits transformés des industries agroalimentaires, d'où le développement de nombreuses pathologies (diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.).

Toutefois, ces allégations sont très discutées par les nutritionnistes et les paléontologues. Ceux-ci soulignent la plasticité de l'homme et la diversité des régimes alimentaires de la préhistoire. Au-delà des arguments « scientifiques », le succès du *paleo diet* est une des nombreuses manifestations du retour nostalgique à un certain état de nature.

Source : [New Yorker](#)