LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Nutrition paléolithique : vingt-cinq ans plus tard - Révision des preuves

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

1. ABSTRACT

L'étude analysée réexamine, vingt-cinq ans après la formulation de l'hypothèse de la « discordance évolutive », le fossé potentiel entre les habitudes alimentaires et motrices humaines du passé et celles contemporaines. Comme seul le résumé est disponible, il n'est pas possible de reconstituer en détail les méthodes, les critères de sélection des sources ou les analyses quantitatives. Les auteurs rapportent que les reconstitutions anthropologiques indiquent des régimes ancestraux contenant moins de glucides raffinés et de sodium, plus de fibres et de protéines, ainsi qu'une part de graisses similaire mais surtout insaturée.Dans le paragraphe « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, la publication contribue surtout à la description du profil nutritionnel attribué aux populations de chasseurs-cueilleurs : une présence accrue d'aliments d'origine animale et de protéines, une présence réduite de glucides raffinés et un apport en fibres plus élevé par rapport aux régimes modernes. Des analyses ethnographiques indépendantes soutiennent une importance fréquente des aliments d'origine animale dans les sociétés de chasseurs-cueilleurs, tandis que de petites études chez l'homme suggèrent des améliorations métaboliques à court terme avec des modèles alimentaires inspirés de ces caractéristiques. Toutefois, les définitions de « régime paléolithique » sont variables et les méta-analyses ne montrent pas une supériorité nette sur le contrôle glycémique par rapport à d'autres régimes sains. Le récit est donc modérément soutenu, surtout sur le plan descriptif et mécanistique, et non comme la démonstration d'un régime ancestral unique ou de bénéfices cliniques durables.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 9, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140581

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. ÉTUDE ANALYSÉE

La question de recherche était de savoir si l'hypothèse selon laquelle l'éloignement des habitudes alimentaires et motrices des chasseurs-cueilleurs a contribué aux maladies chroniques modernes conservait un intérêt scientifique après vingt-cinq ans. L'hypothèse évaluée est que certains éléments récurrents des régimes ancestraux, tels qu'une moindre présence de glucides raffinés et une teneur plus élevée en fibres et en protéines, différaient substantiellement des habitudes alimentaires contemporaines.La raison de la pertinence par rapport au paragraphe du livre est avant tout descriptive. La publication faisant l'objet de la revue des preuves rapporte que les données anthropologiques indiquent une plus grande disponibilité de protéines et de fibres ainsi qu'une moindre exposition aux glucides raffinés par rapport aux modèles alimentaires modernes. Elle soutient donc le segment nutritionnel du récit, sans documenter directement la reconstruction historique spécifique selon laquelle la chasse coopérative aurait permis l'acquisition de proies plus grandes.L'étude analysée ne peut pas démontrer quel était le régime paléolithique unique, car les populations du passé vivaient dans des contextes géographiques et saisonniers très différents. Elle ne peut pas non plus prouver qu'un seul facteur alimentaire cause les maladies chroniques contemporaines. Les auteurs eux-mêmes, dans le résumé disponible, précisent que les reconstructions évolutives génèrent des hypothèses à vérifier par des études épidémiologiques, cliniques et de laboratoire.

3. MATÉRIELS ET MÉTHODES DE L'ÉTUDE ORIGINALE

La publication est une synthèse conceptuelle de la littérature anthropologique, nutritionnelle et clinique développée autour de l'hypothèse de la discordance évolutive. Les auteurs comparent, en termes généraux, les caractéristiques attribuées aux régimes des chasseurs-cueilleurs avec celles des régimes modernes et rappellent l'existence d'essais contrôlés menés auprès de groupes à haut risque métabolique.Le matériel disponible ne mentionne aucun protocole de revue, aucune base de données consultée, aucune période de recherche, aucun critère d'inclusion ou d'exclusion des publications, aucun nombre d'études évaluées, aucune évaluation formelle du risque de biais, ni aucune méthode statistique pour combiner les résultats. Ces informations ne figurent pas dans le matériel disponible.De plus, les participants, les groupes témoins, la durée des interventions, les dosages ou la composition quantitative d'un régime spécifique ne sont pas indiqués. La publication ne semble donc pas utilisable en tant qu'essai clinique direct, mais plutôt comme un article interprétatif fondé sur des preuves citées par les auteurs.

4. RÉSULTATS

Dans le résumé, les auteurs indiquent que les régimes alimentaires humains ancestraux se caractérisaient par des niveaux beaucoup plus faibles de glucides raffinés et de sodium, par des niveaux plus élevés de fibres et de protéines, et par des quantités de graisses et de cholestérol considérées comme globalement comparables, avec une prédominance de graisses insaturées. Les graisses insaturées sont des graisses présentes, par exemple, dans le poisson, les fruits à coque et de nombreux aliments d'origine végétale ; leur présence n'équivaut pas automatiquement à un effet clinique favorable, qui dépend de l'ensemble du modèle alimentaire et du contexte individuel.Les auteurs ajoutent que l'activité physique des chasseurs-cueilleurs était plus importante que celle des populations modernes, ce qui entraînait une dépense énergétique plus élevée. Le texte disponible ne fournit pas de valeurs quantitatives concernant l'activité physique, d'estimations des macronutriments, d'intervalles de confiance, de valeurs P ou de détails sur les populations anthropologiques étudiées. Ces informations ne sont pas mentionnées dans le matériel disponible.Le résultat le plus pertinent pour le paragraphe du livre est donc l'affirmation générale selon laquelle les reconstitutions anthropologiques décrivent, par rapport aux régimes modernes, une présence moindre de glucides raffinés et une présence accrue de fibres et de protéines. Le résumé indique également que des essais cliniques randomisés avaient commencé à montrer des avantages potentiels de modèles alimentaires inspirés de ceux des chasseurs-cueilleurs chez certains groupes à risque, mais il ne précise pas quels sont ces essais, quels en sont les participants ou quels sont les résultats spécifiques.

5. INTERPRÉTATION

En termes simples, le message de l'étude est que la transformation des aliments et la réduction de l'activité physique ont modifié conjointement notre façon de manger et de consommer de l'énergie. Dans le passage pertinent du livre, la publication ne démontre pas que toutes les populations paléolithiques mangeaient de la même manière. Elle documente plutôt une proposition scientifique : selon les reconstitutions disponibles, de nombreux groupes de chasseurs-cueilleurs auraient eu une alimentation composée d'aliments moins raffinés, plus riche en fibres et en protéines, et avec des sources de graisses différentes de celles qui dominent aujourd'hui.Le segment de la chaîne soutenu par la publication est le suivant : disponibilité d'aliments sauvages et animaux moindre exposition aux glucides raffinés et présence accrue de protéines et de fibres profil alimentaire distinct de celui d'aujourd'hui. L'étape suivante, à savoir si ce profil réduit la demande en insuline ou protège contre l'insulinorésistance, nécessite des études expérimentales et cliniques distinctes. L'insulinorésistance est une condition dans laquelle les cellules répondent moins efficacement à l'insuline, l'hormone qui aide à réguler le glucose dans le sang.La force interprétative de l'étude est limitée par la nature hétérogène des populations ancestrales et par le fait que le régime alimentaire, l'activité physique, la disponibilité de la nourriture, les infections et les conditions de vie ne peuvent être séparés avec précision dans les reconstitutions historiques. C'est pourquoi la publication est cohérente avec la narration du paragraphe, mais elle n'autorise pas à transformer une description anthropologique en une prescription clinique généralisée.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une reconstitution ethnographique indépendante a analysé les rapports entre aliments végétaux et animaux dans des sociétés de chasseurs-cueilleurs réparties dans des environnements variés. Les auteurs ont estimé que 73 % des sociétés étudiées tiraient plus de la moitié de leur subsistance d'aliments d'origine animale et ont calculé un apport protéique estimé entre 19 % et 35 % de l'énergie, avec des glucides estimés entre 22 % et 40 %. Ce résultat confirme directement le passage du livre relatif à l'importance des aliments d'origine animale et à la part protéique plus élevée, mais il découle de reconstitutions indirectes et ne mesure pas ce que consommaient les populations paléolithiques originelles [1].Une petite étude avant-après menée auprès de 12 jeunes adultes aborigènes australiens a évalué deux semaines d'alimentation basée presque exclusivement sur des produits de la mer. Le modèle était très pauvre en glucides, pauvre en graisses et riche en protéines ; il représentait une situation saisonnière traditionnelle avec une faible disponibilité d'aliments végétaux. Les triglycérides à jeun ont diminué de 1,32 ± 0,33 à 0,61 ± 0,08 mmol/L et une amélioration, faible mais significative, de la tolérance au glucose ainsi qu'une réduction de la réponse insulinique ont été observées. L'étude confirme qu'un modèle spécifique à faible teneur en glucides et à haute teneur en protéines peut modifier certains indicateurs métaboliques à court terme, mais elle ne sépare pas complètement le rôle du régime alimentaire de celui de l'adaptation et ne représente pas l'ensemble des régimes ancestraux [2].Une étude clinique contrôlée supplémentaire a suivi neuf adultes sains, sédentaires et non obèses pendant dix jours avec un régime composé de viande maigre, de fruits, de légumes et de fruits à coque, sans céréales, produits laitiers ni légumineuses. Sans perte de poids programmée, l'aire sous la courbe de l'insuline après une charge orale de glucose a été significativement réduite ; le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides ont également diminué. L'aire sous la courbe indique l'exposition globale de l'organisme à une valeur mesurée dans le temps. Cette preuve est biologiquement cohérente avec l'idée qu'un modèle alimentaire riche en aliments non raffinés peut réduire la sécrétion insulinique à court terme, mais l'échantillon était très restreint et plusieurs caractéristiques du régime alimentaire ont été modifiées simultanément [3].Dans l'ensemble, ces études soutiennent la direction générale du récit : dans certains modèles traditionnels ou inspirés de ceux-ci, les aliments d'origine animale peuvent jouer un rôle important, tandis que l'absence de produits raffinés et la présence de végétaux peuvent s'accompagner de modifications métaboliques favorables à court terme. Elles ne démontrent cependant pas que ces résultats dépendent exclusivement de la répartition des macronutriments, ni qu'ils soient attribuables à un

unique modèle alimentaire paléolithique.

7. PREUVES DISCORDANTES

Une revue systématique avec méta-analyse de quatre études randomisées, portant sur un total de 98 participants présentant des troubles du métabolisme du glucose, n'a révélé aucune différence statistiquement significative entre les régimes paléolithiques et d'autres régimes considérés comme sains concernant la glycémie à jeun, l'insuline à jeun, l'hémoglobine glyquée et l'indice HOMA-IR. L'indice HOMA-IR est une estimation indirecte de l'insulinorésistance obtenue à partir du glucose et de l'insuline à jeun. Par exemple, pour la glycémie à jeun, la différence moyenne standardisée était de −0,343, avec un intervalle de confiance allant de −0,867 à 0,181 et une valeur P égale à 0,200 : cette donnée est compatible aussi bien avec un éventuel léger avantage qu'avec l'absence de différence réelle [4].Cette preuve ne contredit pas la description anthropologique de régimes pauvres en aliments raffinés, plus riches en fibres ou comportant des parts de protéines plus élevées. Elle relativise cependant l'idée selon laquelle un régime défini génériquement comme « paléolithique » soit certainement supérieur à d'autres régimes sains pour le contrôle du glucose et de l'insuline. Les limites principales sont le nombre réduit d'études et de participants, la courte durée des interventions et les différences entre les régimes qualifiés de « paléolithiques ».Aucune preuve directement discordante suffisamment pertinente n'a été identifiée concernant l'importance relative plus grande des aliments d'origine animale dans de nombreuses reconstitutions ethnographiques ; cela ne démontre pas l'absence de résultats contraires. Les reconstitutions du régime préhistorique restent inévitablement indirectes et dépendantes du contexte écologique, saisonnier et culturel.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le tableau distingue la publication faisant l'objet de la revue des preuves indépendantes. Les preuves concernant le profil des régimes ancestraux sont principalement des reconstitutions anthropologiques ; les preuves sur les effets métaboliques chez l'homme sont disponibles mais encore limitées en termes de taille et de durée.

Quadro comparativo

Référence	Type d'étude	Population ou modèle	Résultat principal	Direction de la preuve	Force de la preuve
Étude originale	Synthèse narrative basée sur des preuves anthropologiques, nutritionnelles et cliniques	Non mentionné dans le seul résumé disponible	Rapporte moins de glucides raffinés et de sodium, plus de fibres et de protéines, et des graisses principalement insaturées dans les régimes ancestraux reconstitués	preuve biologiquement cohérente	modérée
[1]	Analyse ethnographique et reconstitution nutritionnelle	Sociétés de chasseurs-cueilleurs mondiales	73 % des sociétés tiraient plus de la moitié de leur subsistance d'aliments d'origine animale ; protéines estimées à 19-35 % de l'apport énergétique	confirmation directe	modérée

[2]	Étude pré-post non randomisée	12 jeunes adultes aborigènes australiens	Régime à base de poisson, très pauvre en glucides et riche en protéines, associé à une réduction des triglycérides et à une amélioration de la tolérance au glucose	confirmation indirecte	faible
[3]	Étude clinique contrôlée	9 adultes sains, sédentaires et non obèses	Après dix jours, réduction de l'insuline après une charge de glucose et de certains lipides plasmatiques	preuve biologiquement cohérente	faible
[4]	Revue systématique et méta-analyse d'études randomisées	98 participants présentant un métabolisme du glucose altéré	Aucune différence statistiquement significative par rapport à d'autres régimes sains concernant la glycémie, l'insuline, l'hémoglobine glyquée ou l'HOMA-IR	preuve discordante	modérée

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONS

L'étude analysée soutient de manière cohérente le passage descriptif selon lequel les régimes alimentaires attribués aux chasseurs-cueilleurs se distinguaient des régimes modernes par une moindre présence d'aliments raffinés et une importance relative plus grande des protéines et des fibres. Les preuves indépendantes confirment assez bien cette reconstruction générale, surtout en ce qui concerne le rôle souvent important des aliments d'origine animale dans de nombreuses populations traditionnelles.Les effets métaboliques favorables observés dans certaines petites études chez l'homme sont prometteurs, mais ne démontrent pas qu'il existe un régime paléolithique unique, ni qu'il soit nécessairement supérieur aux autres régimes sains sur le long terme. Le lien avec la prévention de l'insulinorésistance est soutenu sur le plan biologiquement plausible et préliminaire sur le plan clinique, mais nécessite des études plus vastes, plus longues et avec des modèles alimentaires définis de manière uniforme.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets**
Cordain et al., 2000
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/71.3.682

[2] **Metabolic adaptation to a low carbohydrate-high protein (?Traditional?) diet in Australian Aborigines**
O'Dea et al., 1982
Diabetologia
DOI: https://doi.org/10.1007/BF00254297

[3] **Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet**
Frassetto et al., 2009
European Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.4

[4] **The Effect of the Paleolithic Diet vs. Healthy Diets on Glucose and Insulin Homeostasis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Jamka et al., 2020
Journal of Clinical Medicine
DOI: https://doi.org/10.3390/jcm9020296