

## Quel était le mode de vie des chasseurs-cueilleurs ?

Jusqu'à il y a environ 12 000 ans, la quasi-totalité de l'humanité vivait de chasse et de cueillette, avant l'avènement de la grande transition du néolithique qui a été marquée par l'adoption de l'agriculture et du pastoralisme.

Le mode de vie chasseur-cueilleur est caractérisé par une subsistance dépendant prioritairement — mais pas de façon nécessairement exclusive — des produits naturels dispensés par la nature. Son alimentation se composait donc de produits de la chasse ou de la pêche : viande, poisson et/ou crustacés ; et de produits de la cueillette : végétaux, racines, fruits, noix (et amandes, etc.). Bien sûr, selon les territoires, et selon les saisons, l'alimentation du chasseur-cueilleur pouvait varier, mais on retrouve néanmoins invariablement des végétaux non-cultivés et de la viande maigre.

Ce mode de subsistance a conduit à l'élaboration de savoirs, savoir-faire et pratiques sur la nature qui sont particulièrement élaborés. Ces savoirs naturalistes locaux sont mobilisés à travers une organisation sociale et politique qui privilégie le collectivisme : entraide, partage et mise en commun des ressources sont des principes récurrents dans ce type de sociétés. Enfin, l'accès aux ressources dispersées en forêt contraint à des déplacements fréquents en petits groupes. On parle de nomadisme ou de migration saisonnière.

Le fait de vivre dispersé dans de vastes territoires forestiers faiblement peuplés (normalement moins d'un habitant par kilomètre carré) constituait une réponse adaptative efficace à la diversité élevée des maladies parasitaires et infectieuses. Grâce au caractère transitoire de leurs installations, les chasseurs-cueilleurs étaient peu exposés aux maladies transmissibles, aux parasites aérogènes (produits par l'air, amenés par l'air ) et d'origine alimentaire et à la pollution fécale. Plus que la rareté des aliments, c'est l'excès de parasites (puces, poux et tiques) dans le campement qui était la principale incitation à se déplacer. La mort d'un membre de la communauté encourageait aussi celle-ci à se disperser en effectifs réduits, afin d'atténuer le risque qu'un facteur létal contamine les autres membres du groupe.

Le volume restreint de biens à transporter et le nombre limité d'enfants vivants rendaient la mobilité plus aisée.

Les groupes migraient le long de sentiers territoriaux étendus et linéaires. Les migrations régulières le long de ces pistes réduisaient les risques liés à la recherche de ressources alimentaires, car les chasseurs-cueilleurs possédaient et géraient ces ressources à l'intérieur de leurs territoires, en contrôlant leur répartition spatiale et leur densité.

Extrait de : <https://www.suds-en-ligne.ird.fr/foret/habitants/chasseurs.html>

# Évolutions depuis le paléolithique

Depuis plus ou moins 2,5 millions d'années jusqu'à 10.000 ans d'ici, 100.000 générations d'êtres humains se sont succédées.

La **durée** d'une **génération** humaine correspond généralement au cycle de renouvellement d'une population adulte apte à se reproduire, à savoir environ 25 ans. [https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9n%C3%A9ration\\_\(sciences\\_sociales\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9n%C3%A9ration_(sciences_sociales))

Durant cette période, que l'on appelle « Paléolithique », nous étions chasseurs-cueilleurs, c'est-à-dire que nous ne nous nourrissions que des produits de la chasse et de la cueillette : viande, poisson, fruits, végétaux, noix, etc. Ce n'est qu'il y a 10.000 ans que les premiers hommes se sont sédentarisés et ont commencé à cultiver leur terre et élever leurs bêtes. A ce moment-là seulement (il y a plus ou moins 400 générations), nous avons commencé à nous nourrir de céréales et de produits laitiers. Cette étape est celle de la « Révolution agricole ». Plus récemment (il y a 7 générations), nous avons connu la « Révolution industrielle ». Et plus récemment encore (il y a 2 générations), c'est la « Révolution digitale » qui venait modifier notre environnement social.

Toutes ces révolutions ont radicalement modifié notre style de vie, et par là en particulier notre alimentation et nos activités physiques.

## Des gènes inchangés

Sur cet intervalle de temps très court depuis l'apparition de l'agriculture (moins de 0,005% de notre évolution depuis Homo Habilis), les recherches montrent que notre ADN n'a pratiquement pas évolué. D'un point de vue génétique, les êtres humains sont donc encore des chasseurs-cueilleurs « pré-agriculteurs » du Paléolithique. Autrement dit, en très peu de temps, un décalage s'est constitué entre ce à quoi notre organisme est adapté, de par son évolution, et notre mode de vie effectif. Et de plus en plus de recherches convergent vers l'idée que ce décalage pourrait être à l'origine de tout un nombre de maladies et de troubles de santé. D'autant plus que d'autres recherches (biologiques, historiques et anthropologiques) révèlent que les chasseurs-cueilleurs de la période paléolithique étaient généralement en meilleure santé, en meilleure condition physique et ne connaissaient pas toutes les maladies cardiovasculaires que l'on connaît actuellement. Regardons de plus près : deux tiers des Américains sont en surpoids ou obèses. Le risque de développer de l'hypertension au cours de sa vie est de 90% et près de 40% des adultes américains sont touchés par le « syndrome métabolique ». Les maladies cardiovasculaires sont responsables de 41% des décès, en faisant la première cause de mort aux États-Unis. Et on estime que 35% des cancers ayant entraîné la mort sont causés par des facteurs alimentaires.

p.30 à 32 – Revue "Néosanté" n°1 – Mai 2011

Article écrit par Yves PATTE [yvespatte@gmail.com](mailto:yvespatte@gmail.com)

<http://www.yvespatte.com/tag/paleo/>

avec quelques mises à jour faites par Laurent Besset