

# MARION KAPLAN :

## « Mangeons paléobiotique ! »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Yves Rasir

*Élève du Dr Kousmine et auteure d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation, Marion Kaplan signe un nouveau livre<sup>(1)</sup> dans lequel elle nous incite à « manger comme nos ancêtres pour sauver notre microbiote intestinal ». Selon la bionutritionniste, qui l'a expérimenté dans sa chair, un régime ancestral peaufinant l'approche du Dr Seignalet permet en effet de favoriser les bactéries dont l'être humain dépend pour tous les aspects de sa santé, physique comme mentale. Non contente de développer cette méthode nutritionnelle holistique et de créer des recettes, la conceptrice des congrès « Quantique Planète » s'implique de plus en plus dans la nouvelle médecine psychosomatique.*

**Expliquez-nous d'abord le mot-valise du titre, la contraction de « paléolithique » et « microbiotique ».**

Effectivement, j'ai inventé le mot « paléobiotique » car nous ne reviendrons plus jamais en arrière et nous devons nous adapter. Mais nous adapter à ses limites : manger paléo aujourd'hui n'équivaut pas à manger paléo de l'époque, c'est-à-dire il y a au moins 12 000 ans. Nous devons tenir compte de l'évolution de notre microbiote. Donc, quand je parle de « biotique », c'est parce que je tiens compte de l'évolution, mais hélas aussi de la dégradation de la flore intestinale des êtres humains de génération en génération. Il ne s'agit pas d'un nouveau dogme, mais plutôt d'une approche plus individualisée de notre alimentation.

**Entre votre méthode et le régime paléolithique ou ancestral (approche du Dr Seignalet), y a-t-il des différences ? Si oui, lesquelles ?**

Le docteur Jean Seignalet a réellement été, du moins en France, le précurseur de cette alimentation hypotoxique qui mettait en exergue les dérives de l'industrialisation de l'alimentation et surtout de la manipulation génétique des céréales. Il autorisait le riz et le sarrasin et supprimait toutes les céréales contenant du gluten, mais également le maïs qui a subi de nombreuses transformations. Le régime paléolithique, quant à lui, supprime toutes les céréales, même le riz. Ma méthode est plus flexitarienne. Je m'explique : ne pouvant pas changer d'époque, nous devons nous adapter. Ma méthode comporte 3 phases : la phase détox, la phase d'adaptation et la phase de tolérance. La **phase détox** consiste à suivre une alimentation paléo stricte précédée, selon son état de santé, d'un jeûne, qui permet de remettre d'aplomb sa flore intestinale. Cette phase peut durer de 3 semaines à plusieurs mois selon l'état de dégradation de notre santé. La **phase d'adaptation** permet d'insérer du sarrasin, du riz, des pommes de terre, de la châtaigne, des lentilles et des pois chiches que nous avons supprimés dans la première phase. Mais chacun devra être à l'écoute de son corps. On réintroduira individuellement une de ces céréales ou amidons. Car nous avons tous un microbiote individuel. Sur 7 milliards d'individus, il y a une identité microbiotique à chacun de nous.

Enfin, la **phase de tolérance** ne peut être abordée que si nous avons réglé tous nos problèmes de santé et que nous avons retrouvé un bien-être total...

**Élève du Dr Kousmine et proche du Pr Joyeux, vous avez évolué vers l'alimentation paléo. Reniez-vous certains de vos livres précédents, en tout ou en partie ?**

J'ai évolué sans renier mes anciens livres, car il y a toujours le tronc commun de ne manger que des aliments naturels, biologiques, de continuer de les cuisiner à la vapeur, seule cuisson permettant de préserver les éléments nutritifs tout en éliminant les toxines environnementales, de ne consommer que des huiles biologiques pressées à froid, d'être dans une écoute psychologique de nos comportements alimentaires, etc. Ceux qui me suivent et me font confiance ont bien compris que mon cheminement s'affinait en fonction de l'évolution de notre époque, des dernières recherches scientifiques et de mes expériences.

**Entre une assiette paléo et une crème Budwig, il y a cependant un monde de différence... Quid des céréales ? Vous dites notamment que le pain est un « aliment inférieur qui ne devrait pas avoir sa place dans une alimentation saine »...**

Le docteur Kousmine avait mis au point cette crème Budwig car elle considérait que les gens mangeraient n'importe quoi dans la journée. Elle avait compris qu'il fallait mettre toutes les vitamines, acides gras et protéines dans une préparation dès le matin, comme cela c'était moins grave si ses patients mangeaient des aliments carencés ensuite. Mon petit déjeuner paléobiotique ressemble à la crème Budwig avec des distinctions : pas de céréales, même sans gluten, et suppression du soja. Effectivement, les dernières publications scientifiques venant des États-Unis incriminent le soja dans de nombreux problèmes de santé. J'explique dans mon livre les différents éléments et j'invite les personnes qui veulent en savoir plus à lire le livre « *Soja, ami ou ennemi ?* » de K.T Daniel aux éditions Résurgence. Je remplace donc le soja par du lait de coco.

**Concernant les graisses, votre discours a beaucoup changé, non ?**

Non, je conseille toujours les huiles de première pression à froid, l'huile d'olive et l'huile de lin. Cela fait longtemps que je ne conseille plus les huiles de tournesol qui sont trop riches en oméga 6. En revanche, les dernières études démontrent que la graisse de coco biologique pressée à froid contient des triglycérides à chaînes moyennes qui protégeraient notre cerveau. De plus, elle aurait une action antifongique et antibactérienne... Dans



digérer qu'on se retrouve souvent dans un état d'inflammation bactérienne qui, à terme, entraîne une acidification grave du terrain ! Des crudités, oui, des jus, oui, mais dans le cadre d'une alimentation variée qui contient des légumes cuits à la vapeur et un peu de protéines.

**À ce propos, rappelez-nous brièvement les mérites de votre invention, le « Vitaliseur de Marion »<sup>(2)</sup>...**

Nous avons fêté nos 30 ans d'existence en 2015 ! J'ai été une des premières, avec André Cocard, à conseiller la cuisson à la vapeur douce non seulement pour les légumes, mais également pour les poissons et les viandes. À l'époque, n'existait que la cocotte-minute. Or, on le sait aujourd'hui, que lorsqu'on démarre un aliment à froid et qu'on le met sous pression, non seulement on détruit toutes les vitamines, mais on précipite les sels minéraux qui deviennent inassimilables ! Le Vitaliseur est le principe du couscoussier. Seulement, la différence avec les autres cuits-vapeur, c'est que les trous sont plus gros pour permettre à la vapeur d'être rapidement active et constante, et le couvercle est en forme de dôme pour permettre à l'eau de ruissellement de s'écouler le long des parois et non pas de tomber en pluie sur les aliments. C'est une cuisson très rapide et très respectueuse de la structure, de toutes les vitamines et des principaux minéraux comme le potassium et le magnésium. J'ai conçu ce Vitaliseur sur le nombre d'or, qui correspond à la divine proportion.

**Personnellement, je mange paléobiotique depuis 3 ans et j'ai enfin résolu tous mes problèmes. L'essayer, c'est l'adopter !**

Pourquoi ne pas mettre ces calculs dans un matériel de cuisson ? Léonard de Vinci le faisait pour ses œuvres d'art. La cuisine n'est-elle pas un art ?

**Le paléo et le végétarisme, ce sont deux écoles très différentes, voire divergentes. Que pensez-vous de la dimension « carnée » du régime paléo ?**

J'attendais cette question. On a trop tendance à associer régime paléo à un régime de viandard ! L'alimentation paléobiotique contient 70 % de légumes et de fruits en moindre quantité ! Je dirais plutôt que cette alimentation paléobiotique est une alimentation végétarienne avec un petit peu de protéines animales. On insiste sur le fait que les viandes doivent être issues d'élevages irréprochables. C'est-à-dire élevés en pâturages et ne mangeant que de l'herbe ou de la luzerne. Aucune céréale type maïs ou légumineuse comme le soja ne doivent entrer dans leur alimentation ! Normalement, le végétarien accepte les œufs, les poissons et certains produits laitiers.

**Qu'avez-vous pensé de la polémique récente relative à la viande rouge ?**

J'ai trouvé cela génial que l'OMS taxe la viande rouge de cancérigène ! N'oubliez pas que toutes les viandes que vous achetez dans le commerce et que vous consommez dans des restaurants peu chers proviennent d'élevages industriels, en batterie, dont la principale alimentation est issue du maïs et du soja. Leur chair contient des oméga 6 alors que les animaux élevés à l'herbe fabriquent des oméga 3 dans leur chair et leurs produits laitiers ! Cela fait longtemps que je dis d'éviter la viande des mammifères et que si on en consomme, ils doivent être issus d'élevages, encore une fois, irréprochables et de n'en consommer qu'au maximum une fois par semaine !

**Vous êtes un ex-végétalienne et végétarienne « repentie » ; que diriez-vous aux jeunes qui suivent ces deux voies ?**

J'ai été moi-même végétalienne pendant 3 ans, c'est-à-dire aucun produit ni sous-produits animaux, et ma santé s'est tellement dégradée que j'ai dû arrêter. Je déconseille donc l'alimentation végétalienne. En revanche, si vous voulez être végétarien, c'est-à-dire que vous consommez des œufs biologiques, des algues, de la spiruline, parfois un peu de poisson, je n'ai rien à dire contre cela. Soyez à l'écoute de votre microbiote car de nombreux végétariens ballonnent en permanence car ils consomment trop de céréales

la phase de tolérance, je recommande de consommer 1 à 2 fois par semaine du beurre cru biologique issu d'animaux élevés en pâturages. La marque Bernard Gaborit remplit toutes ces conditions. Ce type de beurre est très riche en vitamines A. Pour les allergiques, il suffit de le clarifier pour éliminer le lactose et la caséine.

**Sur quelles bases peut-on affirmer que le régime paléobiotique est le meilleur allié de la flore intestinale ?**

L'expérimental ! Vous savez bien que pour randomiser une étude, il faut de l'argent ! Or, 99 % des études sont payées par les lobbies ! Heureusement, il y a des vrais chercheurs individuels, comme le Docteur Natasha Campbell McBride, qui travaille depuis des décennies dans sa clinique de Cambridge et qui soigne des autistes, des schizophrènes, des malades neurologiques, mais également des personnes atteintes de maladies auto-immunes avec un grand succès ! Personnellement, je mange paléobiotique depuis 3 ans et j'ai enfin résolu tous mes problèmes. L'essayer, c'est l'adopter !

**Aux États-Unis, le régime paléo n'insiste guère sur les méfaits de la cuisson et les avantages du cru. Ici en Europe, des Burger, Fradin et Seignalet ont encouragé le crudivisme et les cuissons douces. À ce sujet, je suppose que vous êtes plus européenne qu'américaine...**

Complètement ! Je suis toujours effarée de voir les recettes paléo avec de nombreux gratins, des viandes grillées, des rôtis, bref cette fameuse réaction de Maillard, appelée glycotoxine aujourd'hui, qui fait tant de dégâts. C'est mon combat depuis plus de 30 ans ! J'avais déjà, lors d'un congrès Kousmine en 1985, alerté l'auditoire quant à la toxicité des aliments grillés ! J'avais été critiquée... Maintenant, tout le monde est d'accord avec moi, même les scientifiques... Pour ce qui concerne le dogme du crudivisme, je trouve cela extrémiste. De nombreuses personnes m'appellent, après un régime d'aliments crus et de jus pendant plusieurs années, car elles ne savent plus quoi manger. Elles sont en inflammation totale et finissent par ne plus rien tolérer. Soyons plus ouverts ! Les aliments crus contiennent des bactéries parfois nuisibles, leurs fibres et leur cellulose sont tellement difficiles à



et de légumineuses que leur flore intestinale peut ne pas supporter. Certains consomment beaucoup trop de produits laitiers... C'est donc une philosophie de vie à mettre en place avec prudence.

#### Alimentairement parlant, quelle est la journée-type de Marion Kaplan?

Tout d'abord, le matin, je ne mange que si j'ai faim. Je commence par un jus de citron pressé additionné d'un peu d'eau chaude. Selon que je vais faire du sport ou que je vais être sédentaire, mon petit déjeuner peut être différent. Quand je vais faire du sport, je prends une demi-banane que je mixe avec un peu de lait de coco et une cuillère à soupe d'huile de lin. J'y ajoute un peu de Linette (taper *Linette de sarrasin sur Internet*), des graines type noix d'Amazonie, noix de Grenoble, amandes etc. car je varie souvent de graines et je peux ajouter un peu de baies de Goji. J'évite les fruits secs car ils sont trop riches en sucres. Selon la saison, je remplace la banane par de la poire, du kiwi, du kaki, mais j'évite les fruits à index glycémique élevé, car mon pancréas a souffert de mon alimentation trop riche en céréales et en sucres pendant ma jeunesse.

Au déjeuner, je peux manger des œufs ou du poisson ou une volaille, toujours accompagnés de beaucoup de légumes cuits à la vapeur douce, arrosés d'huile d'olive et d'épices selon le plat que j'ai envie de manger. Pas

de céréales. Exceptionnellement du riz ou du sarrasin, mais cela reste une gourmandise. Plusieurs fois par semaine, je peux commencer par un jus de légumes aromatisé au gingembre. L'hiver, cela peut m'arriver de manger une tranche de

#### Comment envisager qu'une mauvaise nouvelle ou un stress psychologique n'influencent pas notre corps ? D'ailleurs, quand vous faites l'anagramme de TRIPES, vous trouvez le mot ESPRIT.

pain sans gluten. Mais jamais l'été.

Le soir, selon ma faim, car je reste à l'écoute de mon corps, je peux me satisfaire d'une salade composée, ou d'une soupe avec un peu de fromage de chèvre, ou quand j'ai très faim, une galette de sarrasin avec des œufs et des oignons accompagnés d'une petite salade. Bien entendu, je mâche toujours très bien mes aliments.

Donc, vous avez compris que ce n'est pas régulier. Je peux très bien ne pas dîner. Je peux également sauter le petit déjeuner, c'est selon. Être à l'écoute de son corps nous demande de sortir des habitudes ! Quelques carrés de chocolat noir sont tolérés en fonction de votre ressenti !

#### Votre livre contient un chapitre sur le « ventre et la tête » : changez d'alimentation, c'est aussi changer psychologiquement ?

Changer d'alimentation, c'est accepter de changer tout court. En effet, on mange souvent comme nos parents nous ont appris, ou selon nos croyances, nos idéologies, selon ce que la presse raconte ou notre voisin de palier... Bref, on a tendance à faire plus confiance aux références externes, alors qu'il faut tenir compte de notre biologie, de notre microbiote et de notre capacité d'adaptation à notre environnement. Tout un cheminement qui ne peut se faire qu'avec l'écoute et l'expérience. Et des remises en question profondes.

#### Parallèlement à vos activités de bionutritionniste, vous organisez des congrès et des conférences qui s'ouvrent de plus en plus à la médecine psychosomatique<sup>(3)</sup>. L'influence de l'esprit sur le corps vous passionne ?

C'est depuis Descartes que nous avons coupé la tête du corps ! Comment envisager qu'une mauvaise nouvelle ou un stress psychologique n'influencent pas notre corps ? Nous ne sommes plus au Moyen Âge ! D'ailleurs, quand vous faites l'anagramme de TRIPES, vous trouvez le mot ESPRIT. Ayant fait toutes les formations de Claude Sabbah, Alejandro Jodorowsky, Gérard Athias, Olivier Soulier, Jean-Philippe Brébion et j'en passe, quand quelque chose dysfonctionne dans mon corps, j'analyse toujours s'il ne s'agit pas d'un conflit et quelle est la tonalité de celui-ci. Pour cela j'ai un

très bon logiciel, qui s'appelle le Strannik<sup>(4)</sup>, et qui m'aide énormément à prendre conscience de ce que je n'aurais pas vu. Depuis 2010, j'organise des congrès « d'une nouvelle approche du vivant » qui donnent l'occasion à des experts et des précurseurs de partager leurs recherches et de nous aider à changer de paradigme. Notre dernier congrès avait pour thème « *Tous mutants demain* » et le docteur Édouard Van den Bogaert nous a fait une conférence et un témoignage bouleversants ! Vous pouvez trouver les DVD sur le site [www.quantiqueplanete.com](http://www.quantiqueplanete.com).

#### Médecine nouvelle, biologie totale, décodage biologique: vous connaissez ? Et vous en pensez quoi ?

Comme je vous le disais, la médecine nouvelle et tout ce qui en découle font partie des médecines incontournables si on veut rester en bonne santé ou la retrouver en cas de maladie. Ces approches sont bien entendu très controversées, car il n'y a pas de médicaments à la clé. Comme le dirait un certain médecin, le médicament, c'est vous ! ■

#### A lire:

« *Paléobiotique, la méthode Marion Kaplan* », Marion KAPLAN – éditions Thierry Souccar

#### POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> [www.marionkaplan.fr](http://www.marionkaplan.fr)

<sup>(2)</sup> [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr)

<sup>(3)</sup> [www.quantiqueplanete.com](http://www.quantiqueplanete.com)

<sup>(4)</sup> [www.strannik-psy.fr](http://www.strannik-psy.fr)

