

Pour sauver la santé

LES CHASSEURS-CUEILLEURS, MODÈLES POUR L'AUJOURD'HUI

Propos recueillis par Frédéric ANTOINE

Entre -7 millions d'années et 11 000 ans av. J.-C., il n'y avait sur terre qu'un type d'individus : des chasseurs-cueilleurs, au mode de vie nomade. Tout a changé lorsque l'Homo Sapiens s'est arrêté de marcher et est devenu agriculteur. Pour le nutritionniste Anthony Berthou, alors ont commencé des maux qui menacent de plus en plus l'humanité.



ANTHONY BERTHOU.
Revenir à un mode de vie cohérent par rapport au fonctionnement biologique du corps.

« **L**e monde est confronté à deux enjeux majeurs, explique le nutritionniste (et triathlonien) Anthony Berthou. *Le premier est l'explosion des maladies dites "de civilisation" : le diabète, l'obésité, les cancers, les maladies auto-immunes ou chroniques de type inflammatoire. Le second est lié aux questions écologiques : la perte de biodiversité, le réchauffement écologique, climatique... En termes de santé individuelle ou d'enjeux collectifs, ces deux enjeux sont cohérents avec nos modes de vie. Nous sommes dans un modèle où l'Homme est devenu de plus en plus sédentaire. Alors que, d'un point de vue ancestral, il est programmé pour être en mouvement musculaire et bouger en permanence. On est aussi perturbés au niveau de la lumière : la journée, nous sommes insuffisamment dehors, et donc sans exposition suffisante à la lumière naturelle. Le soir, nous avons au contraire trop de lumière. Les LED de l'intérieur, des smartphones, des télé... perturbent notre cerveau. Elles sont en effet constituées d'ondes bleues qui lui disent que c'est le jour, alors qu'il fait déjà nuit. Et puis, il y a l'alimentation. Nous consommons essentiellement des produits ultra-transformés, des aliments contaminés par des métaux lourds, des biocides et autres, qui sont le reflet de l'activité humaine.* »

DEUX MAUVAISES TRANSITIONS

Pour Anthony Berthou, en quelques décennies, les humains se sont complètement désadaptés par rapport à un mode de vie qui avait mis des centaines de milliers d'années à s'installer. Et notamment lors de la période des chasseurs-cueilleurs. « *La première transition a eu lieu au néolithique, lorsque l'Homme est devenu plus sédentaire et a vécu de manière plus collective. La taille des populations a augmenté. On s'est mis à cultiver des céréales, à se poser, à élever davantage d'animaux, à s'exposer à leurs maladies. La deuxième grande révolution est survenue après la Seconde Guerre mondiale, pendant la période des Trente Glorieuses. La désadaptation par rapport aux modes de vie antérieurs s'est alors accélérée.* » Face à ces constats, le nutritionniste pense qu'il faut "retourner" au temps des chasseurs-cueilleurs. Ou presque. « *Je propose juste d'en revenir à un mode de vie qui soit cohérent par rapport à notre génétique et notre biologie, tel qu'il s'est installé, extrêmement lentement, à l'échelle de l'évolution.* »

Doit-on pour autant vivre en chasseur-cueilleur ? « *L'environnement, la démographie ont évidemment complètement évolué. Si on voulait redevenir chasseur-cueilleur, on ne pourrait pas le faire de manière collective et immédiate. Cela demanderait beaucoup d'adaptation et le but n'est pas de vivre dans la nostalgie. Mais on peut se demander ce que l'on peut retirer de positif de ce modèle. Par exemple : développer l'activité physique et le mouvement musculaire. Adopter une alimentation plus cohérente et une meilleure exposition à la lumière naturelle. Adapter sa gestion du sommeil. Avoir moins d'expositions contaminantes.* » Sur le versant de la santé ou celui de l'écologie, l'expert estime que des solutions convergentes existent. « *Et elles sont très simples. Mais on a parfois du mal à les mettre en place parce que ça demande de revoir notre mode de vie. Et cela est plus ou moins facile à faire.* »

LES DIFFÉRENTS JEÛNES DU CHASSEUR-CUEILLEUR

Dans son livre *Du bon sens dans notre assiette*, Anthony Berthou évoque le jeûne comme moyen de se rapprocher du vécu des chasseurs-cueilleurs. « *Ils ne mangeaient pas de manière continue comme on peut le faire*, explique-t-il. *Ils vivaient "le jeûne intermittent". En effet, comme ils mangeaient ce qu'ils trouvaient, ils connaissaient des périodes d'absence de prise alimentaire. C'était extrêmement aléatoire et, en plus, associé à beaucoup de mouvements musculaires qui épuisaient leurs réserves énergétiques. Ce que nous ne faisons pas...* »

Le jeûne intermittent est une absence "suffisante" de prise alimentaire sur vingt-quatre heures, c'est-à-dire d'une durée d'au moins dix à douze heures. Il permet ainsi de garder le modèle classique de trois repas « *qui n'est qu'une construction sociale. Il n'y a aucun fondement biologique à manger trois fois par jour* ». Au niveau métabolique, le jeûne intermittent, qui peut aller jusqu'à seize heures/jour, aide à réguler le rythme biologique, ce qui améliore les paramètres de sensibilité à l'insuline, et donc la gestion du surpoids, du diabète...

« *Autre chose est le jeûne long, où il y a absence de prise alimentaire pendant plusieurs jours. Celui-là va activer d'autres voies particulières, notamment l'autophagie, qui est une voie de sécurisation au niveau cellulaire. Parce qu'elles sont en manque au niveau alimentaire, les cellules vont être capables de mieux régénérer certaines protéines. L'être humain a connu des jeûnes longs au cours du temps. Ce n'est pas un élément aussi traumatisant qu'on pourrait l'imaginer. Il y a des contre-indications, bien entendu. Mais il ne s'agit pas de le balayer d'un revers de main sous prétexte qu'il est dangereux.* »

LES PLAISIRS COUPABLES

Pour se rapprocher des pratiques des chasseurs-cueilleurs, reste à réguler son alimentation. « *Je donne dans mon livre un référentiel, un guide qui repose simplement sur les principes de l'alimentation méditerranéenne, des produits bruts, locaux, trouvés dans des circuits courts, sans intrants chimiques ou autres. Cela peut paraître difficile. Mais ce ne l'est pas à l'échelle de quelques décennies, sans parler d'ancêtres du Paléolithique.* » De quoi rendre l'existence triste ? L'auteur s'en défend. Se nourrir sainement ne signifie pas ne pas se faire plaisir.

« *Il ne s'agit pas d'interdire la raclette, le gâteau au chocolat, l'apéritif. Mais il faut laisser ces aliments dans une notion de plaisir, quelque chose d'occasionnel. Là se trouve le problème, car ces aliments ultra-transformés sont formulés pour développer de l'appétence. On y trouve du plaisir parce qu'ils ont beaucoup de sucre, de graisses, de sel..., avec une texture plus molle, qui donne moins de satiété. On va donc en consommer davantage, ce qui va faire sécréter de l'insuline qui amènera à en reprendre. Si on repasse alors à une alimentation brute avec des épices, des aromates, des huiles de qualité, des oléagineux, des fruits, des légumes de saison... on peut ne pas y trouver de plaisir. Parce que cette notion a été décalée. Ces produits ultra-transformés sont dans notre environnement depuis moins de cinquante ans. Alors que les produits bruts sont là depuis tout le temps. Ce plaisir-là aussi, il est important de le retrouver. Sortir du conditionnement.* »

On ignore si le chasseur-cueilleur prenait du plaisir à manger. Mais, en se référant aux comportements des populations traditionnelles contemporaines, Anthony Berthou relève qu'elles ont d'ordinaire une alimentation frugale, brute. « *Elles rigolent aussi énormément et sont dans du social. Elles échangent beaucoup et n'ont pas besoin d'aller chercher du plaisir dans un verre de coca ou un paquet de gâteaux secs. Parce qu'elles ne les connaissent pas. Et elles sont globalement très heureuses. Notre plaisir est de rester devant un smartphone toute une soirée avec des biscuits apéritifs et du coca. Elles, y trouveraient-elles du plaisir ? Je n'en suis pas certain...* »

Pendant dix ans, Anthony Berthou a rassemblé une impressionnante documentation qui lui a permis de rédiger un ouvrage parfois un peu ardu lorsqu'il s'attarde aux mécanismes de la biologie humaine. En juin, il sortira chez Dunod une version de son travail beaucoup plus développée encore, sur près de 1 500 pages. ■

Anthony BERTHOU, *Du bon sens dans notre assiette, ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs*, Arles, Actes Sud, 2022. Prix : 22,50€. Via L'appel : - 5% = 21,38€.

Au-delà
du corps



L'ART DE MANIPULER

Persuader les peuples a toujours été essentiel pour les influencer. Depuis le tournant du XX^e siècle, les maîtres de la persuasion appliquent pour "convaincre" des principes tirés de la psychanalyse, du behaviorisme et des sciences cognitives. L'auteur de ce livre, historien, dresse le por-

trait de vingt "influenceurs" depuis 1914, lorsque Ivy Lee était parvenu à manipuler des mineurs en grève, jusqu'à 2016 et Trump mettant la chaîne Fox News au service de ses ambitions politiques. (F.A.)

David COLON, *Les maîtres de la manipulation*, Paris, Tallandier/Texto Poches, 2023. Prix : 11,00€. Via L'appel : - 5% = 10,45€.