

LA CHASSE

Indispensable pour l'**approvisionnement en protéines**, elle est complétée par du **charognage occasionnel**.

Elle demande une **stratégie de groupe** et nécessite la préparation d'outils qui ne sont pas nécessaires pour la cueillette.

Les techniques de chasse ne sont connues que par les **quelques restes d'armes retrouvés** : pointes de sagaie en os ou en silex, crochets de propulseur.



Il existe **plusieurs techniques de chasse** : en groupe, à l'affut ou à l'aide de camouflage. Mais il n'y avait **pas de pièges profonds creusés** à la main dans le sol gelé à 20 cm, **ni de troupeaux poussés vers les falaises** !



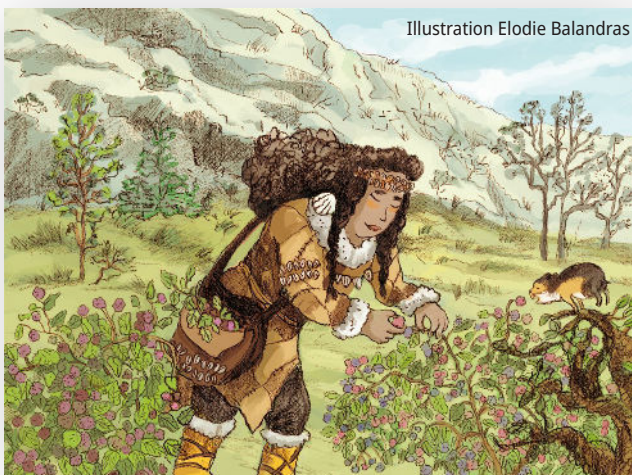
Les **collets** ou **bâtons de jets** pouvaient être utilisés pour piéger le petit gibier ou chasser les oiseaux. **L'homme de Néandertal** utilisait aussi des **bolas** (boules de pierre attachées entre elles par des ficelles) pour attraper rennes et chevaux.

LA CUEILLETTE

C'est le **premier mode d'alimentation** des espèces humaines, avant la chasse et la pêche.

Elle demande **pas ou peu d'outils**, se fait au fur et à mesure de la déambulation du groupe, fournit les nutriments nécessaires avec les feuilles, branches, racines, baies et fruits.

La cueillette est **complétée par la collecte** : le ramassage de petits animaux comestibles, mais aussi pour l'approvisionnement en bois et en eau.



Même pendant les périodes glaciaires, **les végétaux sont des compléments à l'alimentation**. Mousses, lichens, champignons, feuilles, racines, tubercules, céréales sauvages et baies comestibles poussent dans les steppes froides et les vallons plus abrités. Cuits dans les bouillons, dans les tisanes ou crus, ils apportent des vitamines, notamment la vitamine C.

Le miel est l'unique sucre consommé par les préhistoriques, car le seul présent à l'état naturel. La collecte des **œufs** n'est pas non plus négligeable, ainsi que celle des **escargots** et des **mollusques** d'eau de mer ou d'eau douce, riches en protéines.

Elle permet aussi l'approvisionnement en **plantes médicinales** et en **saponaire** qui remplace le savon. La cueillette conserve une grande importance même après l'invention de l'agriculture .

G CUIRE ET CONSERVER

La **cuisson des aliments** accompagne la domestication du feu. Des restes d'animaux et d'ossements brûlés sont retrouvés aux alentours des foyers.

De nombreux végétaux, ainsi que la viande et le poisson peuvent se consommer crus mais sont beaucoup **plus digestes cuits**, et **plus faciles à mâcher**. La cuisson améliore l'**assimilation des protéines**.

La cuisson permet aussi d'**augmenter la qualité des nutriments** et de **diminuer la toxicité des parasites** présents dans la viande.

La cuisson se fait directement sur le foyer avec un système de broche pour **rôtir** ou **griller** les aliments mais aussi **à l'étouffée** dans une fosse préalablement chauffée avec des pierres ou des braises (de type four hawaïen).

Les « **marmites** » en **peau, en panse d'herbivore ou en écorce** permettent de faire cuire des bouillons, des ragoûts ou des tisanes. Posées au-dessus de la braise elles durcissent à la cuisson et peuvent être réutilisées. L'eau est aussi portée à ébullition en y plongeant des pierres chaudes extraites du feu.

Conservation des aliments : viande et poisson sont boucanés (séchés) ou fumés, congelés dans des fosses creusées dans le sol gelé ; feuilles, baies et fruits sont séchés.

Le **sel** semble **absent** au Paléolithique. Il n'est pas utilisé pour conserver.

G LA PÊCHE

Sur de nombreux sites on retrouve des ossements de **poissons** ou des empilages de coquilles de **moules** ou d'**huîtres**.

Si filets, nasses ou lignes ne se sont pas conservés (matériaux périssables), on retrouve de nombreux **hameçons**, **foënes** ou **harpons**, en os ou en bois de renne.

Les harpons ou foënes attachées au bout d'une lance devaient nécessiter une grande **agilité et rapidité** pour surprendre et attraper les poissons.



G LE PROPULSEUR

Les premiers chasseurs utilisent des épieux à la pointe durcie au feu, puis des javelots lancés à la main avant d'inventer **un outil à la fois simple et complexe** : le propulseur, pour lancer des sagaies.

C'est un bâton, long et droit, terminé d'un côté par un crochet permettant de **propulser une sagaie**.

Il permet d'**augmenter la vitesse, la portée et la force** de pénétration d'une sagaie. C'est une technique **très efficace** qui demande de la pratique et de l'entraînement.

