

Manger vivant pour vivre mieux et plus longtemps

Denis Letendre



Jalini
www.Jalini.com

Manger vivant
pour vivre mieux
et plus longtemps

Denis Letendre

Manger vivant
pour vivre mieux
et plus longtemps



www.Jalini's.com

Collaboration : Denis Poulet
Page couverture : Luc Sauvé
Infographie : Isabelle Robichaud

ISBN 2-9807969-4-8

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2004
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2004

Jalinis.com
Montréal, Québec
Tél. : +1.514.898.8273
www.jalinis.com

©2004 Denis Letendre, Jalinis

Avertissement

Les informations et propositions que ce livre présente ne doivent pas être considérées comme des conseils d'ordre médical. L'auteur et l'éditeur n'assument aucune responsabilité des conséquences fâcheuses qui pourraient résulter de l'adoption de l'un ou l'autre des régimes alimentaires décrits dans ce livre.

Table des matières

Introduction : manger vivant, quelle idée !	9
1. L'alimentation qui empoisonne et qui tue	15
Des aliments dangereux pour la santé ?	15
Les procédés douteux de l'industrie agroalimentaire	17
L'obsession du « pur et sans microbes »	20
Cuire, c'est détruire	22
Cuire, c'est créer de nouveaux poisons	26
Des modes de cuisson qui font frémir	27
Cette bizarre habitude de consommer le lait d'autres espèces	29
Viande et poisson : danger !	30
Histoire d'eau	32
Le projet « Chine »	33
Manger trop ou la dépendance aux aliments transformés	35
2. L'histoire étonnante des Boutenko	39
Une famille très malade	39
Le salut dans le cru	40
La résurrection	40
Un festin désastreux	41
Une vie de nomades	42
Cinq mois et demi de grande randonnée	42
La fin de l'itinérance	43
Éloge du vivant	44
Le souci des autres	45
3. Les voies du cru	47
Choix de départ	47
Mieux vaut...	49
Les appréhensions	50
Les difficultés de parcours	52
Sept scénarios	56
La « détoxication »	58

4. Les aliments vivants	61
Les fruits	62
Les légumes	68
Herbes, épices et condiments	74
Les algues	76
Noix et graines	78
Les graines germées	79
Les huiles	80
Le miel et le stévia	81
Autres produits d'appoint « naturels »	82
Les substitutions	83
La certification bio	84
L'approvisionnement	85
5. Crusiner	87
La germination	88
La fermentation	91
La déshydratation	92
Les jus	98
Les laits végétaux	101
Les combinaisons alimentaires	101
L'équipement du crustot	104
L'équilibre des saveurs	105
Principes de base des recettes	106
6. Autour de la table	111
Quand manger ?	111
Quelles quantités ?	113
Boire en mangeant	114
La composition des menus	115
Les repas-partage	116
Au restaurant	117
Les enfants et l'alimentation vivante	117
Conclusion : l'avenir de l'alimentation vivante	121
Des ressources pour vous aider	125
Index	129

Manger vivant, quelle idée !

« *Que ta nourriture soit ton seul médicament.* »

Hippocrate, père de la médecine

Lorsque je dis à des gens que je mange « vivant », ou encore que je préconise l'alimentation vivante, ils me regardent avec étonnement, mais non sans curiosité. Ils s'imaginent peut-être que je mange de la viande saignante, prélevée sur des animaux fraîchement abattus, ou encore des insectes vivants. Pour les rassurer, je précise que mon menu se compose principalement d'aliments crus, surtout des fruits et des légumes. Manger des crudités, tout le monde connaît, tout le monde en mange. On me range donc dans le camp des végétariens, et on n'a pas tout à fait tort. Mais comme ce terme recouvre une infinité de pratiques, je gagne à être plus explicite.

L'alimentation vivante est un régime habituellement *végétalien*, c'est-à-dire qui n'admet aucun produit d'origine animale, mais plus encore, qui est constitué uniquement d'aliments crus, préférablement biologiques et non transformés. L'alimentation vivante est aussi une philosophie (au sens de « sagesse de vie »), qui se rattache à un mouvement plus vaste qu'on appelle « crudivorisme ». Là, il y a bien des écoles de pensée, certaines radicales et même extravagantes, d'autres plus modérées : on y trouve des granivores (qui mangent surtout des graines), des frugivores ou fruitariens (surtout des fruits), des hygiénistes (qui sont végétaliens, mais qui ont une approche de santé plus globale que la seule alimentation), des « instinctos » (qui mangent des aliments crus séparément, sans jamais les mélanger), des « liquidariens »

(qui consomment presque exclusivement des jus), des adeptes de l'écologie alimentaire (qui mangent cru, y compris de la viande et des insectes), etc.

Je précise tout de suite que je n'appartiens à aucun de ces groupes. Je suis un adepte de l'alimentation vivante dans la mesure du possible, ayant choisi de conduire mes propres expériences alimentaires avec ma petite famille et de trouver ainsi la voie santé qui convient le mieux aux miens. J'en profite pour signaler que, en alimentation, il est prudent de ne jamais faire des choix définitifs ou trop radicaux. Sans compter qu'un choix radical exerce une pression sur nous-mêmes et sur notre entourage, nous devons prendre en compte que nous évoluons, que certaines informations peuvent nous amener à reconsidérer notre choix et que nous restons toujours libres de changer d'idée.

Le foisonnement de théories et d'écoles de pensée « crudivores » n'est pas nouveau. Le crudivorisme a en effet une longue histoire. C'est que depuis longtemps, certains humains s'interrogent sur la nourriture qu'ils consomment. Ils se sont demandé, entre autres, si la cuisson des aliments ou une trop grande consommation d'aliments cuits ne nous rendait pas malades.

Dans l'Antiquité grecque, Pythagore, philosophe et mathématicien, recommandait à ses disciples de manger cru. Les premiers adeptes du bouddhisme avaient également la réputation de ne consommer que des fruits crus. Au 19^e siècle, aux États-Unis, un dénommé Sylvester Graham (celui-là même qui a donné son nom aux biscuits Graham) se faisait l'apôtre d'un régime santé reposant sur l'alimentation crue. Il y a aussi le fameux docteur John Harvey Kellogg (oui, oui, le père des « corn flakes »), qui, en contradiction avec le produit qu'il avait inventé, se nourrissait principalement de pommes et de noix.

Plus près de nous, Herbert Shelton, hygiéniste américain décédé en 1984, apparaît comme l'un des grands promoteurs du crudivorisme. Plusieurs immigrants en provenance d'Allemagne et d'Union soviétique ont créé aux États-Unis des mouvements de crudivorisme. C'est un peu comme si, en Amérique, ils espéraient retrouver le Paradis terrestre, où, il va sans dire, il suffirait de cueillir les fruits qui poussent aux arbres pour se nourrir. Dans les années 60, Ann Wigmore a fondé, avec Viktoras Kulvinkas, l'Institut de

santé Hippocrate, qui a fortement contribué à répandre l'idée de l'alimentation vivante, axée sur le jus de blé et les graines germées.

À partir de ce qui n'était qu'une intuition, se sont développées diverses théories incriminant la cuisson des aliments dans la genèse de bien des maux. Or, il se trouve que, de plus en plus, on relie effectivement divers problèmes de santé à l'alimentation. Et il n'y a pas que des crudivores dans ce « on », il y a des médecins, des diététistes, des biologistes et d'autres scientifiques. La santé est ainsi devenue le principal argument – et le plus convaincant – à l'appui d'une alimentation naturelle, en grande partie crue.

Pour Arshavir Ter Hovannessian (mieux connu sous le nom de Aterhov), auteur d'un livre fondamental sur le crudivorisme, dont la première édition a paru en 1963¹, la nourriture cuite est un véritable poison, à l'origine de presque toutes les maladies, y compris le cancer. Si nous ne consommions que des aliments crus, dans leur état naturel, prétendait-il, nous pourrions non seulement prévenir la plupart des problèmes de santé qui nous affligent, mais pourrions vivre bien au-delà de 100 ans.

Même si je ne suis pas un spécialiste, j'en suis aussi venu à la conclusion que le régime alimentaire standard en Amérique du Nord, qu'ironiquement on appelle en anglais SAD (Standard American Diet ou le plus « triste » des régimes), est une cause galopante de maladies. Naturellement, on peut relier directement à l'alimentation toute une série de problèmes digestifs et de conditions de santé précaires, comme les maux d'estomac, les problèmes de foie, les calculs urinaires, l'obésité, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'athérosclérose. On sait aussi de plus en plus que l'alimentation joue un rôle dans les migraines, les gripes et les rhumes, les rhumatismes (notamment la polyarthrite rhumatoïde), les infections et même les maladies de peau.

Je reviendrai dans ce livre sur la relation entre l'alimentation et la santé, à mon avis indispensable à comprendre. Car c'est précisément à cause de cette relation que j'ai choisi d'adopter une alimentation plus saine, plus naturelle. En faisant diverses expé-

1. *Raw Heating*, réédité en 2000 par Hallelujah Acres, et repris en grande partie dans *Nature's Food Law : The Raw-Food Diet*, de Arlin, Dini et Wolfe.

riences, j'ai cheminé positivement et graduellement, autant dans ma réflexion que dans mon état de santé.

Mon témoignage peut s'ajouter à ceux de milliers d'autres personnes, partout dans le monde, qui ont vu leur santé s'améliorer grâce à une alimentation plus naturelle. Dans certains cas, l'alimentation vivante a guéri des affections sévères, chroniques, fait régresser et même disparaître des cancers. On est ici dans le vaste champ des « histoires personnelles » convaincantes, dont l'une des plus surprenantes est celle de la famille Boutenko, que je connais bien et que je vais vous raconter au chapitre 2. Bien que je ne partage pas entièrement leur approche de l'alimentation, je crois que leur histoire est fascinante et vaut la peine d'être racontée.

Les témoignages constituent certes une incitation à essayer, mais beaucoup restent sceptiques : « *Ils nous disent que ça marche, mais on n'est pas obligé d'y croire. Et puis, il y a le fameux effet placebo qui joue sûrement. Ça marche parce qu'ils étaient convaincus que ça marcherait.* » Les sceptiques se défient ainsi des témoignages. Il leur faut des arguments scientifiques.

La science à l'appui de l'alimentation vivante ? Dans une certaine mesure, oui. Le crudivorisme se fonde sur certains arguments scientifiques pour étayer ses théories. Des recherches en paléontologie pour soutenir que l'homme préhistorique d'avant la découverte du feu était en meilleure santé que l'homme contemporain, la théorie des enzymes vivantes du D^r Edward Howell, la fameuse réaction de Maillard engendrée par toute cuisson, des expériences sur des chats et des rats, etc.

De tels arguments ont certainement favorisé l'essor du crudivorisme, mais des scientifiques, eux-mêmes adeptes d'une alimentation naturelle, y ont trouvé des failles, sans nécessairement les invalider tout à fait. Les discussions à ce sujet portent à adopter une attitude plus modérée et plus prudente, mais cet esprit critique qui peut s'exercer à l'encontre des théories « crudivores » les plus en vogue doit aussi se manifester devant le discours pseudo-scientifique de ceux qui tentent de ridiculiser végétaliens et crudivores ou de contredire certaines de leurs positions.

Ce n'est pas que la science se trompe, c'est plutôt que des scientifiques font le jeu d'intérêts qui ne sont pas toujours évidents.

L'histoire de l'allaitement maternel est éloquent à ce titre. On sait bien de nos jours que le lait maternel est le meilleur aliment du nourrisson, mais des scientifiques ont déjà condamné l'allaitement maternel et fait la promotion de laits « maternisés » prétendument supérieurs². Et l'on connaît les profits faramineux engrangés par certaines sociétés commerciales qui ont largement profité de cette attitude.

Le débat sur le lait subsiste toujours, entaché par les intérêts des producteurs laitiers. Cette fois, des scientifiques prétendent que le lait de provenance animale est un aliment indispensable à la santé humaine, même à l'âge adulte. Je reviendrai sur la question du lait dans ce livre, car j'y vois un exemple important de désinformation du public, néfaste pour la santé de tous.

Les témoignages, les arguments scientifiques et quoi encore ? La meilleure façon de se convaincre consiste à expérimenter soi-même. Seulement, il y a des dizaines de parcours possibles. Il y a des obstacles sur chacun de ces parcours, des mises en garde et des conseils sont nécessaires. C'est pour cette raison que j'ai conçu ce livre comme un guide.

Je tiens aussi à préciser qu'il ne s'agit pas de vous engager dans une voie difficile et déplaisante. Il y a ce qu'on appelle dans le crudivore une approche « gourmet ». Si, comme moi, vous aimez les plaisirs de la table, dites-vous que vous y aurez toujours droit, qu'il y a dans l'alimentation vivante un monde de saveurs inconnues et de plaisirs gustatifs inédits. Vous n'y perdrez pas au change.

Pourquoi manger cru, en somme ? Pourquoi prendre le sentier de l'alimentation vivante ? Les raisons de santé sont primordiales, je l'ai déjà dit. Si vous souffrez régulièrement de problèmes de santé, si vous avez un surplus de poids, si vous êtes atteint de maladie chronique, l'alimentation vivante peut sans doute contribuer à améliorer votre état. Et si vous vous considérez en bonne santé, sachez que l'alimentation vivante constitue la meilleure des préventions.

2. Dans les années 50 et 60, médecins de famille, obstétriciens et pédiatres désavouaient l'allaitement, recommandant fortement aux mères de s'en remettre aux produits de substitution de l'industrie. Voir à ce sujet *Breast vs. Bottle: The Role of Advertising in Providing for Infants*, par Andrew Van Alstyne, <http://it.stlawu.edu/%7Eadvertisz/andrew/home.htm>

Sur le plan de la santé, les bénéfiques peuvent être considérables : perte de poids, plus grande énergie, renforcement du système immunitaire, détoxification (je reviendrai sur ce terme), rééquilibrage du taux d'acidité, meilleure condition physique. Avec les conséquences qui vont de soi sur le plan psychologique : bien-être et bonne humeur !

Il y a aussi des avantages économiques à manger cru. Même si les aliments biologiques coûtent plus cher, pensez aux économies réalisées en renonçant à la viande, au poisson et aux produits laitiers. Les aliments transformés et pré-cuisinés coûtent cher aussi; manger plus naturel ne peut donc qu'engendrer des économies à long terme.

Êtes-vous soucieux de l'environnement ? Le choix d'une alimentation vivante signifie que vous n'aurez plus à faire cuire vos aliments, donc plus de dépenses énergétiques à ce chapitre. Le refus des produits de l'industrie agroalimentaire sera aussi une contribution à un environnement moins énergivore (savez-vous ce qu'il en coûte d'énergie pour produire un bœuf d'élevage industriel ?). Et en achetant bio, vous vous joindrez à la masse de plus en plus grande des gens qui veulent mettre fin au pillage des ressources et à la contamination des produits naturels.

Je vous invite à m'accompagner dans ce qui va peut-être vous apparaître comme une aventure étrange et audacieuse. Quelles que soient les raisons qui vous poussent à me suivre et à tenter de manger plus sainement et plus en harmonie avec la nature, sachez qu'il y a certainement une voie qui vous est propre, que vous restez libre de vous y engager ou non, et que vous ne pouvez que gagner à en faire l'expérience.

Chapitre 1



L'alimentation qui empoisonne et qui tue

Des aliments dangereux pour la santé ?

Voici une liste de produits alimentaires qui contribuent à déclencher des migraines : alcool (vin rouge, bière, cognac et scotch), café, bacon, saucisses et autres charcuteries, jambon, chocolat, noix, yogourt, crème sure, beignes, fromages vieillis, glutamate monosodique et aspartame.

Et voici des aliments qui jouent un rôle non négligeable dans les douleurs inflammatoires et rhumatismales : viande, produits laitiers, blé, seigle.

Vous souffrez de haute tension, d'enflure des pieds ou d'insuffisance cardiaque ? Le sel est un poison pour vous. Gare aux viandes et aux poissons fumés, aux marinades, aux sauces commerciales, aux croustilles... et même à l'Alka Selzter !

Le café, le chocolat, les aliments gras, le lait entier, les tomates et le jus d'orange sont réputés pour irriter l'estomac et causer des brûlures.

Les produits laitiers (encore eux), les œufs, les graisses animales, le sucre et le sel ont quelque chose à voir dans bon nombre de dermatoses.

Par ailleurs, il est de plus en plus évident que l'alimentation a une incidence directe sur les maladies cardiovasculaires. Depuis longtemps, on pointe du doigt tous les aliments qui contiennent des gras saturés, le sucre blanc raffiné et le sel.

Et on n'a pas encore parlé d'allergies. Un phénomène en progression, particulièrement les allergies alimentaires. Bien qu'elles puissent être causées par une infinie variété d'aliments, l'International Life Sciences Institute a dressé une liste des allergènes les plus fréquents et les plus connus. Ce sont principalement les cacahuètes, les céréales contenant du gluten (avoine, épeautre, froment, orge, seigle), les crustacés (mais pas les mollusques), les œufs, le poisson, le soja, les protéines du lait et les graines (amandes, pistaches, noix de pécan, noix du Brésil, noix de macadamia, noisettes, pignons, noix de cajou, sésame). Sont aussi considérés comme allergènes mineurs, le céleri, les fruits à noyaux et le sarrasin.

Ce n'est là qu'un faible aperçu de ce que les spécialistes ont reconnu comme aliments qui peuvent être associés à certaines affections ou maladies. Et certains pourraient même être presque considérés comme des produits toxiques tant ils font des ravages chez un grand nombre de gens.

La plupart des aliments mentionnés sont des produits transformés, qui incluent des additifs. Certains produits au banc des accusés ont l'air plus naturels – noix, céréales, fruits –, mais ne vous y fiez pas, ils sont le plus souvent dénaturés aussi.

Dans un rapport du Sénat américain qui remonte à tout près d'un quart de siècle, le sénateur McGovern indiquait que « six des dix causes majeures de décès aux États-Unis sont liées à l'alimentation ». Or, l'industrie agroalimentaire n'a fait que se développer depuis cette époque et celle du « fast food » a envahi la planète. Les jeunes carburent comme jamais aux boissons gazeuses (remplies de sucre et de caféine), aux burgers et aux frites. Et le taux d'obésité, laquelle prédispose à de nombreuses maladies, a atteint un niveau alarmant en Occident, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)³.

3. En mai 2004, l'OMS a adopté une stratégie mondiale pour lutter contre l'obésité et toutes les maladies liées à un mauvais régime alimentaire. Cette stratégie invite les gouvernements et l'industrie à préconiser une nourriture moins grasse, moins salée et moins sucrée, et 30 minutes d'exercice modéré et quotidien. Selon l'OMS, les maladies liées à une mauvaise alimentation représentent 47 % des maladies dans le monde.

En fait, la plupart des gens ne savent pas ce qu'ils mangent. Tout est tellement transformé que même une pomme n'est plus une pomme quand on l'achète à l'épicerie. Des milliers d'additifs alimentaires sont autorisés; des colorants, des agents de conservation, des antioxygènes⁴, des émulsifiants, des épaississants, des gélifiants, des exhausteurs de goût (« saveurs » artificielles), des acidifiants, des correcteurs d'acidité, des antiagglomérants, des sels de fonte, des affermissants, etc. Sans compter les colorants et les édulcorants (sucres de synthèse). Jamais l'humanité ne s'est-elle alimentée aussi artificiellement.

Impossible de savoir ce qu'on mange quand on ingère un aliment du commerce. Impossible aussi de savoir si les ingrédients qui apparaissent sur l'étiquette et que peu arrivent à déchiffrer et à comprendre sont aussi inoffensifs que les autorités sanitaires le prétendent. Innocuité à court terme, mais à long terme ?

Il en va de même de ces fameux « OGM » qui ont fondé un nouveau type d'agriculture et d'élevage, toujours plus concentré, toujours plus profitable et toujours plus menaçant, vu l'ignorance de leurs effets à long terme.

Bref, nous mangeons de plus en plus « artificiel », en nous fiant à des normes vieillottes dont se rient les apprentis-sorciers de l'agroalimentaire. Et nous sommes de plus en plus malades.

Les procédés douteux de l'industrie agroalimentaire

Savons-nous à quel point les aliments qu'on nous offre à l'épicerie sont transformés et dénaturés ? Les techniques de transformation se sont multipliées au cours des dernières décennies et elles interviennent à divers stades de la chaîne de production⁵.

4. Ne pas confondre avec « antioxydants ». Les *antioxygènes* agissent en diminuant la vitesse de la réaction d'autoxydation et sont utilisés notamment pour prévenir le rancissement des corps gras, alors que les antioxydants sont des molécules capables de neutraliser des radicaux libres, potentiellement cancérigènes, dans nos cellules.

5. Bruno Comby, qui a développé le concept d'écologie alimentaire, décrit les divers procédés dans *Mangez mieux, vivez mieux!*, Les Éditions de l'Homme, 1994, pages 40 à 50.

Les méthodes de culture ou d'élevage, par sélection, hybridation ou génie génétique, donnent des aliments qui n'ont plus rien à voir avec les espèces d'origine. Et l'environnement même dans lequel on fait pousser les végétaux ou on engraisse les animaux n'a plus rien de naturel.

Divers traitements, par exemple l'ajout d'additifs ou le trempage dans des bains de fongicides ou de pesticides, causent des transformations chimiques majeures aux aliments. Tout comme ces procédés qui transforment la composition chimique des aliments par élévation ou abaissement de la température : chauffage, cuisson, déshydratation à chaud, stérilisation ou pasteurisation, congélation. Les aliments peuvent aussi être transformés mécaniquement : broyés, hachés, moulus, râpés, concassés, réduits en farine ou en poudre.

Certains agents de conservation sont vraiment dangereux. Les sulfites, par exemple, peuvent être toxiques et détruisent la vitamine B1. On en trouve dans les fruits secs, les jus de fruits, les poissons séchés, les moutardes, les yogourts, la bière et le vin. Combinés à l'acide sorbique, un autre agent de conservation, ils risquent d'être encore plus toxiques. Bon nombre d'agents de conservation, comme les benzoates, peuvent causer des allergies.

On trouve des « antioxygènes » parmi les additifs. Ces substances protègent les aliments de l'oxydation, ce qui prolonge leur durée de conservation. Or, il y en a des dangereux, ici aussi, comme les gallates, le BHA et le BHT.

Les contaminants des aliments sont innombrables. L'industrie agroalimentaire en introduit volontairement une grande part : insecticides, herbicides, fongicides, bactéricides et médicaments vétérinaires (antibiotiques et hormones) visent tous à accroître la productivité et la prétendue qualité des produits, mais ces poisons se retrouvent dans nos organismes. Par ailleurs, de nombreux contaminants de l'environnement se retrouvent dans les aliments : BPC et dioxines, métaux lourds (mercure, plomb, cadmium, arsenic, aluminium), hydrocarbures.

On a souvent fait ressortir le potentiel cancérigène de ces contaminants, mais ils peuvent induire toutes sortes d'autres maladies ou de risques pour les enfants à naître : dérèglement du système

hormonal, du système de reproduction, du système immunitaire, maladies cardiovasculaires, etc.

L'irradiation, la cuisson et la congélation sous haute pression sont autant de techniques qui visent à la fois à augmenter la durée de conservation tout en détruisant le maximum de microbes réputés pathogènes présents dans les aliments.

La conservation et le transport des aliments poussent la dénaturation plus loin. Les aliments vieillissent et se dégradent dans des boîtes de conserve ou des emballages faits de matériaux synthétiques en contact constant avec les produits.

Dans le cas des fruits destinés à l'exportation, on les cueille beaucoup trop tôt, alors qu'ils n'ont pas atteint leur plein potentiel nutritif. Même s'ils sont continuent de mûrir, ils sont loin d'offrir les nutriments qu'on nous promet.

L'industrie offre de plus en plus de produits mélangés, préparés selon des procédés complexes, qui se présentent comme prêts-à-servir ou qui ne requièrent qu'un minimum de réchauffage. Bien que la liste des ingrédients apparaisse sur le contenant, on ignore leur provenance et à quel point ils ont eux-mêmes été traités avant d'entrer dans la composition offerte.

L'industrie agroalimentaire a ainsi la prétention de répondre aux besoins de consommateurs à la fois gourmands et pressés, et, paradoxalement, souvent désireux de bien s'alimenter.

L'industrie agroalimentaire a bien conscience qu'elle détruit par ses procédés de transformation de nombreux nutriments puisqu'elle en ajoute : des vitamines synthétiques et des minéraux surtout. Il n'est pas étonnant que, parallèlement, se soit développée une autre industrie, celle des suppléments ou compléments alimentaires. Ces produits sont certainement bénéfiques pour la santé, mais ils témoignent des carences de l'alimentation industrialisée et ne sauraient remplacer tout à fait les nutriments que renferment les aliments à l'état naturel.

C'est vraiment sidérant. La nature offre tout ce qu'il faut pour nourrir l'homme. Chaque fruit, chaque légume à l'état naturel est un plat complet à lui seul, nourrissant et souvent délicieux, Mais voilà que la « civilisation » dénature ces aliments, les transforme en les appauvrissant pour tenter ensuite de leur redonner vie et couleur par de nouveaux moyens artificiels.

L'industrie recherche aussi l'uniformisation : pour un même aliment, des produits tous semblables de grosseur, de forme et de couleur. Chaque produit doit entrer dans le moule, sinon il est rejeté. Ce manque de respect du vivant est aberrant, mais il n'est pas étonnant si l'on considère que l'individu consommateur tend lui aussi à l'uniformité, cherchant à ressembler à son voisin et... à mourir de la même maladie que lui !

L'obsession du « pur et sans microbes »

Les autorités sanitaires qui visent à protéger le public, qui inspectent et approuvent les aliments, ont l'obsession du « pur et sans microbes », tout particulièrement en Amérique du Nord. C'est au fond une préoccupation hygiéniste excessive, dont on commence à mesurer les conséquences dans divers domaines de la santé.

La vaccination à outrance, l'usage immodéré des antibiotiques, les univers aseptisés et artificiels de bien des milieux, conjugués à une alimentation qui se veut exempte de tout germe ont produit des populations de plus en plus vulnérables à diverses maladies, de moins en moins aptes à résister naturellement aux virus et aux bactéries. La croissance des allergies, particulièrement chez les enfants, n'est-elle pas le révélateur d'un dérèglement du système immunitaire de plus en plus fréquent dans nos populations ?

Obsédé par le « sans microbes », le Nord-américain n'en ingurgite pas moins une multitude de produits chimiques de synthèse, sous forme d'additifs ou de contaminants dans ses aliments quand ce n'est pas sous forme de médicaments, dont il ignore les effets à long terme sur sa santé.

Prenons l'exemple de l'irradiation des aliments. Voilà une technologie relativement récente (années 60), qui a longtemps fait peur au consommateur – avec raison –, mais qui a trouvé droit de cité dans de plus en plus de pays et pour un nombre de produits de plus en plus grand. Au Canada, les aliments qui peuvent être irradiés sont relativement peu nombreux (pommes de terre, oignons, blé, farine, épices entières ou moulues, assaisonnements déshydratés), mais les pressions sont fortes pour que Santé Canada autorise cette technique pour les viandes rouges, la volaille et tous les fruits et légumes frais, comme aux États-Unis.

Pour rassurer les consommateurs, Santé Canada prétend que cette technologie est sans danger pour la santé. Elle l'autorise à trois fins : prévenir l'intoxication en diminuant le nombre de bactéries nocives, prévenir la détérioration des aliments en supprimant les bactéries, les moisissures et les levures, enfin augmenter leur durée de conservation en ralentissant le processus naturel de mûrissement ou de germination.

Outre qu'on ignore les effets à long terme d'une consommation régulière ou abondante d'aliments irradiés, on procède comme si les aliments étaient atteints de cancer. Je ne peux éviter cette analogie, qui saute aux yeux. Pourquoi chercher à supprimer les bactéries (qui ne sont pas toutes nocives), les moisissures et les levures ? Quelle idée d'empêcher le mûrissement ou la germination ? On dirait qu'on cherche à éliminer, à tuer le « vivant » dans les aliments.

La prévention de l'intoxication alimentaire par souci de pureté et d'aseptisation me semble un prétexte à côté des deux autres raisons. Qui a le plus intérêt à la conservation des aliments ? Le consommateur ou les producteurs ?

Et quand on sait que l'irradiation peut être combinée à d'autres moyens de destruction du vivant dans les aliments, comme la cuisson, le chauffage, les traitements chimiques et la pasteurisation à la vapeur, on ne peut que conclure qu'il y a un véritable complot contre le vivant dans les aliments.

Je concède que l'élimination de tout microbe ou substance toxique n'est pas un objectif avoué des autorités de la santé. Ceux qui sont censés nous protéger ont développé des notions de « seuil acceptable ». Ainsi, à Santé Canada, on parle de « dose journalière tolérable » de contaminants (DJT). Il s'agit de la quantité maximale d'une substance qu'une personne peut absorber quotidiennement durant toute sa vie sans risque appréciable pour sa santé.

L'existence même d'un tel indice signifie non seulement qu'il y a des substances toxiques dans nos aliments, mais qu'on ne peut les éliminer tout à fait. Et comment peut-on fixer des seuils de tolérance permanents, alors que la recherche ne cesse de progresser et de remettre en question les évaluations du passé ? Et comment savoir que le mélange de substances toxiques n'augmente pas le risque exponentiellement ? Et jusqu'à quelle quantité d'un

aliment contaminé dans des proportions acceptables (selon la DJT) une personne peut-elle consommer ?

Cuire, c'est détruire

Tous les procédés mentionnés dénaturent et dégradent les aliments. En fait, ils contribuent à les priver de leurs éléments vivants, qui sont les véritables nutriments dont nous avons besoin.

De plus, nous trouvons le moyen d'empirer les choses en faisant cuire nous-mêmes ces aliments déjà gravement atteints. Nous achevons le travail, pour ainsi dire.

Comme toutes les espèces animales, plus particulièrement les mammifères, nous nous nourrissons de vivant « naturellement ». C'est ainsi que notre espèce a pu évoluer et continue de subsister dans la plupart des régions du monde.

L'utilisation du feu à des fins de cuisson des aliments a-t-elle constitué un progrès ? Beaucoup le pensent. D'évidence, la cuisson a permis d'avoir accès à des aliments autrement immangeables, donc de varier le menu de l'homme primitif et de lui procurer sans doute plus de nutriments. Certains aliments sont également plus faciles à digérer quand ils sont cuits.

Je ne suis pas très à l'aise avec les discussions sur le régime alimentaire de l'homme du paléolithique, car j'ai l'impression que nous ne savons pas grand-chose, en fait. Par contre, je constate à quel point la cuisson des aliments est devenu le mode de traitement privilégié dans l'alimentation humaine d'aujourd'hui et à quel point elle favorise comme jamais la destruction du vivant. Et comme ces aliments sans vie, qui composent la plus grande partie du menu de l'homme contemporain, sont causes directes, facteurs prédisposants ou aggravants d'un grand nombre de maladies, je m'inquiète.

Le Dr Catherine Kousmine⁶, qui s'est fait connaître en mettant en lumière le rôle de l'alimentation dans le traitement des maladies graves, disait que « la cuisson détruit des éléments fragiles et bénéfiques, tels que certaines vitamines, hormones végétales, ferments, substances aromatiques et lyozymes présents dans toutes les cellules vivantes ».

6. Décédée en 1992 à l'âge de 88 ans.

Bon nombre de crudivores souscrivent par ailleurs à la thèse de la destruction des enzymes par la cuisson. Je vais résumer cette thèse, qui génère toujours beaucoup de controverse, mais qui, à mon avis (je ne suis pas un expert, je le répète), a un certain fondement. À tout le moins, c'est une thèse, notamment défendue par la famille Boutenko, qui exerce beaucoup de séduction.

Avec les enzymes, on entre au cœur du biochimique alimentaire, un terrain complexe où les gens comme vous et moi s'y retrouvent difficilement. Tout d'abord, le dictionnaire (Petit Robert) nous dit que les enzymes sont « des substances protéiques qui catalysent ou accélèrent une réaction chimique ». On en distingue deux catégories : les enzymes métaboliques, qui sont responsables de la réparation, de la formation et du fonctionnement de nos cellules; les enzymes digestives, qui servent principalement à décomposer les protéines, les glucides et les graisses que nous ingérons.

On entend parler souvent de ces enzymes, car elles sont de plus en plus offertes en suppléments alimentaires. Elles s'appellent lipase, protéase, amylase, cellulase, lactase, etc. C'est d'ailleurs une carence en lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lait, qui cause l'intolérance au lactose, c'est-à-dire aux produits laitiers.

Selon le D^r Edward Howell⁷, dont les recherches remontent aux années 40, les aliments crus contiennent toutes les enzymes nécessaires à leur propre digestion. La cuisson détruit ces précieuses enzymes, ce qui a pour effet de mobiliser les enzymes de notre propre système digestif. Cette mobilisation requiert une grande énergie qui pourrait servir à autre chose et ruine progressivement le capital enzymatique dont nous disposons. Il s'ensuit que nous avons tendance à être de moins en moins en bonne santé. Qui plus est, il y aurait dans les enzymes des aliments vivants une « énergie vitale » qui peut être transférée à l'organisme humain et dont il peut bénéficier grandement en termes de santé et de longévité.

7. On se réfère généralement à deux livres du D^r Howell : *Enzyme Nutrition*, Avery Publishing, 1985; *Food Enzymes for Health and Longevity*, Lotus Press, 1994.

La question de l'énergie vitale appartient davantage à l'ordre de la philosophie qu'à celui de la science⁸. La théorie du D^r Howell n'en repose pas moins sur des études et des raisonnements scientifiques que Jean-Louis Tu, par ailleurs crudivoriste modéré, met en doute⁹. Certaines des expériences du D^r Howell remontent aux années 20 et 30, signale Tu, qui rappelle ensuite que, pour la science, les enzymes digestives ne sont que des « catalyseurs », qui n'ont rien à voir avec le potentiel de longévité de l'organisme. Et elles peuvent servir plus d'une fois.

Certes, poursuit Jean-Louis Tu, la cuisson détruit les enzymes contenues dans les aliments, mais ce n'est pas pour cette raison que la digestibilité peut s'en trouver affectée. Ce qui est évident par contre, c'est que les enzymes contenues dans les aliments jouent un rôle important dans le mûrissement ou la germination avant qu'on les consomme. C'est ainsi que, de façon indirecte, on peut parler d'aliments crus plus digestibles grâce à l'action enzymatique.

Qu'on souscrive ou non, entièrement ou partiellement, à la thèse du D^r Howell, il faut constater que la cuisson détruit non seulement des enzymes, mais aussi des vitamines et d'autres nutriments. Plus que la destruction des enzymes, c'est peut-être la destruction des vitamines qui constitue le drame.

Tout le monde admet que les vitamines sont indispensables à la vie et à la santé, et que nous en avons besoin d'une multiplicité. Or, il se trouve que les aliments, surtout les fruits et les légumes

8. Certains crudivores entretiennent la confusion quand ils parlent d'enzymes. Ils font parfois référence aux enzymes digestives et à leur rôle « catalyseur », mais souvent ils les présentent comme le cœur, l'âme du vivant. Les enzymes deviennent alors ce capital de vie précieux qu'il faut préserver à tout prix dans les aliments pour que nous puissions en bénéficier quand nous les mangeons. L'énergie vitale dégagée par les enzymes pourrait même se voir grâce à un procédé photographique qu'on appelle « photo Kirlian », du nom d'un électricien russe, S. D. Kirlian, qui l'a découverte en 1939. Mais ici, on nage dans le plus pur ésotérisme.

9. Do « food enzymes » significantly enhance digestive efficiency and longevity? Partie d'un dossier intitulé *Is Cooked Food Poison*, publié sur Internet (<http://www.beyondveg.com/tu-j-l/raw-cooked/raw-cooked-1a.shtml>)

à l'état naturel, contiennent la plupart des vitamines dont nous avons besoin. Malheureusement, la cuisson détruit ou altère les vitamines, à si peu que 50 °C pour certaines, telle la vitamine C.

On connaît plusieurs maladies causées par des carences en vitamines. Certaines de ces carences surviennent rarement, car l'apport quotidien recommandé de certaines vitamines est très faible ou les vitamines se trouvent en abondance dans plusieurs aliments. Il n'en reste pas moins que nous avons besoin de toutes ces vitamines et que nous augmentons les risques de carence en faisant cuire nos aliments.

La plupart des légumes plongés dans l'eau bouillante durant 15 minutes vont perdre 65 % de leur teneur en vitamine C, 25 % de leur teneur en vitamine B1 et 15 % de leur teneur en vitamine B2.

Carence vitaminique	Maladies ou problèmes de santé
A	Dessèchement de la peau, sensibilité aux infections, troubles de la vue
B1	Troubles psychiques, enflure des membres, faiblesse musculaire, béribéri
B2	Conjonctivite, maladies de peau, anémie
B3*	Fatigue, dépression, éruptions cutanées
B5*	Asthénie, troubles digestifs, ulcérations cutanées
B6*	Dépression, anémie
B8*	Dermatites, nausées, douleurs musculaires
B9	Troubles intestinaux, fatigue, troubles psychiques, anémie
B12	Fatigue, baisse d'appétit, anémie
C	Fatigue, baisse d'appétit, cicatrisation difficile des plaies, sensibilité aux infections
D	Rachitisme, faiblesse des os (ostéomalacie)
E*	Anémie et problèmes du système nerveux
K*	Hémorragies

**carence rare*

La science de la nutrition décortique nos besoins en vitamines. Nous avons besoin d'un apport quotidien de telle quantité de vitamine A (ou B, ou C, etc.) et on trouve cette vitamine dans tel ou tel aliment, affirme-t-elle. Si on ne consomme pas cet aliment, il faut consommer des compléments vitaminiques de substitution. Or, dans la nature, les vitamines ne sont pas isolées. Chaque fruit ou légume contient plusieurs nutriments, en proportions variées. Pour être en bonne santé, il ne faut donc pas rechercher tel fruit ou tel légume en particulier, sous prétexte qu'on risque d'avoir une déficience en telle ou telle vitamine, mais bien consommer une variété de fruits et de légumes, qui contiennent toutes les vitamines (ou presque) dont nous avons besoin. À condition de ne pas cuire ces aliments, bien entendu. Et de les manger le plus frais et le moins transformés possible.

Cuire, c'est créer de nouveaux poisons

Toute cuisson est une opération chimique qui change la composition moléculaire des aliments. C'est pourquoi les aliments cuits n'ont ni le même goût, ni la même odeur, ni la même couleur, ni la même consistance qu'à leur origine. Il est d'ailleurs curieux que la cuisine dite gastronomique, toujours à la recherche de saveurs et de textures particulières, oublie que, à l'état naturel, les aliments présentent d'eux-mêmes des saveurs infiniment variées. Une pomme fraîchement cueillie ou un concombre du potager a même une saveur singulière, différente du spécimen d'à côté.

Le produit cuit contient très souvent de nouvelles substances, issues des transformations chimiques, qui peuvent être dangereuses pour la santé. Ainsi en va-t-il des « benzopyrènes », ces molécules de synthèse cancérigènes qui se forment quand on fait griller les aliments ou qu'on les fume. C'est le gras de cuisson qui se dépose sur les aliments qui crée ce poison. Ainsi en va-t-il de tous les mets cuisinés dans des huiles ou des graisses à haute température, qui produisent tout autant de substances nocives.

Plus la température de cuisson est élevée, plus l'aliment est transformé. Plus la durée de cuisson est longue, plus il est dénaturé.

Et toute température de cuisson supérieure à 60 °C (140 °F) engendrerait de nouvelles substances qui peuvent être toxiques¹⁰.

Ainsi, en vertu de ce que l'on appelle la réaction de Maillard¹¹, la cuisson fait-elle apparaître de nouvelles molécules, de nouvelles substances potentiellement toxiques. Le brunissement ou la caramélisation sont des effets très visibles de cette transformation, qui influe sur la couleur et sur l'odeur.

Les huiles et les graisses sont particulièrement sensibles à la cuisson, qui génère de nouvelles substances toxiques. On a beaucoup fait état de la nocivité des acides gras trans, qui engendrent le mauvais cholestérol et réduisent le bon. Ces gras empoisonnés caractérisent les huiles hydrogénées et se retrouvent dans une infinie variété de produits (margarine, chips, craquelins, pâtisseries, etc.). Devant les réactions de plus en plus inquiètes des consommateurs, l'industrie a réagi en offrant des produits de substitution sans gras trans, mais il faut savoir que le chauffage prolongé et à haute température de toute huile ou de tout corps gras, ou encore leur réutilisation dans la préparation des repas à la maison, donnent des résultats tout aussi nocifs.

Des modes de cuisson qui font frémir

La friture et le barbecue sont deux modes de cuisson qui multiplient les risques pour la santé. Je l'ai mentionné précédemment, plus on cuit à température élevée, tout particulièrement un corps gras, plus on produit de substances toxiques. Dans le cas du barbecue, l'aliment est saisi sur un gril brûlant et cuit dans la fumée nocive des graisses qui s'en écoulent et se calcinent sur les pierres ou l'élément chauffant. Dans le cas de la friture, l'huile chauffe à température très élevée et, pire, est souvent réutilisée pour de nouvelles fritures.

J'attire maintenant l'attention sur deux autres modes de cuisson, l'un qui fut autrefois très populaire mais qui a perdu de

10. Voir aussi p. 93.

11. Louis-Camille Maillard, médecin et chimiste français qui a étudié les transformations chimiques produites par la cuisson au début du 20^e siècle.

sa vogue, l'autre qui n'a cessé de gagner en popularité : l'autocuiseur et le micro-ondes. Si je dénonce ici l'usage de l'autocuiseur (le bon vieux Presto), c'est surtout parce que, comme moyen de destruction du vivant dans les aliments, on ne fait guère mieux. La cuisson sous pression a vraiment pour effet d'anéantir le maximum de nutriments; c'est le cas de le dire, elle les réduit en bouillie.

Le micro-ondes est un cas plus complexe. Je me suis débarrassé du mien il y a longtemps, soupçonnant que cet appareil ménager était dangereux. En outre, un micro-ondes dans une cuisine est une tentation permanente de faire réchauffer des aliments, même si on n'a pas l'intention de les cuire.

Même si, depuis des années, les autorités sanitaires prétendent que les fours à micro-ondes sont sans danger lorsqu'on les utilise conformément aux instructions du fabricant, il reste que ce mode de cuisson repose sur une technologie qui bouleverse la structure même des aliments. Les micro-ondes provoquent en effet une sorte d'agitation moléculaire qui dégage un effet thermique, ce qui réchauffe ou cuit les aliments. Or, cette agitation les dénature profondément. Elle entraîne non seulement une destruction ou une altération de nutriments, mais aussi la production de nouvelles substances qui pourraient avoir des effets cancérigènes à long terme.

Des recherches ont été effectuées en ce sens, notamment en Suisse, en Allemagne et en Russie, mais les résultats en sont évidemment occultés. Dans un article diffusé sur Internet, intitulé *The Proven Dangers of Microwaves*, Anthony Wayne et Lawrence Newell indiquent plusieurs bonnes raisons de renoncer au micro-ondes. Selon eux, les micro-ondes produisent dans les aliments des résidus que l'organisme humain ne peut métaboliser et qui affectent la production hormonale. Les minéraux contenus dans les légumes se transforment en radicaux libres, qui peuvent générer des cancers, notamment au niveau du système digestif et du système sanguin.

On peut douter de ces conclusions, mais je préfère quant à moi rester prudent. En tant qu'adepte de l'alimentation vivante, je n'ai certainement pas besoin d'un four à micro-ondes, et même si j'avais besoin de cuire ou de réchauffer des aliments, je pourrais m'en passer.

Cette bizarre habitude de consommer le lait d'autres espèces

L'espèce humaine est vraiment bizarre. Elle est la seule chez les mammifères à s'alimenter du lait d'autres espèces. Normalement et naturellement, nous devrions être nourris du lait de notre mère durant les mois qui suivent notre naissance, puis renoncer au lait et aux autres produits laitiers après le sevrage. Or, bien des tout-petits n'ont même pas droit au lait maternel et doivent se contenter d'un lait de vache qui n'est pas du tout conçu pour eux. Et on tente de nous persuader ensuite qu'il faut continuer à boire du lait et à consommer des produits laitiers toute notre vie.

Les produits laitiers causent bien des problèmes sur le plan de la santé. Ils sont notamment en cause dans la polyarthrite rhumatoïde, certaines migraines, le diabète juvénile et même des otites à répétition. Je ne dis pas qu'ils sont la cause de ces affections, mais qu'ils sont des facteurs soit déclencheurs soit aggravants. À preuve, ceux qui souffrent de ces affections voient très souvent leur état s'améliorer quand ils cessent de consommer des produits laitiers; parfois même, ils en guérissent complètement.

Par ailleurs, on sait que le gras du lait est un gras saturé, donc générateur d'hypercholestérolémie, et que ses protéines peuvent engendrer des allergies. Il y a également ce sucre problématique, le lactose, que les malchanceux dépourvus de lactase ne digèrent pas. L'industrie laitière est d'ailleurs bien consciente de ces problèmes puisqu'elle ne cesse d'altérer ses produits : plus riches en ci ou en ça, hypoallergiques, plus faibles en gras... C'est vraiment du lait dénaturé.

Comme la viande (voir ci-dessous), le lait est sujet à toutes sortes de contaminations. Il peut y avoir dans le lait des antibiotiques, des BPC, des dioxines, des furannes et des pesticides, sans compter tout sortes d'additifs plus ou moins dangereux.

Le principal argument de l'industrie laitière pour défendre et promouvoir ses produits est celui de la richesse du lait en calcium, ce minéral indispensable. Elle va jusqu'à recommander le lait aux personnes âgées pour prévenir ou combattre l'ostéoporose. Et bon nombre de diététistes soutiennent l'argument du calcium.

Pourtant, le lait est loin d'être l'aliment le plus riche en calcium. Voici quelques aliments qui en contiennent davantage : graines de sésame, feuilles de chou, soja, amandes, persil, noisettes, pois chiches, haricots. Et je n'ai puisé que dans une liste végétalienne. Les sardines, les crevettes, le jaune d'œuf et les coquillages contiennent aussi plus de calcium que le lait. En mangeant des noix et des légumes verts tous les jours, vous n'aurez aucune carence en calcium.

Viande et poisson : danger !

Les alertes à la viande ou au poisson contaminés se multiplient. Quand ce n'est pas le risque de transmission de la maladie de la vache folle (ESB), c'est le risque tout aussi mortel de contracter la grippe aviaire, les mises en garde concernant la viande hachée pour prévenir la maladie du hamburger, les conseils pour éviter d'être atteint de salmonellose en consommant des volailles ou la découverte que les poissons contiennent trop de BPC ou de mercure.

Il est ainsi de plus en plus risqué de consommer de la viande et du poisson, même en provenance d'élevages où les producteurs sont censés prendre toutes les précautions voulues.

Au Canada, on signale chaque année plus de 10 000 cas d'intoxication alimentaire dus à la présence de bactéries indésirables (*Salmonella*, *Campylobacter* et *E. coli*) dans la viande. Les antibiotiques que les éleveurs donnent au bétail peuvent se retrouver dans l'organisme humain, ayant pour principal effet de diminuer la résistance naturelle aux bactéries. Des parasites qui vivent dans les animaux, comme le ténia (ver solitaire), peuvent se transmettre à l'humain qui consomme de la viande ou du poisson. Certains hydrocarbures, comme le HAP, peuvent s'infiltrer dans la viande et le poisson, et s'avérer particulièrement dangereux quand on fume les aliments ou qu'on les fait brûler sur le barbecue.

La contamination radioactive, provenant de l'environnement ou de procédés industriels de traitement (comme l'irradiation), affecte davantage la viande que tout autre aliment qui se situe plus bas dans la chaîne alimentaire.

Les procédés de traitement sont d'ailleurs inquiétants : outre les antibiotiques et les aliments non naturels (farine contenant des

produits animaux, par exemple) qu'on donne aux animaux, outre les conditions dans lesquelles on les engraisse (source de stress et de souffrance), on les bourre de vermifuges et d'hormones, et on multiplie les vaccins. Une fois réduits à l'état de viande de consommation, on y ajoute des agents de conservation, des colorants et des inhibiteurs de moisissures. Sulfites, nitrites et nitrates contribueront à masquer l'odeur de la viande en décomposition et à garder la chair bien rouge, bien rose ou bien blanche.

L'un des arguments militant en faveur de la consommation quotidienne de viande et de poisson réside dans nos besoins de protéines. Premièrement, nous n'avons pas besoin d'autant de protéines qu'on nous le dit. Deuxièmement, nous pouvons trouver toutes les protéines qu'il nous faut ailleurs.

Les carences en protéines sont extrêmement rares dans nos sociétés. L'évaluation des besoins quotidiens en protéines varie beaucoup selon les experts, allant de 25 à 200 grammes. On peut parler d'une moyenne d'un gramme par kilo de poids corporel, mais certains avancent que 0,6 g/kg est largement suffisant¹². Or, c'est deux fois moins que ce que l'alimentation conventionnelle fournit, avec ses viandes, ses poissons et ses produits laitiers. On connaît des populations qui consomment moins de 10 grammes de protéines par jour... et qui se portent bien.

En revanche, un excès de protéines peut favoriser le développement de certaines affections ou les aggraver : infections, problèmes de rein, abcès, maladies de peau, troubles de la vue, etc. Trop de protéines peut également entraîner une perte de calcium. On sait par exemple qu'une personne qui consomme quotidiennement 142 grammes de protéines – ce qui est possible dans le régime standard nord-américain – évacuera dans son urine deux fois plus de calcium qu'une personne qui en consomme 47 grammes; de là, une fragilisation du système osseux avec les conséquences désastreuses qui peuvent s'ensuivre¹³.

12. Selon l'Institut national français de la santé et de la recherche médicale (INSERM).

13. Cet exemple est fourni par Colin Campbell et Christine Cox dans *The China Project*, une recherche sur la corrélation entre le régime alimentaire et les maladies, sur laquelle je reviens à la page 33.

Par ailleurs, les protéines d'origine végétale peuvent suffire amplement à combler les besoins, sans qu'il soit nécessaire de manger des noix et des graines à outrance. Parmi les sources végétales riches en protéines de qualité, citons : les légumineuses, le soja et les céréales, que, dans un régime cru, on consommera surtout sous forme de graines germées ou en jus préparé à partir de jeunes pousses. Il y a aussi des protéines dans les fruits, notamment les avocats, les dattes, les bananes, les figues et les cerises. Parmi les voies intéressantes à explorer pour un crudivore, mentionnons les algues (brunes, rouges, vertes ou bleues-vertes) et les feuilles de plusieurs plantes. L'herbe d'orge est à ce titre un champion avec ses 45 % de protéines, dont la valeur nutritionnelle est presque équivalente à celle des œufs et supérieure à celle de la viande.

Histoire d'eau

L'eau douce elle-même n'échappe pas à la dénaturation. Fluorée, iodée, chlorée, ozonée et traitée chimiquement de toutes sortes d'autres manières, elle est censée être sans danger pour la santé. Les autorités publiques ont néanmoins besoin de rassurer périodiquement la population, de plus en plus inquiète, qui se méfie de l'eau du robinet et se tourne vers les eaux embouteillées. Mais celles-ci ne sont guère plus sûres. Pas plus que l'eau d'une source isolée en forêt, qui peut contenir des parasites, comme le *giardia lamblia*, un protozoaire qui cause la giardiase, cette « diarrhée du randonneur ».

Il peut être difficile de traiter une eau pour faire disparaître toutes les substances toxiques ou dangereuses qu'elle contient. Il y a ainsi des normes de tolérance qui correspondent à des concentrations minimales permises. La liste des substances qu'on peut trouver dans l'eau potable traitée est ainsi impressionnante : de l'argent, de l'arsenic, du baryum, du bore, du cadmium, du chrome, des cyanures, des fluorures, des nitrates et des nitrites, du mercure, du plomb, de l'uranium, du sélénium et des sulfates.

Le plomb est tout particulièrement dangereux. Il peut dépasser le seuil autorisé simplement parce que le système de plomberie comporte des soudures au plomb. Les fluorures ont la plupart du temps été ajoutés volontairement pour prévenir les caries den-

taires. Mais ces combinés peuvent abîmer l'émail des dents chez les jeunes enfants et, chez les adultes, causer une maladie des os que l'on appelle « fluorose squelettique » : les os augmentent de densité et deviennent de plus en plus fragiles; à la limite, les risques de fracture augmentent aussi.

Une eau potable à haute teneur en calcaire peut favoriser le développement de maladies rhumatismales ou arthritiques, et causer des calculs urinaires (pierres au rein). Le chlore et l'iode, utilisés fréquemment pour purifier l'eau, présentent des dangers : le chlore, associé à des déchets organiques, peut former des substances cancérigènes, par exemple le trihalométhane (THM), tandis que l'iode peut causer des problèmes thyroïdiens et s'avérer dangereux en particulier pour les femmes enceintes et les enfants.

L'eau embouteillée n'est guère plus rassurante que l'eau du robinet. Elle contient souvent les mêmes substances et, comme dans bon nombre d'aliments de l'industrie agroalimentaire, on y ajoute des agents de conservation, notamment des phénols.

Pour avoir les meilleures garanties de pureté et de non-nocivité, il est préférable de s'en remettre à une eau filtrée ou, mieux, à une eau hyperfiltrée à l'aide d'un filtre haut de gamme. Les procédés de distillation et d'osmose inversée ont aussi leurs défenseurs, mais certains croient qu'il en résulte une eau « morte », c'est-à-dire une eau dépourvue des propriétés énergétiques de l'eau filtrée « vivante ». J'y reviendrai au chapitre 6, page 115.

Le projet « Chine »

Au cours des années 80, une équipe de chercheurs des États-Unis, de Chine et de Grande-Bretagne a entrepris une vaste étude sur la santé de la population chinoise en relation avec l'alimentation¹⁴. Pourquoi la Chine ? À cause du nombre (des données ont été recueillies sur 80 millions de Chinois), de la relative stabilité de la population (qui bouge peu comparativement à la population américaine) et de la diversité croissante des usages, en particulier les modes d'alimentation.

14. T. Colin Campbell, Ph.D. and Christine Cox, *The China Project, Revealing the Relationship Between Diet and Disease*, Paracelsian, New Century Nutrition, 1996.

Dans certaines régions urbanisées de la Chine, ce mode d'alimentation tend de plus en plus à ressembler à celui de l'Occident, se fondant sur une consommation accrue de protéines et de gras animaux. Or, on a noté une étroite corrélation entre une telle consommation et l'incidence de cancers qui caractérisent habituellement les populations des pays riches. Il s'agit des cancers du côlon, du poumon, du cerveau, de l'estomac, du foie et du sang (leucémie). D'autres maladies dites de pays riches affectent aussi davantage les Chinois qui mangent riche et gras, soit le diabète et les maladies coronariennes.

Voici quelques-unes des observations effectuées par les chercheurs, certaines étonnantes et particulièrement inquiétantes pour nous, Occidentaux :

- ◆ un taux élevé de cholestérol peut être associé à un grand nombre de cancers;
- ◆ les protéines et les gras de source animale ont tendance à faire augmenter le taux de cholestérol, tandis que ceux de source végétale ont tendance à le faire baisser;
- ◆ toutes les protéines animales, pas seulement celles qu'on trouve dans les viandes grasses, augmentent le taux de cholestérol qui conduit aux maladies cardiaques, ce qui signifie que les viandes maigres sont tout aussi dangereuses;
- ◆ certaines tumeurs cancéreuses cessent de se développer quand on substitue des protéines végétales à des protéines animales dans le régime alimentaire;
- ◆ la consommation de produits animaux (viande, produits laitiers et œufs), même en faible proportion, provoque une augmentation significative des maladies chroniques dégénératives;
- ◆ les Chinois consomment peu de produits laitiers et peu d'aliments riches en calcium, mais souffrent moins d'ostéoporose qu'en Occident; il semble bien que l'apport de calcium en provenance de végétaux suffise amplement;
- ◆ les Chinois absorbent près de 300 calories de plus chaque jour qu'en Occident, mais ils sont moins obèses; c'est que, explique-t-on, moins du quart de ces calories proviennent de gras animal, alors que la proportion se situe entre 30 et 46 % aux États-Unis;

- ◆ le cancer du sein peut être associé à cinq facteurs de risque, outre la prédisposition héréditaire : régime riche en gras, taux élevés de cholestérol, d'œstrogène et de testostérone, menstruations précoces; or, une alimentation fondée sur la consommation de viande est en cause dans chacun de ces facteurs;
- ◆ un apport de fibres de sources variées diminue le risque de cancer de l'intestin;
- ◆ un régime faible en gras et riche en fibres contribue à diminuer le niveau de testostérone chez l'homme; or, on sait qu'un taux élevé de testostérone est un facteur important dans l'apparition du cancer de la prostate.

En conclusion du rapport, les auteurs évoquent le sombre pronostic du D^r Neal Barnard, directeur d'un comité de médecins pour une médecine responsable¹⁵. Selon le D^r Barnard, les deux tiers des Américains vivant aujourd'hui mourront du cancer ou d'une maladie cardiaque, la plupart du temps en raison de leur régime alimentaire. C'est une prédiction qui rejoint, d'une manière amplifiée, les conclusions du rapport du Sénat américain de la fin des années 70, auquel j'ai fait référence au début de ce chapitre.

Manger trop ou la dépendance aux aliments transformés

Manger des aliments dénaturés, cuits et sans vie, ne suffit pas à bien des gens. Il faut qu'ils s'en empiffrent, bien au-delà de leurs besoins naturels. Le portrait plutôt sombre de l'alimentation que j'ai tracé dans ce chapitre devrait à tout le moins inciter à la prudence et à la modération, à défaut de convertir au végétalisme ou à l'alimentation vivante; or, on dirait que plus c'est mauvais pour la santé, plus on en veut, plus on en consomme.

En fait, je partage l'opinion de ceux qui prétendent que la dénaturation des aliments engendre une dénaturation de nos mécanismes naturels de contrôle de la faim. Ainsi, bien des gens mangent pour toutes sortes d'autres raisons que leur faim, ce qui

15. Le Physicians Committee for Responsible Medicine. : voir perm.org.

les conduit à manger beaucoup plus que ce que leur organisme exige, avec les conséquences que l'on connaît sur leur état de santé, notamment l'obésité.

En réalité, plusieurs mangent pour compenser des manques affectifs, satisfaire à des habitudes sociales ou rituelles, ou encore parce qu'ils s'ennuient ou veulent « se défoncer », comme des drogués. Ils confondent l'appétit avec la faim. La faim est un mécanisme naturel qui pousse à manger, mais qui devrait cesser dès que l'organisme a satisfait ses besoins. L'appétit est un désir de manger qui peut aller bien au-delà de la faim et qui évoque un problème de dépendance aux aliments, tout particulièrement aux aliments cuits et transformés. Dans les cas extrêmes, on parle de boulimie/anorexie, où il apparaît clairement que le mécanisme naturel de la faim est complètement dérégulé.

Pourquoi, pensez-vous, un enfant qui a rejeté sa portion de légumes sous prétexte qu'il n'avait plus faim, a tout à coup faim de nouveau à la perspective du gâteau qu'on dépose sur la table ? Comment un humain peut-il encore boire après avoir ingurgité une bouteille de bière ? Par soif ? Le comportement de l'un et de l'autre ne procède certes pas de l'instinct en relation avec les besoins de l'organisme.

Plutôt que d'accabler la faiblesse humaine ou le manque de volonté, je vois dans ces comportements déraisonnables le résultat d'habitudes de consommation de denrées artificielles dans lesquelles se trouvent des substances qui provoquent l'accoutumance. C'est exactement le même phénomène que le tabac.

On sait maintenant avec certitude que certains fabricants de cigarettes ajoutent des substances à leurs produits, qui accentuent la dépendance à la nicotine. Hélas ! C'est vraisemblablement ce qui se passe dans l'industrie agroalimentaire.

Prenons l'exemple du sucre. Le sucre a déjà été considéré comme un médicament, puis comme une drogue. L'Église en interdisait même la consommation il y a quelques siècles, sauf pour des considérations médicales. Le goût du sucré semble universel et il est facile de succomber à la tentation de consommer du sucré, même en l'absence de toute faim. Depuis longtemps, on donne du sucre comme récompense aux enfants et aux animaux de cirque.

Rien de plus tentant pour des producteurs alimentaires que d'ajouter du sucre à leurs produits pour les rendre plus séduisants. Et de plus en plus, il s'agit de sucres dénaturés, raffinés, quand ce sont pas des succédanés comme l'aspartame¹⁶. Pourtant, non seulement les sucres consommés excèdent-ils largement les besoins en glucides de l'organisme, mais ils entraînent une surconsommation alimentaire générale. En effet, les sucres se trouvent en surabondance dans la plupart des aliments transformés, y compris, et à un degré excessif, dans les boissons gazeuses qui ont envahi la planète.

Pour retrouver un appétit qui corresponde davantage à la véritable faim, il faut arriver à couper court à une telle dépendance. C'est un programme sur lequel je reviendrai plus loin.

16. Cet édulcorant a été découvert en 1965 et mis sur le marché en 1974 aux États-Unis, puis autorisé en 1981 au Canada. On a établi une corrélation entre l'apparition de ce produit et une augmentation des cancers du cerveau, même si les études ne sont pas tout à fait convaincantes à ce sujet. Chose certaine, certaines personnes sont sensibles à l'aspartame et peuvent éprouver des nausées, des maux de tête et même des convulsions. Voir, sur jalinis.com, *L'Aspartame : méchant, méchant*, par Julie Brière.

Chapitre 2



L'histoire étonnante des Boutenko

Si j'ai choisi de consacrer un chapitre à la famille Boutenko, c'est d'abord parce que je connais ses membres personnellement et que leur rencontre a été importante, aussi bien pour ma femme que pour moi. À leur contact, nous avons pris conscience des nombreuses possibilités de la « cuisine vivante ». Victoria, la mère, Igor, le père, et Sergei et Valya, les deux adolescents, sont convaincants non seulement par leurs discours, mais aussi et surtout par la joie de vivre et la sérénité qu'ils dégagent. Sergei et Valya sont surprenants de sagesse et tranchent vraiment sur les jeunes de leur âge.

Leur histoire extraordinaire dépasse largement l'expérimentation concluante d'un nouveau régime alimentaire. Les Boutenko ont vécu une aventure pleine de péripéties, qui montre à quel point un changement important dans certaines de nos habitudes de vie peut avoir des conséquences positives insoupçonnées.

Une famille très malade

Originaires de Russie, les Boutenko sont arrivés aux États-Unis au début des années 90 et se sont installés à Denver, au Colorado. Très rapidement, Victoria a pris du poids. Deux ans plus tard, elle atteignait 125 kilos, avec des conséquences désastreuses sur sa santé : engourdissement des membres, varices, arythmie cardiaque, fatigue chronique, dépression.

Igor souffrait d'asthme, tout comme Valya, qui n'avait que sept ans. À 35 ans, Igor tremblait des mains et son pouls battait à

un rythme alarmant, même au repos. Il était fatigué et colérique. Un jour, il se réveilla le cou très enflé et alla consulter un médecin. Ce dernier diagnostiqua une hyperthyroïdie, une affection qui peut exiger l'ablation de la glande thyroïde et la prise d'hormones pour le reste de l'existence.

À neuf ans, Sergei était pour sa part un petit garçon indolent et négligent. Un jour d'Halloween, il s'empiffra de bonbons et perdit connaissance. Dans son cas, on diagnostiqua un diabète juvénile, ce qui signifie un abonnement à vie à l'insuline.

Le salut dans le cru

Avec acharnement, Victoria cherchait à maigrir. Elle tenta plusieurs régimes... en vain. Le diabète juvénile de Sergei la conduisit au bord de l'effondrement et du désespoir. Elle se défiait de la médecine et cherchait un traitement alternatif pour son fils. Elle fit par hasard la rencontre d'Elizabeth, une femme rayonnante... et crudivore. Elizabeth lui raconta que le régime alimentaire qu'elle avait adopté lui avait permis de vaincre son cancer du côlon quinze années auparavant. Et elle remit à Victoria un livre sur le régime cru.

Victoria se dit qu'il y avait là quelque chose qui pourrait être utile à sa famille et entreprit de lire tout ce qu'elle pouvait trouver sur l'alimentation crue. Petit à petit, elle parvint à se convaincre qu'il fallait essayer ce régime. Mais quand et comment passer au cru ? Et comment convaincre les autres de la suivre ?

Igor était sceptique, mais son hyperthyroïdie lui imposait de faire quelque chose pour éviter l'opération. Il était prêt à tenter le coup...

En fait, personne n'eut guère le choix, car Victoria prit les grands moyens. Elle vida le frigo et se débarrassa de tout ce qui servait à faire la cuisine. Elle posa sur la cuisinière une grande planche de bois et alla acheter des fruits et des légumes frais.

C'est ainsi que, avec plus ou moins de réticence, toute la famille Boutenko plongea dans l'alimentation crue.

La résurrection

Le premier jour est difficile. Victoria et Sergei souffrent de maux de tête, Sergei semble atteint d'une otite en plus. Igor et Victoria

ont terriblement faim. Valya se demande comment elle va pouvoir continuer.

Les choses s'améliorent les jours suivants. Victoria et Igor perdent du poids rapidement, mais Valya décide de tricher à l'école en mangeant du cuit. Toutefois, elle constate que ses parents et son frère se portent de mieux en mieux – le taux de sucre de Sergei s'est stabilisé –, tandis qu'elle est constamment fatiguée et essoufflée. Elle revient au régime cru à 100 % et découvre même que ses copines de classe s'intéressent beaucoup à ce qu'elle mange.

Chacun des Boutenko se découvre des goûts particuliers : pour Igor, ce sont les germes et les raisins; pour Sergei, les concombres, les tomates, les mangues et les bleuets; pour Valya, les radis, les olives et les figues; pour Victoria, les oignon verts, les avocats et les kakis.

Victoria entend parler du Creative Health Institute, situé au Michigan, et propose à sa famille d'aller y faire un séjour. Là, durant deux semaines, les Boutenko vont s'initier à la « cuisine sans cuisson ».

De retour à la maison, ils s'équipent (mélangeur, déshydrateur, robot culinaire), essaient toutes sortes de combinaisons alimentaires et ne s'imposent aucune restriction de quantité. Ils s'en tiennent cependant au 100 % cru et ne prennent aucun aliment de provenance animale, à l'exception du miel. Par ailleurs, ils découvrent que leur consommation de nourriture a diminué de façon importante.

Parce que Victoria croit que l'exercice peut aider Sergei à mieux combattre son diabète, elle conscrit de nouveau toute la famille dans un programme de course à pied. Les Boutenko font des progrès rapides et se sentent beaucoup mieux que bien d'autres coureurs, qui ont tôt fait de se déshydrater ou sont victimes d'ampoules, d'entorses ou d'autres blessures aux jambes.

Un festin désastreux

Six mois après leur passage au cru, les Boutenko fêtent leur nouvelle santé. Victoria a invité sa petite famille à un festin au restaurant. Même s'ils ne peuvent manger tout ce qu'on leur présente – leur appétit n'est plus ce qu'il était –, les Boutenko s'en régalaient. Mais les réactions sont désastreuses : tout le monde est

malade. Arrière-goût désagréable, nausées, tremblements, fatigue extrême... Le choc a été trop brutal.

Victoria croit comprendre que le régime cru à 100 % a eu pour effet de supprimer une muqueuse protectrice dans le système digestif qui, chez les consommateurs de cuit, protège l'organisme contre les toxines. En mangeant subitement du cuit après une abstention de six mois, c'est comme si les Boutenko s'étaient empoisonnés.

Une vie de nomades

La santé est peut-être revenue, mais le commerce qu'exploitent les Boutenko pour gagner leur vie est en mauvaise posture. Pour des raisons de zonage, ils doivent le fermer. C'est la faillite. Par ailleurs, la mère de Victoria est mourante. Victoria et Igor rentrent en Russie, après avoir confié leurs enfants à des amis américains. De retour aux États-Unis, ils constatent qu'ils ont presque tout perdu.

C'est l'occasion de repartir à neuf, tout comme ils l'avaient fait sur le plan physique en adoptant un nouveau régime alimentaire. À bord de leur fourgonnette, les Boutenko – papa, maman, les enfants et le chien – s'engagent sur les routes américaines, qu'ils vont sillonner pendant deux ans et demi, parcourant 320 000 kilomètres.

Ils vivent de petits services qu'ils rendent à diverses communautés. Quand ils n'ont pas d'argent, ils jeûnent ou se nourrissent de plantes sauvages. Ils dorment à la belle étoile, dans des terrains de camping gratuits ou dans la cour d'amis. Chaque jour, ils font du vélo, courent et nagent. Ils lisent, écrivent et discutent. L'hiver, ils voyagent dans les États du sud; l'été, ils remontent au nord, jusqu'en Nouvelle-Angleterre. C'est la vie de nomades, libre et riche d'expériences, simple et heureuse.

Parfois, on leur offre de bons emplois, mais ils hésitent à se fixer, épris de leur nouvelle liberté.

Cinq mois et demi de grande randonnée

À l'automne de 1997, les Boutenko assistent à un rassemblement de randonneurs chevronnés. Un nutritionniste sportif est venu faire une présentation sur l'alimentation en excursion prolongée. Ses propos heurtent nos crudivores. Les exigences énergétiques

pour effectuer de longues randonnées sont telles, selon le spécialiste, qu'il faut ingurgiter des quantités astronomiques d'aliments sucrés, chocolat, bonbons, crème glacée, etc. Les Boutenko sont renversés. Eux sont certainement capables d'y arriver sans ces cochonneries, en restant fidèles à leur régime cru.

C'est leur nouveau défi, et tout un. Ils choisissent le Pacific Crest Trail, un parcours de 4 000 kilomètres qui court de la frontière mexicaine jusqu'à la frontière canadienne et traverse plusieurs zones climatiques.

Le projet requiert une bonne planification et un peu d'argent. Les Boutenko gagnent 1 000 dollars en préparant des repas crus pour la communauté crudivore de San Diego. On leur fait des dons de provisions crues, notamment 4500 dattes Medjool, soit cinq par personne par jour pour toute la durée de l'expédition. Un ami, Wayne Shelton, se chargera des envois graduels de provisions à 42 points de chute le long du sentier.

Chaque jour, la famille s'entraîne par des sorties de deux à quatre heures en montagne, les sacs à dos chargés d'oreillers.

Le matin du 3 avril 1998, les Boutenko partent, sandales aux pieds, sous la pluie... Leurs sandales signalent à la fois leur témérité, leur confiance en eux et leur extraordinaire forme physique. Par tous les temps, ils avanceront. En une seule étape, il leur arrivera de parcourir près de 40 kilomètres.

Ils viendront près de perdre quelques orteils en marchant en sandales dans la neige, mais leur condition physique est telle qu'ils récupèrent très rapidement. Il se nourrissent parfois de plantes de montagne ou du désert, par exemple ces cactus tonneau si caractéristiques du sud-ouest américain. Parfois, ils perdent le sentier de vue et s'égarent, mais toujours retrouvent leur chemin.

Ils atteignent la frontière canadienne le 16 septembre, ayant parcouru les 15 derniers kilomètres dans l'obscurité. Ils ont relevé le défi et réalisé ce qui peut être considéré comme un véritable exploit sportif.

La fin de l'itinérance

Les Boutenko ont maintenant le goût de se fixer. Bloqués par la neige lors d'une des dernières étapes de leur grande randonnée, ils

ont découvert la communauté crudivore de Well Springs, à Ashland, en Oregon. Par un curieux hasard, il se trouvait que cette communauté avait besoin d'un chef cuisinier... en alimentation crue. Les Boutenko y travaillèrent quelques semaines avant de compléter leur randonnée. Ils avaient le sentiment en quittant cette communauté qu'ils y reviendraient. En quoi ils n'avaient pas tort...

Ce n'est pas tout à fait la fin de leur itinérance, car ils vont être appelés à voyager encore beaucoup pour raconter leurs aventures, témoigner des extraordinaires avantages d'une alimentation crue et enseigner la cuisine crue.

Éloge du vivant

Dans leurs conférences et leurs livres, les Boutenko ne cessent de faire l'éloge du vivant. J'aime bien la comparaison que Victoria établit entre deux amandes apparemment identiques. L'une est crue, l'autre a été rôtie. Les deux contiennent les mêmes minéraux, mais l'amande crue est toujours vivante, avec ses enzymes, ses vitamines et autres nutriments. L'amande crue a un potentiel de croissance, alors que l'amande rôtie est morte et ne se reproduira jamais. Manger l'amande crue, selon Victoria, c'est absorber du vivant, de l'énergie. En mangeant du vivant, nous contribuons à entretenir le cycle naturel du vivant, obéissant en cela à notre nature profonde.

Les bactéries sont aussi des êtres vivants précieux, nous dit Victoria. Elles sont indispensables au cycle de la vie, y compris dans notre nourriture. Reprenant un thème cher à Ann Wigmore, cofondatrice de l'Institut Hippocrate, Victoria croit qu'un organisme en bonne santé ne saurait craindre les bactéries, car il sait toujours les utiliser à bon escient.

Il faut être à l'écoute de son corps, insiste Victoria. Toute douleur ou malaise signifie quelque chose et le corps a un merveilleux pouvoir d'autoguérison. Tout naturellement, le corps sait aussi quoi manger, quand manger et quand arrêter. À la condition que l'alimentation soit naturelle et bien vivante.

Le régime alimentaire cru des Boutenko a ainsi abouti à une redécouverte de la nature, à une nouvelle proximité avec le vivant. Une fois nos problèmes de santé réglés, nous pouvons vivre

davantage en harmonie avec la nature. Et plus nous vivons ainsi, plus nous sommes en bonne santé, plus le corps est capable de se régénérer de lui-même et de s'autoguérir.

Le souci des autres

Une autre dimension non négligeable dans le cheminement des Boutenko est l'attention qu'ils portent aux autres, leur ouverture aux autres.

Vouloir vivre mieux et plus longtemps est, au départ, une préoccupation égocentrique. De prime abord, nous voulons avoir une meilleure santé pour nous-mêmes. Si nous optons pour un régime alimentaire que nous croyons plus sain, c'est que nous pensons qu'il contribuera à guérir nos maladies et à prévenir l'apparition d'autres problèmes de santé.

Mais une fois cet objectif atteint, comment vivrons-nous ? Le choix d'un régime cru à 100 % aurait pu marginaliser les Boutenko au point qu'ils se retirent tout à fait de la civilisation et vivent complètement repliés sur eux-mêmes. Bien sûr, ils sont originaux et on peut les considérer comme des marginaux, car ils semblent vivre une existence à part, mais cela ne les a pas empêchés de développer des réseaux d'entraide et de solidarité, se montrant résolument tournés vers les autres et extrêmement généreux. Chose certaine, ils ne laissent personne indifférent.

Sergei et Valya ont surmonté la pression très forte de leurs pairs les poussant à être des adolescents ordinaires, consommateurs et dépensiers, centrés sur leurs petits besoins immédiats. Ils ont non seulement acquis une forte personnalité, sans se soucier de ce qu'en disent les autres, mais ils ont découvert aussi la valeur de la communication, du service et de la franchise.

Chapitre 3



Les voies du cru

L'histoire des Boutenko et le sombre tableau que j'ai esquissé au premier chapitre donnent évidemment à réfléchir. Il y a peut-être lieu d'entreprendre une double action : manger des aliments plus naturels, les manger crus. Pour moi, ces deux objectifs peuvent se combiner en un seul : manger vivant.

Mais c'est peut-être plus facile à dire qu'à faire. Comme dans toute chose, il y a l'idéal... et la réalité. En fait, les voies pour améliorer son alimentation, et par le fait même sa santé, sont très nombreuses, correspondant à autant d'écoles de pensée.

Vous pouvez vous engager dans une voie progressivement ou radicalement. Vous pouvez faire des expériences dans plusieurs voies, concentrées sur de courtes périodes ou étalées dans le temps. Selon votre intuition et vos objectifs propres, vous pouvez combiner quelques types de régime alimentaire qui constitueront votre propre voie.

Choix de départ

Si vous souscrivez le moins au diagnostic que j'ai posé et vous préoccupez de votre santé, vous tenterez à tout le moins de réduire votre consommation des aliments les plus toxiques et les plus néfastes pour la santé : l'alcool, le thé, le café, les boissons gazeuses, tous les produits qui contiennent des gras trans, les plats pré-cuisinés, les fritures et les grillades sur barbecue, enfin tous les produits laitiers.

Vous tenterez de manger plus de fruits et de légumes, et de consommer des aliments cuits le moins longtemps possible et à la plus basse température possible.

Pour beaucoup, cette simple voie de départ peut constituer un programme difficile. Car nous sommes largement conditionnés par nos habitudes alimentaires et notre environnement, même si, à strictement parler, nous ne sommes pas dépendants à tous les aliments que nous consommons.

J'ai évoqué dans le premier chapitre la dépendance aux aliments transformés, la comparant au tabagisme. Cette accoutumance, très évidente dans le cas de drogues comme l'alcool ou la caféine, l'est peut-être moins dans le cas des aliments sucrés, mais je suis convaincu que les sucres raffinés ou les succédanés sont des drogues qui créent une dépendance. Par ailleurs, certains crudivores considèrent que nous sommes dépendants à tous les aliments cuits.

Cette dépendance plus générale, si elle est fondée, a de sérieuses conséquences. Elle signifie surtout que nous devrions cesser toute consommation d'aliments cuits afin de nous en libérer et nous débarrasser définitivement de toutes les toxines accumulées dans notre organisme au cours de notre vie.

Sans aller aussi loin, j'admets que nous sommes très largement conditionnés à consommer des aliments cuits et qu'il n'est pas facile d'y renoncer. D'abord, nous sommes nombreux à croire que la plupart des aliments sont meilleurs cuits que crus, et plus digestibles. Or, l'expérimentation d'un régime cru varié, ne serait-ce que quelques semaines, démontre largement le contraire, à tout le moins que les aliments crus, consommés individuellement ou en combinaison, peuvent être aussi savoureux et digestibles que leurs contreparties cuites.

En second lieu, nous vivons dans une culture d'abondance qui accorde à la « bonne bouffe », c'est-à-dire la fine cuisine et la gastronomie, une haute valeur. Or, la plupart des chefs cuisiniers et des auteurs de livres de recettes nous proposent des plats cuits. L'industrie agroalimentaire, par la publicité, fait aussi une importante promotion de plats pré-cuisinés, prêts-à-manger, qui « font gagner du temps et contiennent tous les nutriments dont nous avons besoin ».

En troisième lieu, nous avons développé des habitudes de consommation alimentaire qui nous ont attachés à des mets ou à des plats particuliers : desserts, pâtes, soupes, etc. Nos préférés évoquent tout un univers de plaisirs et de saveurs, qui renforcent le conditionnement.

J'ajouterai que la panoplie des moyens de faire cuire nos aliments s'est considérablement élargie au cours des dernières décennies, constituant une incitation supplémentaire à manger cuit : cuisinière électrique ou au gaz, rôtissoire, plaque de cuisson, four micro-ondes, four à convection, barbecue au gaz, barbecue électrique, friteuse, grille-sandwich, cocotte pression, etc. Même le randonneur qui s'aventure dans les coins les plus reculés de la planète, dans un froid polaire, peut manger cuit grâce à son réchaud portatif au propane, au naphte ou au kérosène.

Ces multiples conditionnements – il peut y en avoir d'autres, comme les rites de fête – rendent plus difficile le choix d'un régime alimentaire santé qui tend vers la consommation exclusive d'aliments crus. C'est pourquoi je crois que, pour certains, il est plus sage d'y aller graduellement, alors que pour quelques-uns, il serait préférable de couper radicalement les ponts et de devenir crudivore à 100 %. Cela dépend de la personnalité de chacun, de sa volonté, du degré de préoccupation de sa santé... C'est aussi une question de liberté, sans laquelle il n'y aurait pas de choix possible.

Mieux vaut...

La voie graduelle devrait nous faire choisir des options de plus en plus santé et, j'oserais dire, de plus en plus crues. Il vaut mieux, tout en renonçant progressivement aux habitudes de consommation alimentaire néfastes que j'ai mentionnées :

- ◆ se procurer des aliments biologiques plutôt que des aliments industriels transformés ou dénaturés;
- ◆ manger des fruits et des légumes non-biologiques plutôt que de ne pas en manger du tout;
- ◆ manger le plus varié possible plutôt que de se restreindre à quelques aliments;

- ◆ prendre des suppléments alimentaires (vitamines et minéraux) si on n'a pas accès à une variété suffisante de fruits, de légumes, de noix et de légumineuses;
- ◆ apprêter soi-même ses plats crus plutôt que de les acheter tout préparés (les salades, par exemple);
- ◆ si on ne peut s'en empêcher, cuire légèrement ses aliments plutôt que longtemps et à haute intensité.

Les appréhensions

Parmi les appréhensions les plus courantes à la perspective d'adopter un régime cru, mentionnons l'idée rébarbative de toujours manger froid, même en hiver. Or, se nourrir d'aliments crus ne signifie pas nécessairement manger froid (les aliments peuvent être réchauffés à la température ambiante), pas plus que les aliments cuits sont toujours consommés chauds (par exemple, le pain). En outre, la sensation de réchauffement qu'on associe aux plats chauds ne dure pas très longtemps. Il est faux de croire que les aliments chauds gardent le corps au chaud. Que l'on mange froid ou chaud, le corps règle par lui-même sa température.

On peut avoir l'impression qu'on ne trouvera jamais dans un régime cru les combinaisons de saveurs et les plaisirs gustatifs que l'on associe aux plats cuits. C'est souvent parce que la portion de notre alimentation que nous réservons au cru, comme les salades, est relativement fade ou insipide par rapport aux plats cuisinés. C'est aussi parce que nous consommons en réalité bien peu d'aliments crus. Le passage à une alimentation crue, partielle ou totale, oblige en quelque sorte à rechercher des aliments de qualité, frais, à expérimenter des fruits, légumes, graines, algues, épices, noix moins connus ou plus exotiques, à trouver de nouvelles combinaisons savoureuses, bref à découvrir de nouvelles saveurs et des sensations inédites.

La digestibilité des aliments est une autre appréhension courante. Or, la plupart des aliments crus (du moins tous ceux que je suggère dans ce livre) se digèrent facilement. Même que la haute teneur en fibres de la plupart favorisent le transit intestinal. Selon la voie crudivore que vous aurez adoptée, il est possible que vous éprouviez des malaises digestifs pendant un certain temps.

C'est normal, surtout si la transition entre votre régime habituel et le nouveau régime a été brusque; il faut donner le temps à votre système digestif, en particulier votre flore intestinale, de se réadapter.

Les aliments non cuits sont-ils plus susceptibles de contenir des toxines, des parasites ou des agents naturels pathogènes (bactéries, virus et autres microbes) que les aliments cuits ou transformés ? J'ai mentionné au premier chapitre les nombreux risques pour la santé que faisaient courir les aliments transformés et cuits, même s'ils ont été inspectés et satisfont aux normes de salubrité des autorités. Les aliments à consommer crus font également pour la plupart l'objet de normes. Naturellement, il y a des précautions d'hygiène à prendre, entre autres laver les aliments. Il faut aussi savoir exactement ce qu'on peut consommer dans un aliment, sans risque d'intoxication ou de problème digestif. Je crois par ailleurs que l'organisme humain est mieux adapté à l'ingestion de toxines naturelles que de toxines artificielles. Et je dois ajouter que manger cru renforce le système immunitaire, lequel devient ainsi plus apte à combattre les agents pathogènes que pourraient contenir les aliments.

J'ouvre ici une petite parenthèse pour rappeler que je mange surtout des fruits et des légumes. Certaines écoles de crudivorisme préconisent une alimentation crue incluant des viandes et des poissons crus, et même des insectes crus. Là, j'avoue que j'aurais une certaine crainte, même si ces aliments sont bio. Je ne pense pas que, en Amérique du Nord du moins, le marché de la viande et du poisson offre les garanties suffisantes pour que nous puissions consommer régulièrement de tels aliments crus sans risque pour notre santé.

Un régime cru n'est-il pas plus monotone qu'un régime cuit ? Oui, si on se contente de salades et de quelques aliments. Or, c'est précisément ce préjugé que je combats depuis plusieurs années. Tous les gens que j'ai un peu initiés à l'alimentation vivante et à la cuisine crue n'en revenaient pas des possibilités. Variété des aliments, mais aussi variété des recettes. Les possibilités sont infinies. Les fruits et légumes qu'on vous offre à l'épicerie ne sont qu'un très faible échantillon de ce qu'on peut trouver et qui peut être intégré à un régime cru.

Comment peut-on manger cru à l'année dans des conditions climatiques aussi rigoureuses qu'au Canada ? Il est vrai que le crudivore, surtout à 100 %, convient mieux à un climat tropical, sous lequel on trouve des fruits et des légumes frais en abondance, qu'à un climat continental. Il est vrai aussi que l'approvisionnement en fruits et légumes frais diminue considérablement en hiver sous nos latitudes. Les fruits et légumes importés sont moins frais, souvent traités pour durer le plus longtemps possible, et plus chers. Ce n'est toutefois pas une raison pour s'en priver tout à fait, mais le menu du crudivore nordique sera peut-être différent durant la saison froide : moins de fruits frais et de légumes verts peut-être, mais davantage de légumes-racines, de fruits séchés, de noix et de graines germées. De plus, on aura avantage à manger davantage d'aliments à la température de la pièce ou, sous forme de mélanges, légèrement réchauffés. L'action du mélangeur suffit souvent à élever la température des aliments, sans les cuire pour autant.

Les difficultés de parcours

Si vous avez déjà fumé et avez réussi à arrêter, c'est que vous aviez sûrement assez de volonté pour persévérer et que vous aviez trouvé la méthode qui vous convenait. Peu d'ex-fumeurs soutiendront que leur parcours a été facile. Et même après des années d'abstention, la tentation d'en fumer une est toujours là pour certains.

Le parcours sur un chemin menant au crudivorisme n'est en général pas facile lui non plus. Mais je dirais qu'il offre plus de compensations que la démarche qui consiste à cesser de fumer, au-delà de toute considération de santé. Et l'on peut sans doute cheminer plus facilement dans un régime mixte cru/cuit que d'essayer d'arrêter de fumer en diminuant progressivement sa consommation quotidienne de tabac. Autrement dit, rares sont ceux qui parviennent à leur objectif de cesser de fumer en ne stoppant pas brutalement leur consommation, tandis qu'on peut être crudivore et bénéficier largement des effets de l'alimentation vivante tout en continuant à manger de temps en temps des aliments cuits.

La première difficulté consiste à trouver une voie appropriée. Si vous expérimentez une voie qui rompt tout à fait avec vos habitudes, vous risquez de vivre une période de sevrage longue et pénible (qui correspond à une phase de détoxication). Et si vous n'atteignez pas vos objectifs (par exemple, une meilleure santé), vous risquez de renoncer à l'alimentation vivante à jamais et de retourner à vos anciennes habitudes malsaines.

Comment trouver la voie qui vous convient ? En vous analysant vous-même (volonté, ténacité, force intérieure, dépendance du regard des autres, détachement), en vous renseignant, en consultant des crudivores ou en les observant, en partageant avec d'autres vos expériences.

Les autres ! Ce peut être un atout majeur ou une embûche certaine. L'une des principales difficultés sur tout parcours menant au crudivorisme est l'opinion des autres et l'isolement qui peut en résulter. Manger plus de fruits et de légumes est socialement très acceptable, c'est même « tendance ». Être vraiment végétarien a aussi un petit côté original et branché plutôt bien vu. Avec le végétalisme, on entre dans une zone de non-conformisme, mais le respect des animaux et de la nature que cette orientation suppose commande le respect. Avec le crudivorisme et l'alimentation vivante, on est carrément dans le non-conformisme.

Bien des crudivores ont souffert ou souffrent du rejet de leurs proches ou de leur milieu. Je pense d'abord que, à moins que vous ne viviez seul, vous devriez envisager de faire l'expérience de l'alimentation vivante avec votre conjoint. Vous n'aurez peut-être pas les mêmes vues tout à fait, mais je puis vous assurer qu'il vaut la peine de cheminer en couple dans la voie choisie. Je dirais que cette aventure se vit beaucoup mieux à deux que seul, favorisant le support mutuel et une réflexion partagée. C'est beaucoup plus encourageant ainsi et ce peut même être très plaisant. En faisant vos découvertes ensemble, vous vous ménagerez un milieu de vie beaucoup plus propice à la réussite. J'aborde dans un autre chapitre la question des enfants et de la vie familiale (p. 117).

La réaction du milieu peut être décourageante, voire hostile. Je ne saurais trop recommander la discrétion et le respect des

autres à cet égard. Il faut surtout éviter la tentation de vouloir convertir les autres. Y a-t-il quelque chose de plus irritant que de voir un ex-fumeur devenu intolérant faire la morale à ceux qui n'ont pas réussi à cesser de fumer ? Si vous désirez qu'on soit tolérant à votre endroit, soyez tolérant envers les autres. N'essayez surtout pas d'imposer votre mode de vie ni de vous lancer dans des discussions destinées à vous justifier et à en convaincre d'autres.

Laissez les gens intrigués par votre régime alimentaire venir à vous pour vous poser des questions. Invitez-les à partager un repas cru s'ils vous sont sympathiques. Soyez simplement vous-même. Les bénéfices de santé que l'alimentation vivante pourra vous avoir procurés seront évidents aux yeux des autres, sans que vous ayez besoin de le dire.

Certaines expériences peuvent causer certains problèmes de santé. Si, à la suite d'un changement de régime alimentaire, vous éprouvez un problème de santé qui vous inquiète et que vous croyez sage de consulter un professionnel de la santé, essayez d'en choisir un qui se montre ouvert aux principes d'une alimentation saine et qui saura vous appuyer dans vos décisions.

Parmi les problèmes possibles, mentionnons la perte ou le gain de poids, la diarrhée ou la constipation, divers autres problèmes digestifs (gaz), l'augmentation de la sensibilité au froid et l'hypoglycémie (mauvaise tolérance aux sucres). La phase de détoxication, qui est la période au cours de laquelle l'organisme élimine les toxines accumulées au fil des ans, n'explique pas tous ces problèmes (voir ci-dessous). Certes, une période d'adaptation s'impose, avec certains inconvénients, mais si les problèmes perdurent, il faut sans doute chercher d'autres causes.

La consommation trop abondante d'une catégorie d'aliments – je pense surtout aux fruits, mais il y a aussi les noix – peut causer un déséquilibre. Il y a également des combinaisons alimentaires pas très heureuses en matière d'aliments crus, comme nous le verrons plus loin (p. 102). Même si l'alimentation vivante favorise le rétablissement d'un véritable appétit (qui dit quand manger et quand cesser), il y a toujours un risque de jeter son dévolu sur quelques aliments qu'on est porté à manger en trop grande quantité.

Enfin, on ne saurait trop insister sur la qualité des aliments. Plusieurs aliments, même biologiques, passent pour crus mais sont en réalité transformés. Par exemple les noix, séchées à trop haute température.

Un mot sur la perte de poids enfin. Il est normal de maigrir – c'est peut-être même souhaitable – quand on commence un régime cru. Il faut éviter de se suralimenter pour compenser la perte de poids, mais si celle-ci se poursuit et prend des proportions inquiétantes, c'est sans doute le signe d'une déficience de certains nutriments. Le régime n'est peut-être pas suffisamment équilibré (trop de fruits, par exemple) et des carences se manifestent.

Chez les végétaliens, les carences les plus courantes sont la vitamine B12 et le zinc. Chez ceux qui consomment surtout des fruits, il peut y avoir en outre des déficiences en vitamine D, en gras essentiels et en divers minéraux.

Bien que nous ayons peu besoin de vitamine B12, laquelle se trouve principalement dans des produits d'origine animale comme les abats et les crustacés, il nous en faut un minimum, car c'est un facteur antianémique de premier ordre. La plupart d'entre nous disposons de bonnes réserves de vitamine B12 (qui peut être stockée longtemps dans l'organisme). Certaines algues en contiennent, comme la spiruline, mais c'est une forme que l'organisme ne peut absorber. Il est également possible que la fermentation produise de la vitamine B12, mais on n'en est pas certain.

Le zinc est essentiel pour la croissance et la réparation des tissus. Une carence en zinc peut entraîner des problèmes de croissance, de cicatrisation, de digestion (diarrhée), d'altération des sens du goût et de l'odorat, d'acné et d'allergies. Pour combler les besoins quotidiens de 10 à 15 mg, les principales sources sont la viande, les œufs et les fruits de mer, mais heureusement, il s'en trouve dans certains fruits (pêche, orange...) et légumes (betterave, chou, épinard, tomate...). Il faut toutefois une bonne dose de vitamine D pour faciliter l'absorption du zinc d'origine végétale.

Je crois qu'un régime végétalien varié, pas trop important en fruits, peut prévenir les carences en vitamines et minéraux. Au besoin, des suppléments (vitamine B12, vitamine D et zinc) peuvent être indiqués.

Sept scénarios

Je vais maintenant vous proposer divers scénarios d'alimentation vivante, la plupart constituant des régimes mixtes crus-cuits, mais d'autres étant exclusivement crus. Dans les régimes mixtes, on obtiendra un minimum de bénéfices en prenant garde surtout... à la partie cuite. Il ne vous servirait pas à grand chose de manger cru d'une part si vous continuez d'autre part à bouffer du fast food, des fritures, des grillades sur barbecue et des produits laitiers en abondance.

Dans chacun de ces scénarios, à l'exception du dernier, vous pouvez « crusiner » vos aliments crus. Crusiner est un néologisme qui remplace « cuisiner », car ce dernier terme veut dire « cuire » dans son sens premier. Vous vous initierez ainsi à la « crusine », c'est-à-dire la « cuisine crue », un art tout aussi complexe, imaginatif et valorisant que l'art culinaire conventionnel, axé sur le cuit. Et cela signifie bien plus que de savoir composer une salade, comme vous le verrez dans les prochains chapitres.

Scénario 1 : Alimentation vivante à l'essai – initiation hebdomadaire

Choisissez une journée de la semaine, plutôt en milieu de semaine, où vous mangerez cru toute la journée. Vous pouvez apporter un lunch cru (salade, fruit) au travail pour le repas du midi. Essayez ce régime au moins trois mois, le temps de vous familiariser avec de nouveaux aliments et de nouveaux modes de préparation culinaire.

Scénario 2 : Alimentation vivante à l'essai – initiation saisonnière

Faites l'expérience d'une alimentation crue à 100 % durant une semaine ou plus, de préférence au milieu ou à la fin de l'été, quand les végétaux (fruits et légumes) sont offerts en abondance. Notez bien tous les changements de votre état de santé; il peut y avoir des inconvénients digestifs passagers, mais aussi des bénéfices évidents si vous souffrez de certaines affections chroniques comme l'arthrose ou la migraine. Essayez de prolonger cette expérience le plus longtemps possible, tant que vous pouvez vous approvisionner facilement en produits frais locaux.

Scénario 3 : régime mixte moitié-moitié

Efforcez-vous de prendre un repas cru sur deux. Cela ne veut pas dire nécessairement d'alterner à chaque repas, car vous pouvez aussi bien alterner d'un jour à l'autre (un jour cru, un jour cuit). Essayez de manger cru durant plusieurs repas consécutifs. Vous pouvez aussi suivre les séquences suivantes :

- ◆ Jours impairs : petit-déjeuner incluant cuit – dîner cru – souper incluant cuit
- ◆ Jours pairs : petit-déjeuner cru – dîner incluant cuit – souper cru

Scénario 4 : régime mixte à prédominance crue
(60 % à 90 % cru)

Ici, vous passez au cru avec plus de détermination. Votre régime est essentiellement cru, mais vous vous autorisez des plats cuits de temps en temps.

Scénario 5 : régime presque exclusivement cru
avec exceptions

Vous êtes vraiment crudivore. Chez vous, vous mangez toujours cru. Vous ne mangez des aliments cuits qu'à l'occasion : réceptions, sorties ou voyages, fêtes.

Scénario 6 : régime cru à 100 %,
approche gourmet

Vous pratiquez le crudivorisme à 100 %, ne vous autorisant aucun retour au cuit. Ce choix implique de manger cru à l'extérieur de chez vous, au restaurant ou à des réceptions. Vous « cuisinez » vos aliments crus cependant, comme c'était le cas dans les scénarios précédents. Vous développez même vos recettes personnelles, vous participez à des « repas-partage », vous cultivez continuellement de nouveaux goûts et saveurs.

Scénario 7 : régime cru à 100 %, type instinctothérapie ou paléolithique

Il semble qu'un régime cru à 100 % conduise logiquement à un stade plus poussé de crudivorisme, où les besoins alimentaires

sont considérablement réduits, où manger revêt une toute autre signification. C'est, idéalement, le retour à un état de nature où, comme chez les grands singes ou les hommes du paléolithique, se nourrir procède uniquement de l'instinct en fonction des ressources naturelles immédiates dans l'environnement. C'est l'instinct qui dicte quand manger et quand s'arrêter. Il n'y a aucun mélange d'aliments : un seul à la fois (ordinairement un fruit ou un légume). Il faut évidemment que les produits soient très frais et aucunement dénaturés. C'est le dernier stade du crudivorisme et celui qui semble le plus exigeant. Très difficile à mettre en pratique dans un climat nordique comme celui du Canada.

La détoxification

La détoxification est un sujet controversé dans le monde du crudivorisme. De quoi s'agit-il ? Par définition, la détoxification – on peut dire aussi « désintoxication », même si ce terme fait référence davantage à un traitement destiné à mettre fin à l'accoutumance à une drogue – est un processus par lequel l'organisme élimine les toxines (substances pathogènes) qu'il a accumulées. À petites doses, ces toxines semblent inoffensives et on peut croire que l'organisme les élimine de lui-même aussitôt. Mais il y a une accumulation réelle, tout comme les substances toxiques du tabac qui finissent par faire des ravages dans les poumons. On peut comparer cette accumulation au supplice de la goutte : une goutte, deux gouttes, trois gouttes qui tombent au même endroit, c'est d'abord anodin et inoffensif, mais des milliers de gouttes tombées en succession au fil du temps finissent par perforer leur cible et le supplice se révèle insupportable.

Le passage d'un régime alimentaire standard à un régime d'alimentation vivante provoque une détoxification qui dure un certain temps. Cesser d'absorber des substances toxiques permet à l'organisme de se débarrasser graduellement de celles qui s'y étaient accumulées auparavant.

En fait, deux phénomènes, qu'il ne faut pas confondre, se produisent quand on a adopté un régime d'alimentation vivante. Le premier est un processus d'adaptation de l'organisme. Quand on introduit un nouvel aliment dans un régime, quel qu'il soit,

l'organisme ne réagit pas toujours favorablement, même si le nouveau venu est sain et délicieux; ce n'est parfois que graduellement qu'il va pouvoir l'absorber sans malaise ni réaction. Parallèlement, la renonciation à un aliment habituel crée un état de manque qui peut aussi être source de malaise. C'est au fond le phénomène du sevrage. Plus il y a d'aliments auxquels nous renonçons, plus il y a de nouveaux aliments que nous absorbons, plus l'organisme est susceptible de réagir négativement. D'où les malaises – diarrhée, maux de tête, impression de faiblesse, manque d'énergie, faim démesurée – des premiers jours quand on passe radicalement d'un régime à l'autre.

Le second phénomène, qui dure ordinairement plus longtemps, est vraiment l'élimination des toxines qu'un mauvais régime alimentaire a infligées à l'organisme. Ici, la théorie veut que plus nous mangeons mal, plus il y a de temps que nous mangeons mal, plus la phase de détoxication sera longue, se prolongeant même jusqu'à un an et au-delà.

Certains croient qu'un jeûne de quelques jours ou des jeûnes périodiques peuvent accélérer le processus. Ou encore que des aliments particuliers, entre autres des jus verts, vont le faciliter. Or, je pense qu'il faut donner à l'organisme le temps de réagir et de s'adapter.

Même si l'on vous dit que la détoxication complète prend beaucoup de temps, il n'est pas normal que le processus se prolonge indûment. Certains crudivores, escomptant des résultats bénéfiques à long terme pour leur santé, endurent trop longtemps une condition précaire ou inconfortable. Parmi les symptômes révélateurs de cette condition, mentionnons : une faim constante, une perte de poids importante, une digestion difficile, un manque d'énergie et de force.

Ces symptômes indiquent sans doute autre chose qu'une détoxication en cours. Vous ne mangez peut-être pas suffisamment pour combler tous vos besoins nutritifs. Les quantités de fruits et de légumes à consommer chaque jour devraient normalement être plus importantes que ce que vous êtes habitué à prendre dans un régime standard. Vous pouvez d'ailleurs en manger davantage, car la plupart sont faibles en calories. Curieusement, dans un régime cru à 100 %, il semble que les

besoins nutritifs diminuent progressivement, au point où on a beaucoup moins besoin de manger. Ce qui importe, c'est, comme le dit souvent Victoria Boutenko, d'être à l'écoute de son corps.

Il se peut que certains aliments ne vous conviennent pas. Il est cependant rare que les aliments crus que nous préférons soient la source de nos problèmes. Si vous introduisez un aliment nouveau dans votre régime, il est possible que vous ayez une réaction. À moins que cet aliment ne vous inspire du dégoût, essayez-le à plusieurs reprises avant d'y renoncer. Si vous éprouvez des malaises chaque fois que vous le consommez, écarter-le de votre menu.

Enfin, les malaises sont peut-être dus à un déséquilibre du régime, comme je l'ai évoqué précédemment. Carences en certaines vitamines ou minéraux, trop de fruits, trop de noix ou pas suffisamment d'aliments caloriques... Il vaut la peine de revoir ses menus. Je le répète, je suis convaincu qu'un régime varié, comportant principalement une grande diversité de fruits et de légumes, mais aussi des noix et des graines germées, réduit au minimum les malaises qui peuvent survenir dans la période de transition ou de détoxification du corps.

A decorative header featuring several grey beans scattered around the text. The text 'Chapitre 4' is centered, with 'Chapitre' in a grey serif font and '4' in a large, white, outlined font.

Chapitre 4

Les aliments vivants

Ya-t-il une différence entre l'alimentation vivante et l'alimentation crue ? On pourrait croire que non, car j'ai souvent employé l'un pour l'autre depuis le début de ce livre. Je préfère pourtant le concept d'alimentation vivante, car il fait référence davantage à l'importance de manger ce qui est vivant par rapport à ce qui est inerte.

Prenons l'exemple des noix ou des graines. Crues, hors de leur contexte naturel, elles sont en état de « dormance », leur potentiel enzymatique est hors d'usage. Or, je crois qu'il vaut mieux réveiller ce potentiel pour bénéficier au maximum des nutriments. C'est quand l'aliment a repris son processus de croissance qu'il vaut mieux le manger. C'est pourquoi il est préférable de faire tremper les noix et de faire germer les graines.

Le concept d'alimentation vivante nous dit aussi qu'il faut manger le plus frais possible. C'est quand il vient d'être cueilli que le fruit est à son meilleur, c'est quand on vient de l'arracher que le légume fournit un maximum de nutriments. Ainsi, conserver pendant des mois des fruits (séchés), des légumes (racines) ou des noix n'est peut-être pas la meilleure idée. Il vaut même mieux manger des aliments frais qu'on a fait cuire légèrement que les mêmes aliments crus, mais dégradés par une conservation prolongée au réfrigérateur ou dans des conditions défavorables.

Privilégier l'alimentation vivante a évidemment des conséquences sur le choix des produits, les méthodes de conservation et

les procédés d'apprêt. La difficulté principale, dans un climat nordique, réside dans l'approvisionnement en produits frais et biologiques durant toute l'année.

Si vous ne pouvez vous procurer des fruits et des légumes bio, ne renoncez pas à en manger. Achetez quand même des fruits et des légumes, mais vous devrez prendre certaines précautions. Il est sage de les faire tremper au moins un quart d'heure dans une eau argileuse et de bien les rincer. L'argile a en effet la propriété d'absorber les substances toxiques. Si vous ne pouvez procéder à cette opération, il est sans doute prudent de peler les fruits et les légumes non bio avant de les consommer, mais sachez que vous vous priverez de nutriments précieux qui se trouvent souvent concentrés près de la peau ou de la pelure.

Les fruits

J'entends ici par fruits les fruits sucrés, incluant les baies, mais pas les tomates ni les avocats. On trouve dans cette catégorie les fruits courants, comme l'ananas, la banane, les agrumes (pamplemousse, orange, citron, lime), la cerise, la fraise, la framboise et le bleuet, la pomme et la poire, mais, de plus en plus, des fruits plus exotiques qui sont accessibles : alkékenge, anone, babaco, caïmite, carambole, combava, dourian, feijoa, fruit à pain, fruit de la passion, goyave, grenade, jaque, kaki, kiwano, kiwi, knèpe, kumquat, litchi, longane, mangoustan, mangue, nashi, papaye, pepino, pitaya, pomélo, ramboutan, salak, sapotille, tamarillo, taxo, ugli.

La plupart de ces noms ne vous sont certainement pas familiers. Et il y en a beaucoup. C'est une invitation au voyage, en quelque sorte. C'est aussi une illustration de la diversité qu'offre la nature et que nous ignorons en raison de notre habitat peu propice à la culture des fruits.

Apprendre à connaître les fruits exotiques, à les choisir et à les déguster fait partie des plaisirs du crudivore. L'avantage, avec les fruits, c'est qu'ils se mangent tels quels, crus et sans apprêt. On consommera des fruits exotiques surtout en hiver, quand on ne peut s'approvisionner en fruits frais de provenance locale. Il sera cependant difficile peut-être d'en trouver de qualité bio, mais il

vaut le coup de tenter des expériences, qui seront autant de découvertes de nouvelles saveurs. Pour vous aider à vous y retrouver, je vous renvoie à l'excellent livre de Jean-Louis Thémis, *Fruits & légumes exotiques*¹⁷.

Notez que les fruits ne sont pas tous des variétés naturelles. Certains sont des croisements ou le résultat d'un processus de sélection. Ce n'est pas une raison de s'en priver. Le greffage ou la sélection génétique de fruits à manger crus est meilleure pour la santé que la cuisson de fruits en provenance de souches naturelles. Cela dit, il est toujours préférable de s'approvisionner en fruits de culture biologique, obtenus sans pesticides ni engrais chimiques, et qu'on n'a pas traités pour en améliorer la couleur ou l'apparence.

En saison, on s'efforcera de manger surtout des fruits de production locale, plus frais et souvent meilleurs au goût que les variétés importées. Au Québec, le choix est plutôt limité, mais les produits sont excellents, à commencer par les nombreuses variétés de pommes et de baies (fraises, framboises et bleuets). Sachez cependant que les pommes et les fraises offertes sur le marché comptent parmi les aliments contenant le plus de pesticides (avec les poivrons, les épinards, les carottes, les poires et les oranges). D'où l'importance de rechercher vraiment des variétés bio certifiées (voir p. 84 sur la certification biologique).

En hiver, et à défaut de fruits exotiques ou de fruits frais bio, on peut toujours se rabattre sur les fruits secs, comme les figues, les abricots et les raisins. Toutefois, il faut savoir que ces fruits ont été traités, souvent à la chaleur, et qu'ils peuvent contenir des agents de conservation et d'autres additifs (antiagglomérants dans le cas des raisins secs); ils sont donc dénaturés jusqu'à un certain point. Si vous ne pouvez vous procurer des fruits secs bio, vous pouvez vous-même faire sécher des fruits à l'aide d'un déshydrateur ou encore choisir des fruits séchés au soleil.

La déshydratation des fruits augmente généralement leur concentration en sucres et autres nutriments (mais moins de vitamine C). Mangez-en avec modération, car ils font monter

17. Les Éditions de l'Homme, 1998.

rapidement le taux de glucose dans le sang, peuvent causer des gaz et adhèrent aux dents, ce qui peut provoquer des caries. Pour les rendre plus faciles à digérer, trempez-les dans l'eau pendant une nuit avant de les consommer.

Les fruits surgelés peuvent-ils être une alternative ? C'est un pis-aller, compte tenu du traitement qu'on leur a fait subir et qui a entraîné une dénaturation (y compris de leur saveur). Ne les consommez surtout pas gelés ou fraîchement dégelés. Laissez-les plutôt dégeler à la température de la pièce avant de les manger.

Il vaut mieux manger des fruits avant les repas qu'à la fin. Les fruits se digèrent rapidement et ne restent pas longtemps dans l'estomac. Si on les consomme tout de suite après avoir absorbé des aliments contenant des lipides et des protéines, ils risquent de rester bloqués dans l'estomac, ce qui peut causer des gaz, des ballonnements, bref une mauvaise digestion. Idéalement, on ne devrait pas consommer de fruits avec d'autres aliments, d'où la suggestion de faire de temps en temps des repas composés uniquement de fruits, et autant que possible d'une seule espèce (par exemple, un dîner de pommes ou un souper de bananes).

Si vous voulez manger plusieurs fruits au cours d'un repas, commencez par les fruits plus acides. Les fruits acides se digèrent mieux le matin ou en début d'après-midi qu'en soirée.

Les jus de fruits sont-ils aussi nutritifs et bons que les fruits entiers eux-mêmes ? Certainement pas les jus de fruits du commerce, où les fruits ont été traités et transformés, qui contiennent des additifs et qui en général ont été pasteurisés. Un jus de fruits frais pressés a certainement une valeur nutritive intéressante, mais elle est loin des bénéfices que peut procurer l'absorption du fruit entier, surtout quand il est bien mûr. L'extracteur de jus permet d'obtenir un jus plus nutritif qu'un jus de fruits pressés, mais rien ne vaut le fruit complet.

De préférence, conservez les fruits à la température ambiante plutôt que de les réfrigérer. Car le froid peut perturber le processus naturel de mûrissement. Si vous mangez un fruit et vous apercevez qu'il n'est pas assez mûr, taillez-le bien à l'aide d'un couteau tranchant et laissez-le sécher à l'air libre, dans un endroit frais, sec et bien aéré (vous pouvez même utiliser un ventilateur). Vous le consommerez quand il sera plus mûr.

Voici, pour conclure cette section sur les fruits, une liste de quelques fruits parmi les plus courants, avec quelques-unes de leurs propriétés :

Nutriments et propriétés		Remarques
Abricot	Très riche en bêta-carotène. Contient des fibres et beaucoup de potassium. Très nutritif et très digestible. Antianémique. Antidiarrhéique. Rafraîchissant.	À consommer très mûr. Plus calorique sous forme déshydratée, mais sans vitamine C.
Ananas	Vitamine C et bonne source de bêta-carotène. Potassium. Moyennement énergétique. Très digestible. Diurétique.	L'ananas frais se reconnaît à sa lourdeur et à son odeur. Une fois cueilli, ne mûrit plus. Le fruit est ordinairement plus sucré à sa base.
Banane	Très calorique : riche en glucides et en potassium. Très nutritive (plus que la pomme de terre et autant que la viande).	Plus calorique sous forme séchée. Très digestible à condition d'être consommée très mûre et non vieillie par des procédés artificiels.
Caroube	Fruit du caroubier utilisé comme substitut du cacao. La poudre de caroube contient moins de protéines et de matières grasses que le cacao. Moins riche en phosphore, en potassium et en fer, mais deux fois plus riche en calcium. Bonne source de fibres. Ne contient pas d'excitant et n'est pas allergène.	Lorsqu'on l'utilise à la place du cacao, il est préférable de rehausser son goût (par exemple avec de la cannelle), sans ajouter de sucre.
Cerise	Bonne source de potassium. Pas très riche en sucres. Bon trompe-la-faim. Laxatif, diurétique, anti-infectieuse, rafraîchissante. Favorise l'élimination des toxines.	Ne pas boire d'eau après avoir mangé des cerises, pour ne pas faire gonfler la cellulose de l'estomac.

Nutriments et propriétés		Remarques
Citron	Riche en vitamine C et en calcium. Antiseptique, alcalinisant, diurétique, antianémique. Citron vert moins acide que citron jaune.	À consommer avec la pulpe et la peau (qui contient du carotène), mais uniquement si le produit est bio. Consommer aussi avec modération à cause de la haute teneur en acidité.
Clémentine	Riche en vitamine C. Goût très sucré.	Hybride de mandarine et d'orange.
Datte	Riche en potassium et en fer. Laxatif doux. Très calorique et énergétique.	Se méfier des dattes du commerce, souvent traitées à la chaleur. À consommer avec modération (à cause de la concentration de sucre). Pas toujours faciles à digérer.
Figue	Riche en fibres et en potassium. Haute concentration de sucre sous sa forme séchée.	Figue fraîche se détériore facilement.
Fraise	Très riche en vitamine C, mais faible en calories. Facilite l'assimilation du fer contenu dans d'autres aliments. Rafrâchissante et diurétique.	Possibilité d'allergie (urticaire).
Framboise	Vitamine C, très riche en fibres. Diurétique.	
Melon	Bonne source de vitamine C et de bêta-carotène. Faible en calories. Forte teneur en eau.	Les meilleurs fruits de cette famille sur le plan nutritif sont les variétés à chair orangée, comme le cantaloup et le melon brodé. Le melon ne mûrit plus après qu'il a été récolté.
Noix de coco	Beaucoup de fibres. Très calorique. Laxative, diurétique. Chair contient des gras saturés. Eau légèrement sucrée.	En pressant la chair broyée, on obtient du lait de coco, très utile pour préparer des desserts crus.

	Nutriments et propriétés	Remarques
Orange	Très riche en vitamine C. Peu calorique. Contient des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes.	La teneur en vitamine C reste stable dans le fruit, mais diminue rapidement en jus. Consommer le jus très frais.
Pamplemousse	Riche en vitamine C. Peu calorique. Contient des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes.	La variété la plus courante – le pomelo – est un croisement de pamplemousse et d'orange.
Pêche	Bonne source de vitamine A. Aussi, vitamine C et potassium. Peau très riche en fibres et en vitamine C. Chair facilement digestible. Peu calorique. Diurétique, légèrement laxative.	Variétés à chair jaune contiennent plus de bêta-carotène.
Poire	Forte teneur en glucides. Riche en fibres insolubles. Potassium.	À consommer bien mûre.
Pomme	Bonne source de vitamine C. Riche en fibres solubles, qui aident à prévenir la constipation (absorbent l'eau dans l'intestin). Peu calorique. Teneur élevée en fructose (sucre). Aide les gencives et les dents à se maintenir en bon état. Laxative. Rafraîchissante.	À consommer entière (si fruit bio), car la plus grande quantité de nutriments se trouve près de la pelure.
Prune	Vitamine E et potassium. Stimule les fonctions d'élimination. Moyennement calorique. Diurétique.	Le pruneau est une prune séchée, très énergétique en raison de sa concentration en sucre. Rechercher les variétés séchées à l'air libre.
Raisin	Riche en pectine et en antioxydants. Potassium, fer. Pas très riche en vitamine C. Relativement énergétique. Contient de la quercétine, qui contribuerait à la régularisation du taux de cholestérol.	Consommer des variétés bio, car la peau des autres variétés peut être empreinte de plusieurs contaminants. Les raisins secs sont très caloriques.

Les légumes

La valeur nutritive des légumes n'est plus à démontrer. Mais nous avons coutume de « cuisiner » bon nombre de légumes, ce qui évidemment les dénature et les appauvrit en nutriments. Pour un crudivore, la plupart des légumes que nous faisons cuire se mangent crus également. Nous pouvons même consommer crues certaines parties de légumes que nous avons été accoutumés à rejeter.

L'idée de manger crue certains légumes que nous avons l'habitude de manger cuits peut être rebutante. Il vaut quand même la peine de les essayer, quitte à les écarter de son menu s'ils n'ont vraiment pas bon goût (ce qui est tout à fait subjectif).

L'habitude de faire cuire des légumes provient sans doute de l'idée qu'ils sont plus digestibles ainsi. Surtout les légumes riches en fibres (comme ceux de la famille des courges) ou en amidon (comme la pomme de terre). Certains légumes peuvent aussi apparaître durs à mastiquer à l'état cru. Ou encore c'est parce que leur goût ne plaît pas trop (par exemple trop amers) qu'on les fait cuire avec d'autres ingrédients et des assaisonnements.

Il est vrai que certains légumes ne sont pas très agréables à manger crus, mais je dirais que presque tous les légumes peuvent être apprêtés crus. Certains que nous avons l'habitude de manger cuits exclusivement offre même des saveurs nouvelles. Les puissants appareils électroménagers comme le mélangeur Vita-Mix font des merveilles pour désagréger les fibres, sans éliminer aucun nutriment. Il suffit parfois d'une simple râpe pour résoudre le problème d'un légume trop dur, comme la betterave; réduite en filaments minces, la betterave crue est vraiment délicieuse et très digestible.

Les fibres de certains légumes peuvent être mises à profit dans des compositions de simili-spaghetti, garnies d'une sauce tomate crue simple et elle aussi très digestible.

On regroupe souvent les légumes en diverses catégories, par exemple les légumes-racines (ail, pomme de terre, carotte, navet, oignon, etc.), les légumes-feuilles (laitue, brocoli, chou, épinard, poireau, etc.) et les légumes aériens (chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot, poivron, tomate, etc.), mais certains légumes offrent plus d'une partie à consommer, comme le céleri, dont la racine (céleri-rave), la tige et les feuilles sont comestibles, et relèvent de plusieurs catégories.

Certains rattachent les champignons aux légumes, mais ce n'en sont pas. Pas plus que la tomate d'ailleurs. Et où classer les algues ?

Au fond, ce n'est pas très important. Peuvent être intégrés dans l'univers des légumes tous ces végétaux peu caloriques, riches en éléments minéraux et en vitamines, surtout quand on les mange crus, et qui contiennent des substances protectrices naturelles. Parmi ces substances, on note les caroténoïdes, aux propriétés antioxydantes, donc anti-cancer. Plusieurs légumes sont riches en caroténoïdes : des légumes verts comme le cresson, le brocoli et l'épinard, mais aussi la tomate, le poivron rouge et la citrouille. Les légumes crus sont aussi d'excellents pourvoyeurs de vitamine C.

On y gagne à manger des légumes de chacune des catégories que j'ai mentionnées. Or, on a tendance à négliger un peu les légumes-racines dans un régime cru, au profit des légumes-feuilles et des légumes aériens qui composent la plupart des salades. Les fines herbes (persil, menthe, basilic, coriandre, etc.), reconnues pour leurs qualités gustatives, sont aussi d'excellents légumes. Il ne faut pas hésiter à les consommer en abondance pour leurs qualités nutritives.

Les légumes de la famille des choux peuvent provoquer des gaz, surtout quand l'organisme n'y est pas suffisamment habitué. Ce problème disparaît généralement grâce à une consommation régulière.

La plupart des légumes se conservent à température ambiante, mais les légumes-racines seront plutôt conservés au réfrigérateur ou dans un endroit sec, sans lumière. Ne pas entreposer à proximité des oignons et des pommes de terre, car ces dernières vont germer trop rapidement.

La durée de conservation des légumes-feuilles peut se prolonger si on les passe à l'eau, qu'on les insère dans un sac en plastique et qu'on les place dans un endroit frais.

Peut-on se contenter de jus de légumes au lieu de légumes entiers ? Même si les jus de légumes rendent ceux-ci plus assimilables et plus digestibles, il ne faut pas croire qu'ils peuvent tout à fait remplacer les légumes frais entiers. D'ailleurs, on se priverait des saveurs particulières que la plupart des légumes procurent lorsqu'on les mange bien croquants sous la dent.

Cela dit, les jus de légumes ont des avantages¹⁸. Outre qu'ils contiennent presque tous les nutriments des légumes originaux (s'ils proviennent d'un extracteur de jus de qualité), ils permettent de consommer davantage de légumes. Essayez de manger un kilo de carottes crues; or, vous pouvez boire un kilo de carottes crues facilement.

Voici maintenant, comme je l'ai fait pour les fruits, un tableau présentant diverses caractéristiques de légumes courants. Ce n'est évidemment qu'un faible aperçu de l'univers des légumes, car, comme dans le cas des fruits, il s'en trouve des centaines d'espèces exotiques ou relativement peu connues en tant qu'aliments au Canada. Mentionnons, par exemple : arrow-root, cactus, châtaigne d'eau, daikon, gombo, igname, jicama, malanga, manioc, margose, pousse de bambou, racine de lotus, taro.

Note. Les aliments marqués d'un astérisque ne sont pas des légumes proprement dits, mais comme ils ne sauraient être placés dans la catégorie des fruits sucrés, je les propose ici.

	Nutriments et propriétés	Remarques
Ail	Vitamine C, potassium, soufre, glucides. Aliment très bénéfique pour la santé : action diurétique, antibactérienne, anti-cholestérol, anti-allergique, antioxydante, etc.	Le bulbe cru se mange tel quel, mais retirer le germe le rend plus digestible. On peut aussi presser ou piler l'ail pour obtenir un suc très digestible. Pour éliminer «l'haleine d'ail», mâcher des graines de cardamome, de coriandre ou d'anis.
Artichaut	Acide folique, vitamine C et potassium. Faible en calories, riche en fibres. Bonne source de glucides. Stimule la sécrétion biliaire.	Le cœur se mange cru, mais très frais. Le consommer dès qu'il a été dégagé.
Asperge	Bêta-carotène, vitamines B et C, potassium. Bonne source de fibres. Action diurétique. Moyennement calorique.	On peut râper les pointes ou faire du jus d'asperge. À consommer modérément.

18. Le Révérend George Malkmus, fondateur de Hallelujah Acres, soutient qu'une grande partie des nutriments contenus dans les aliments crus se perd dans le processus de digestion et n'atteint pas les cellules; or, selon lui, plus de 90 % des nutriments qu'on trouve dans les jus de légumes crus atteindraient le niveau cellulaire. Le Révérend Malkmus vante plus particulièrement les mérites du jus de carotte et du jus d'orge.

	Nutriments et propriétés	Remarques
Aubergine	Peu calorique, riche en fibres. Potassium. Action diurétique.	
Avocat*	Fruit peu sucré, riche en vitamine E. Contient des gras monoinsaturés. Très calorique. Action antioxydante et favorisant une baisse du taux de cholestérol.	À consommer bien mûr, mais avant que la chair ne noircisse. Il est préférable de ne pas ajouter de corps gras (comme de l'huile), plutôt l'accompagner de jus de citron. Fait bon ménage avec la tomate.
Betterave	Acide folique, vitamine C, potassium. Action diurétique. Racine riche en glucides, d'où le goût sucré.	Les feuilles ont une valeur nutritive plus grande que la racine. Cette dernière se consomme crue, hachée finement.
Brocoli	Très riche en vitamine C et en bêta-carotène. Bonne source de fibres. Action antioxydante.	Un brocoli de qualité présente une tige ferme, couronnée de petits bouquets compacts vert foncé.
Carotte	Riche en bêta-carotène, en fibres et en potassium. Régularise le transit intestinal. Action bénéfique sur la vision.	Se consomme telle quelle, sans la peler (carotte bio, bien entendu). Bénéfique en jus également.
Céleri	Branches peu caloriques et riches en fibres et en potassium. Peu nutritives (95 % d'eau). Racine (céleri-rave) riche en potassium, en phosphore, en calcium et en sodium; fibres et vitamine C.	
Champignons*	Faibles en gras. Contiennent des minéraux et des vitamines du groupe B.	Ces végétaux sans chlorophylle peuvent être consommés tels quels ou séchés. Le shiitake a des propriétés thérapeutiques exceptionnelles. Le portabella est utile en cuisine crue, servant de support ou de réceptacle à d'autres aliments.

Nutriments et propriétés		Remarques
Chou	Famille de légumes variés (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, chou rouge, chou frisé, chou pommé) très riches en vitamine C et en fibres. Action efficace sur les fonctions d'élimination, mais peuvent provoquer des gaz et des ballonnements. Nombreuses propriétés thérapeutiques.	
Concombre	Très peu calorique, rafraîchissant (95 % d'eau).	
Courge	Famille de légumes variés, généralement distingués en courges d'hiver (courge poivrée, courge musquée, courge spaghetti) et courges d'été (courgette ou zucchini, pâtisson, chayotte). Courges d'hiver très riches en vitamine A. Toutes les variétés sont de bonnes sources de vitamine C et de folates. Très peu calorique.	
Endive	Riche en acide folique et en fibres. Très peu énergétique.	Plus l'endive est fraîche, moins elle est amère.
Épinard	Très riche en bêta-carotène. Riche en vitamine C et en potassium. Pas aussi riche en fer qu'on le croit généralement. Contient de l'acide oxalique qui peut entraver l'assimilation du calcium et du fer.	À consommer avec modération.
Fenouil	Riche en fibres, en potassium et en acide folique. Faible en calories.	
Haricot	Vert ou jaune, présente les mêmes propriétés. Riche en fibres, en acide folique et en vitamine C. Peu énergétique.	

	Nutriments et propriétés	Remarques
Laitue	Nombreuses variétés : frisée, pommée, romaine, boston, etc. Plus de 90 % d'eau. Peu de calories, faible en matières grasses. Bonne source de carotène, aux propriétés antioxydantes.	Le premier ingrédient des salades. Éviter de laisser tremper la laitue pour préserver sa valeur nutritionnelle.
Navet	Riche en vitamine C. Bonne source de fibres. Fanés (tige et feuillage) riches en bêta-carotène.	Choisir des navets bien lisses et lourds. Délicieux, frais et râpés. Les fanes se consomment en salade.
Oignon	Riche en vitamines, en sels minéraux et en glucides. Contient des composants sulfurés qui lui donnent son arôme et sa forte odeur. Nombreuses vertus thérapeutiques : diurétique, tonique, antibiotique, etc. Aide à prévenir les maladies cardiovasculaires. Plusieurs variétés : oignon rouge, oignon vert (ne pas confondre avec l'échalote), oignon jaune, oignon blanc, etc.	Risque de flatulence et de mauvaise haleine.
Olive*	Calorique surtout à cause de son huile, mais peu énergétique à l'état naturel. Innombrables variétés. Crue, ne se consomme qu'après avoir été salée et marinée dans l'huile, d'où sa haute teneur en sel.	L'olive verte est un fruit qui n'est pas arrivé à maturité. Elle contient deux fois moins de sodium et est deux fois moins énergétique que l'olive noire, qui constitue le fruit mûr.
Panais	Très riche en fibres insolubles. Vitamine C, potassium et glucides. Facilite le transit intestinal.	
Piment	Ne pas confondre avec le poivron, qu'on appelle aussi «piment doux». Très riche en vitamine C, plus que les agrumes. Nombreuses vertus thérapeutiques de la capsaïcine, mais ce composé qui donne son goût brûlant au piment peut irriter le système digestif, particulièrement la région anale.	À consommer cru avec modération. Se protéger la peau quand on apprête des piments.

	Nutriments et propriétés	Remarques
Poireau	Bonne source de potassium et d'acide folique. Riche en fibres. Faible en calories. Diurétique.	Peut causer des gaz.
Poivron	Très riche en vitamine C. Riche en bêta-carotène. De plus en plus sucré à mesure qu'il mûrit.	Poivron vert cru non recommandé; consommer plutôt des poivrons rouges. Si trop difficiles à digérer, les peler.
Pomme de terre	Riche en amidon et en fibres. Vitamine C, potassium et magnésium.	Généralement pas un favori des crudivores. Lui préférer, dans la même famille des tubercules, la patate sucrée ou l'igname.
Radis	Faible en gras et en calories. Vitamine C, potassium. Composés sulfureux qui donnent une saveur piquante.	Risque de gaz. Pas toujours faciles à digérer. Consommer les radis jeunes et frais.
Rutabaga	Souvent confondu avec le navet. Riche en vitamine C. Potassium, niacine.	À consommer avec modération, car fait augmenter les besoins de l'organisme en iode.
Tomate*	Riche en caroténoïdes et en potassium. Vitamines C et E, folates. Peau riche en fibres. Légume alcalinisant et non acide, contrairement à ce qu'on peut penser.	À consommer bien mûres et cultivées en pleine terre. Ne pas manger de tomates vertes.

Herbes, épices et condiments

J'ai omis d'inclure dans le tableau des légumes ces fines herbes qui agrémentent tant de plats, car je considère qu'elles forment une catégorie à part. Elles sont particulièrement intéressantes d'un point de vue de crudivore parce qu'elles sont nutritives et marient merveilleusement leurs saveurs à celles de bien d'autres aliments crus. Certaines ont même des qualités thérapeutiques.

C'est quand elles sont fraîches qu'elles donnent le meilleur d'elles-mêmes. La plupart sont faciles à cultiver chez soi, même en hiver, ce qui permet d'avoir en permanence un bouquet aromatique à portée de la main. On peut aussi les employer séchées, mais c'est un pis-aller.

- ◆ Aneth : saveur anisée et un peu âcre qui parfume salades et autres plats.
- ◆ Basilic : se marie bien avec l'ail, l'oignon, l'olive, le citron et la tomate; le goût du « régime méditerranéen », si bénéfique pour la santé.
- ◆ Cerfeuil : goût délicat, parfum subtil.
- ◆ Ciboulette : un peu de piquant dans l'assiette; choisir des tiges fines et jeunes.
- ◆ Coriandre : parfum marqué; les graines moulues dégagent un parfum encore plus prononcé et bien caractéristique.
- ◆ Estragon : parfum anisé.
- ◆ Menthe : poivrée ou sèche, saveur piquante et rafraîchissante.
- ◆ Persil : à feuilles plates ou frisées, à consommer avec la partie tendre de la tige.
- ◆ Thym : herbe provençale par excellence, arôme plus prononcé à l'état séché.

Ce qu'on appelle les épices joue aussi un rôle non négligeable pour agréments les menus du crudivore. Certains les rejettent sous prétexte qu'elles ne sont pas suffisamment « vivantes » ou qu'elles ont été traitées et dénaturées, mais je pense que certaines épices sont suffisamment naturelles pour qu'on puisse les utiliser dans la cuisine crue, pour autant qu'on n'en abuse pas.

Comme une épice peut être un fruit, une fleur, une racine ou l'écorce d'une plante, chacune est offerte sous une forme qui lui est propre. Le mieux consiste à se les procurer en vrac, fraîches ou séchées, et de s'en servir au besoin. On peut en préparer des petites quantités à l'avance, mais il vaut toujours mieux les réduire en poudre ou les hacher (tout dépend de l'épice) au moment d'apprêter les plats.

Parmi les épices courantes, je suggère la noix de muscade, la cardamome (en gousses), la cannelle (en bâton), le cumin (en graines séchées), la coriandre (en graines), le gingembre (racine), le clou de girofle et le poivre (en grains).

Il est préférable d'en faire un usage modéré, car les principes actifs de plusieurs épices consommées crues peuvent causer des problèmes digestifs.

En ce qui concerne le sel, je crois qu'on peut difficilement s'en passer, même si les aliments qui composent le régime d'alimentation vivante contiennent suffisamment de sodium. C'est une question de goût davantage qu'une préoccupation de santé.

Cela dit, je suggère de faire usage de sel de mer, iodé naturellement. Sans additif et certifié biologique.

Les algues

Les algues sont d'autres végétaux fort nutritifs quand elles sont consommées crues. Elle ne font toutefois pas partie du régime alimentaire standard en Amérique du Nord et sont très peu connues. C'est pourtant une ressource alimentaire de premier ordre, exploitée depuis des siècles par plusieurs peuples, notamment en Asie.

Les algues sont très riches en protéines, en sels minéraux et en oligo-éléments. Ce sont d'excellentes pourvoyeuses de fer et de calcium. Ainsi, elles peuvent remplacer avantageusement la viande (pour les protéines) et les produits laitiers (pour le calcium). Elles contiennent aussi des fibres qui facilitent le transit intestinal. Elles sont enfin une bonne source d'iode, de vitamines A, B1, B2 et B6. Malheureusement, il semble que la vitamine B12 que certaines espèces contiennent ne puisse être absorbée par l'organisme humain.

L'inclusion d'algues dans un régime alimentaire vivant n'est pas vue d'un bon œil par tous les crudivores. Frédéric Patenaude, auteur de plusieurs livres sur le crudivorisme, leur reproche d'être trop dénaturées (attendries, séchées à la chaleur, salées), mais surtout d'être contaminées, comme la plupart des produits de la mer. Même les algues bio contiendraient des métaux lourds dangereux pour la santé¹⁹.

19. *The Raw Secrets*, Raw Vegan, 2002.

Je ne crois cependant pas qu'il y ait lieu de les rejeter. D'ailleurs, nous en consommons si peu. Et leur introduction dans le menu du crudivore apporte tout un monde de nouvelles saveurs, en même temps que les nutriments mentionnés.

Les algues nous sont offertes le plus souvent séchées, mais on peut en trouver des fraîches. Dans ce cas, elle sont conservées dans du sel et il faut les laisser tremper dans l'eau pour les dessaler avant de les consommer.

Les algues fraîches peuvent se consommer en salade ou comme toute autre laitue. Séchées, on s'en servira comme ingrédient d'appoint ou tout simplement pour rehausser la saveur d'un plat.

Il y a des centaines de variétés d'algues, certaines cultivées en eau douce. En voici quelques-unes parmi les plus courantes, que l'on peut se procurer au Canada :

- ◆ Dulse : algue rouge riche en bêta-carotène et en vitamines du groupe B; croquante en salade.
- ◆ Iziki : algue très riche en calcium, en vitamines A et B, et en fer; très coriace, elle doit être trempée 15 à 20 minutes avant consommation.
- ◆ Laitue de mer : très riche en fer; hacher finement pour consommation crue.
- ◆ Nori : délicate et parfumée; beaucoup de vitamines; hacher finement pour consommation crue.
- ◆ Spiruline : algue d'eau douce ordinairement séchée à froid, riche en acides aminés, vitamines, sels minéraux et acides gras.
- ◆ Wakamé : texture tendre et douce, très riche en protéines; consommer les feuilles.

Noix et graines

Pour combler ses besoins en protéines et en matières grasses, qui ne sont pas si importants qu'on le prétend (voir p. 31), le crudivore se rabat ordinairement sur les noix et les graines, qu'on qualifie « d'oléagineux ».

Les noix constituent une grande famille. Outre la noix de coco, que j'ai mentionnée dans le tableau des fruits, voici l'aveline, l'arachide, la noix du Brésil, la noix de macadamia, la noix de Grenoble, l'amande, la noisette, la pacane, la pistache, la noix de cajou et la noix de pin (ou pignon).

Les noix sont une très bonne source de vitamine E, elles sont riches en protéines, en fibres et en magnésium. La noix de Grenoble est particulièrement riche en acides gras polyinsaturés. On reproche parfois aux noix d'être trop grasses, mais ce n'est pas forcément un inconvénient dans un régime cru fondé principalement sur la consommation de fruits et de légumes. Par ailleurs, on sait que les arachides peuvent provoquer des allergies et que les moisissures qui se développent sur les noix peuvent produire des aflatoxines, qui sont des substances cancérigènes.

Il y a de fait deux problèmes avec les noix dans un régime cru. Le premier, c'est la tentation d'en abuser, sous prétexte d'un besoin en protéines et en calories. Alors que la consommation de grandes quantités de fruits et de légumes n'entraîne généralement pas de problèmes de santé, la consommation excessive de noix peut causer des problèmes digestifs et même des problèmes de santé préoccupants : problèmes de foie, maladies de peau, étourdissements, infections urinaires, sensibilité au froid et au soleil, troubles de la vue, gaz, etc²⁰. Quand on sait que l'hygiéniste américain Herbert Shelton recommandait de consommer 100 à 120 grammes de noix chaque jour, c'est-à-dire environ 50 à 70 amandes !

Aussi dois-je recommander une certaine prudence dans la consommation de noix. D'abord, on n'est pas obligé d'en manger chaque jour, encore moins à chaque repas. Et quand on en mange, allons-y avec modération. Cela dit, je pense que l'apport en protéines et en calories en provenance des noix reste indispensable en l'absence de consommation de protéines animales.

Le deuxième problème avec les noix, c'est l'approvisionnement en produits non traités à la chaleur. Idéalement, on devrait consommer des noix fraîches, juste avant leur pleine

20. Observations de l'hygiéniste français Albert Mosséri, dans *La Nourriture idéale*.

maturité ou au moment de la récolte. Les noix fraîches contiennent plus d'eau et sont moins caloriques que les noix séchées. La plupart des noix offertes sur le marché sont séchées, ayant subi un traitement à haute température. Il faut en tout cas éviter les noix déjà décortiquées, car il est presque certain que le décorticage ne s'est pas fait à froid. Acheter des noix en coque séchées à haute température est un moindre mal, mais essayez quand même de vous procurer des noix bio, garanties vraiment crues.

Certaines variétés de noix sont plus digestibles quand elles ont été trempées. C'est le cas des amandes et des noisettes, pour lesquelles un trempage d'au moins 12 heures est recommandé.

Le cas des graines est différent de celui des noix. En général, le crudivore ne mange ni céréales ni graines, sauf si celles-ci sont germées. Les graines de tournesol, de sésame et de lin (décortiquées) peuvent toutefois entrer dans la composition de menus crus, et l'on peut consommer des grains de maïs tels quels. Ainsi, les céréales ne sont pas tout à fait écartées du régime cru. On peut même les mettre à profit sous une autre forme : les feuilles. Des feuilles de jeune orge, par exemple, on tire un jus cru très bénéfique pour la santé. Ou encore « l'herbe de blé », dont le jus a fait la réputation de l'Institut Hippocrate.

Les graines germées

Avec la germination, nous entrons au cœur de l'alimentation vivante. Certaines écoles de pensée du mouvement crudivore, celle d'Ann Wigmore entre autres, font de la germination la pierre d'assise d'un régime alimentaire santé.

Durant la germination, la teneur en nutriments augmente. La teneur en vitamine C du blé germé, par exemple, augmente de 600 % dans les premières journées et la quantité de vitamine E triple en quatre jours. La germination agit sur les protéines dont elle améliore la digestibilité. Dans les légumineuses, elle élimine certains glucides qui causent des gaz. Elle augmente aussi la teneur en vitamines du groupe B. Par ailleurs, l'amidon des graines se trouve transformé en sucres plus digestes.

Les enzymes de la plante sont mobilisées au point qu'elles créent un processus de pré-digestion des protéines, des glucides et

des lipides, ce qui facilite le travail du système digestif humain au moment de l'ingestion.

Autre avantage, d'ordre économique celui-là. Il coûte beaucoup moins cher de se procurer des graines que des plants ou des plantes adultes. Or, un kilo de graines va donner entre trois et dix kilos de germes comestibles.

Je reviendrai sur la germination au chapitre suivant, mais si j'en parle ici, c'est qu'elle permet d'avoir accès à des aliments qu'autrement nous ne mangerions pas crus. C'est ainsi qu'on peut faire germer des graines de légumineuses tels la luzerne, les lentilles et les pois chiches, et des grains de céréales comme le blé, l'avoine, le seigle, le millet et le sarrasin. On peut faire germer aussi des graines de moutarde. Sans compter des légumes que nous consommons entiers habituellement : carotte, céleri, fenouil, oignon, radis, cresson, etc.

Céréales et légumineuses sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux. En alimentation vivante, la germination est le meilleur moyen d'en tirer parti.

Une des rares réserves qu'on puisse émettre réside dans la difficulté de trouver des graines qui n'ont pas été dénaturées par un traitement à la chaleur, ce qui ne les empêche pas de germer. Je trouve personnellement que c'est un inconvénient mineur qui ne devrait pas nous en priver.

Il peut arriver que certaines personnes digèrent difficilement les graines germées : l'intolérance au gluten peut se manifester dans la consommation de germe de blé ou même d'herbe de blé, et l'ingestion de jeunes pousses de légumineuses peut quand même causer des gaz.

Les huiles

En mangeant des fruits gras comme l'avocat ou l'olive, ainsi que des noix, nous obtenons tous les gras et la vitamine E dont notre organisme a besoin. Nous devrions donc pouvoir nous passer d'huile. Les huiles végétales ont cependant d'intéressantes saveurs qui se marient bien avec d'autres aliments, notamment les légumes de salade.

Mais la plupart des huiles du commerce ont été raffinées, c'est-à-dire traitées à la chaleur, notamment pour être débarrassées

de contaminants comme des résidus de pesticides. Le raffinage vise aussi à stabiliser le goût.

Il existe heureusement des huiles « vierges de première pression à froid », certifiées biologiques, qui peuvent être considérées comme des produits crus. À privilégier pour usage à froid, les huiles d'olive, de carthame, de tournesol, de soja, de noix, de sésame, de pépins de courge ou de germe de blé. Comme certaines de ces huiles sont très goûteuses (huile de noix ou de sésame, par exemple), il en faut très peu.

Certaines huiles bio sont déjà mélangées, par exemple la sélection UDO, qui contient des huiles de lin, de sésame, de tournesol, de germe de blé, de germe d'avoine et d'onagre. Ce mélange est riche en deux acides gras très bénéfiques pour la santé, l'oméga 3 et l'oméga 6.

Je ne pense pas qu'il soit très utile d'acheter des huiles aromatisées ou enrichies de divers autres aliments, comme l'ail ou des herbes aromatiques. Il est tellement plus agréable de faire ses propres mélanges pour arriver à un équilibre de saveurs tout à fait original.

Notez que les huiles végétales se conservent mieux à l'abri de la lumière. Vérifiez bien la date d'expiration sur l'étiquette et cessez de l'utiliser si elle a un goût rance.

Le miel et le stévia

Le sucre est un autre de ces produits raffinés, donc dénaturé, dont nous pouvons nous passer. J'ai évoqué, dans le premier chapitre, cette dépendance au sucre qui provoque d'énormes problèmes de santé dans nos sociétés. Je faisais référence au « saccharose », ce sucre que l'industrie agroalimentaire ajoute à presque tous ses produits et qui se retrouve aussi sur nos tables.

Car, bien entendu, nous avons besoin de glucides pour vivre. Or, on en trouve facilement dans les aliments qui contiennent de l'amidon, comme les légumineuses, les légumes-racines (tubercules), les bananes et les fruits oléagineux. On en trouve aussi, sous forme de sucres simples, dans les fruits et les légumes (fructose, glucose). Nous n'avons pas besoin des sucres supplémentaires que nous offre l'industrie, même le sucre brut ou sucre de canne roux (lui aussi traité à la chaleur et même parfois « coloré »).

Je concède cependant qu'un peu de sucre naturel peut, dans certains plats crus, contribuer à l'équilibre des saveurs. On peut ajouter des dattes ou d'autres fruits séchés, dont la concentration en sucre est élevée, ou encore du miel, bio et non pasteurisé, sans arôme artificiel, colorant ou agent de conservation.

Le miel contient surtout de l'eau et un mélange de deux sucres : fructose et glucose. Il est très énergétique (100 g de miel procurent 300 calories), mais moins calorique que le sucre. Il aurait des propriétés antiseptiques. On le conserve au sec et au frais.

D'un point de vue végétalien, le miel est suspect du fait qu'il s'agit d'un produit de provenance animale. Or, même les Boutenko en consomment. Et ce ne sont quand même pas les abeilles que nous mangeons !

Certains pensent que du sirop d'érable « pur » pourrait faire l'affaire, mais il s'agit d'un produit largement transformé, en raison de longues opérations de traitement à la chaleur.

Il existe aussi une plante « sucrante » qu'on appelle stévia. On extrait un sirop sucré des feuilles de cette plante amazonienne, qui remplace avantageusement le sucre. Sans calories ni glucides, l'extrait standardisé de stévia a un pouvoir édulcorant 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre raffiné. C'est dire que les quantités doivent être soigneusement dosées.

Autres produits d'appoint « naturels »

Je m'en voudrais, pour compléter ce rapide aperçu des aliments du crudivore, de ne pas indiquer quelques produits qui peuvent agrémenter la cuisine crue. Certes, ces produits ne sont pas naturels en eux-mêmes, mais, quand ils portent l'étiquette « certifié bio », ils sont faits de produits naturels non transformés et le moins traités possible.

J'ai déjà mentionné l'huile UDO, en fait un mélange d'huiles naturelles variées. On trouve aussi sur le marché des aliments crus des sauces à base de soya, qui peuvent remplacer le sel avantageusement. La sauce Bragg a longtemps été la plus populaire auprès des crudivores, mais elle est maintenant controversée. Les sauces Namah Shoyu ou au miso, bio bien entendu, jouent le même rôle. Utiliser parcimonieusement pour ne pas trop saler les plats et briser l'équilibre des saveurs.

La levure de type ENGEVITA peut être considérée comme un complément alimentaire. Son intérêt, c'est surtout la vitamine B12 qu'elle contient et dont la carence peut se manifester chez le crudivore. Il s'agit d'une levure végétale constituée de champignons microscopiques, et non d'une levure chimique comme celle qu'on utilise en boulangerie pour faire lever les pâtes.

Le TAHINI est un beurre de sésame, en fait une pâte épaisse préparée à partir de graines de sésame moulues. C'est une excellente source de calcium et de phosphore, en même temps qu'un ingrédient qui donne une saveur particulière de noisette douce-amère aux aliments auxquels on l'ajoute.

Les substitutions

L'adoption d'un régime d'alimentation vivante, même partiel, implique une renonciation à certains aliments qui comptaient peut-être parmi les préférés. Or, on trouve dans les aliments vivants d'heureux substituts à des aliments néfastes pour la santé, même s'ils ont bon goût. Les équivalences indiquées ci-dessous ne sont pas forcément des équivalences de goût, ce sont surtout des équivalences de forme, de texture ou de valeur nutritive.

On peut remplacer...	par
le chocolat	la caroube
les céréales	les graines germées
le lait	le lait d'amande
le fromage	l'avocat
les bonbons	les dattes
la viande	les noix
le vinaigre	du jus de citron
le spaghetti	la courge-spaghetti
le sel	du céleri déshydraté
le pain	le pain cru (voir p. 108)

La certification bio

J'ai mentionné à plusieurs reprises l'importance de s'approvisionner en aliments biologiques. On en trouve de plus en plus facilement, même dans les grandes chaînes d'épicerie, mais qu'est-ce qui garantit que ce sont des produits bio ? Et qu'est-ce que ça veut dire exactement, un produit bio ?

Tout d'abord, il faut savoir qu'un produit biologique n'est pas forcément cru. Il peut avoir été cuit ou traité à la chaleur (c'est le cas des céréales bio par exemple). Ce n'est pas non plus forcément un végétal, car des viandes, des produits laitiers (fromages) et même du poisson peuvent avoir été produits dans des conditions dites « biologiques ». La certification biologique n'est pas non plus une garantie de fraîcheur.

C'est tout de même une référence de produit plus sain et plus écologique. La certification biologique signifie que le producteur ou le transformateur a respecté certaines normes, notamment que tous les ingrédients d'origine agricole proviennent d'entreprises qui n'utilisent aucun engrais chimique et aucun pesticide de synthèse. Les producteurs ne doivent avoir recours ni à des OGM (organismes génétiquement modifiés) ni à l'irradiation des aliments.

L'appellation biologique n'équivaut pas à l'étiquette « naturel ». Pour Agriculture Canada, « naturel » signifie simplement que le produit ne contient aucun additif alimentaire. Et dans le commerce, « naturel » a été récupéré à toutes les sauces. Un produit dit « naturel » ne signifie donc pas qu'il est « biologique ».

Ce n'est pas le gouvernement qui certifie les aliments biologiques, mais plutôt des agences de certification. Elles sont nombreuses et ne suivent pas toutes les mêmes règles, ce qui complique un peu la vie du consommateur. L'International Federation of Organic Agricultural Movement (IFOAM) accrédite des agences partout dans le monde, mais au Québec, un conseil d'accréditation des appellations agroalimentaires (CAAQ) accrédite aussi des agences, en vertu de la Loi québécoise sur les appellations réservées.

Le CAAQ reconnaît ainsi une cinquantaine d'agences, la plupart à l'étranger. Quelques-unes seulement peuvent certifier

des produits biologiques au Québec : Garantie Bio — Ecocert, International Certification Services (FVO), OCPP/Pro-Cert Canada, Organic Crop Improvement Association International (OCIA), Québec Vrai, Quality Assurance International (QAI)²¹.

Tout produit certifié biologique doit porter une étiquette ou un logo identifiant l'agence qui l'a certifié. Cette étiquette est vraiment la garantie que le produit est biologique.

La certification n'est cependant pas un label de qualité sur le plan de la fraîcheur, du goût et de la valeur nutritive. C'est pourquoi il faut choisir soigneusement ses aliments bio et bien lire les étiquettes. Attention ! Certains fruits ou légumes bio peuvent avoir l'air plus moches que leurs contreparties non bio : plus petits, plus ternes, plus difformes... mais en revanche plus savoureux et plus nutritifs.

L'approvisionnement

Heureusement, l'offre de produits bio, de produits naturels et de produits santé s'est multipliée au cours des dernières années. Même les grandes chaînes d'épicerie s'y sont mises, ayant ménagé un rayon de produits bio qui, à défaut d'offrir un grand choix, peut dépanner. On trouve de plus en plus de magasins d'aliments naturels et on peut même se procurer des produits bio dans certaines pharmacies.

Je recommande d'acheter en vrac, surtout les fruits et les légumes. Vous pouvez ainsi mieux choisir les produits et prendre la quantité dont vous avez besoin.

C'est durant la saison estivale et au début de l'automne que le choix est le plus intéressant. Les marchés regorgent de fruits et légumes frais qui, même s'ils ne sont pas bio, sont plus avantageux en termes de goût et de fraîcheur que les fruits et légumes importés offerts en d'autres saisons.

Il y a maintenant au Québec une excellente façon de se procurer des légumes bio de saison. Il suffit de devenir « partenaire » d'un ferme biologique. Au printemps, vous versez un certaine

21. Liste datant d'avril 2004.

somme et, durant toute la saison, vous obtiendrez chaque semaine un panier de produits frais de la ferme, certifiés bio.

C'est le réseau Équiterre qui a pris cette initiative. Il s'agit du programme « d'agriculture soutenue par la communauté » (ASC), mieux connu sous le nom de « paniers bio ». En fait, vous achetez une part de récolte à l'avance, ce qui permet à l'agriculteur de financer son entreprise. Le réseau Équiterre compte environ 70 fermes au Québec. On en trouve la liste et les coordonnées à www.equiterre.org.

Une excellente façon de vous procurer des produits frais consiste à faire vous-même votre potager. Là, vous aurez un garde-manger à portée de la main pendant quelques semaines et vous serez certain que vos légumes auront un maximum de nutriments, tout en étant des plus savoureux.

Vous pouvez trouver des produits plus exotiques dans les épicerie asiatiques, créoles et moyen-orientales. Ils ne sont peut-être pas bio, mais vous élargirez la gamme d'aliments qui composeront vos menus.

Vous pouvez enfin faire des achats par correspondance via Internet : entre autres des noix vraiment crues, des graines, des graines à germer, des fruits secs, du miel et des algues séchées. Tous ces produits bio, bien entendu.

Chapitre 5



Crusiner

La transformation et la dénaturation industrielles des aliments constituent des risques pour la santé, comme je l'ai mentionné au premier chapitre. On peut en déduire facilement qu'il faut manger le plus « nature » possible, mais je ne partage pas l'opinion de ceux qui prétendent, comme les instinctos, qu'il faut toujours manger les aliments séparément, un à la fois, et sans aucun traitement ni apprêt. Je suis davantage partisan de la qualité des aliments et, tout en favorisant le cru, je crois que les combinaisons et certains traitements contribuent à une plus grande diversité du menu, donnent accès à davantage de nutriments et procurent à la fois une grande variété de plaisirs gustatifs et la satisfaction de composer soi-même les plats que nous aimons et dont notre corps a besoin.

L'argument du « cru intégral et sans traitement » ne résiste pas non plus à la réalité du phénomène de la digestion, qui n'est autre qu'un processus de transformation des aliments. L'aliment cru que nous ingérons est mastiqué, broyé, liquéfié et dissous pour se transformer en ces substances chimiques indispensables à notre vie et à notre santé. Ainsi, le vivant que cet aliment constitue au départ et qui se compose d'un ensemble de nutriments passe-t-il dans un autre vivant qui le transforme à ses propres fins.

Certains processus prédisposent ainsi à une meilleure digestibilité. C'est le cas de la germination, de la fermentation et de l'extraction des jus. La déshydratation à moins de 60 °C (140 °F) est par ailleurs un traitement qui permet une conservation

prolongée des aliments tout en sauvegardant le maximum de nutriments. Nous pouvons râper, broyer et pulvériser des aliments crus sans pour autant qu'ils perdent leurs saveurs (parfois ces traitements les rehaussent) et leurs nutriments.

C'est ainsi qu'on peut développer une authentique « cuisine crue » et que l'alimentation vivante trouve son approche « gourmet ».

La germination

La germination est un processus naturel qui revitalise les graines en augmentant leur potentiel nutritif de manière extraordinaire. En fait c'est la base de toute culture, qui met à profit le cycle de la vie. À des fins de cuisine crue, on retiendra ici le procédé assez simple qui consiste à faire tremper les graines dans l'eau et à les faire germer quelques jours pour les consommer aussitôt que possible. Il est également possible de faire germer les graines en terreau pour obtenir des jeunes pousses, mais là, on est davantage en horticulture qu'en crusine.

On vend des « germoirs » qui sont en fait des ensembles comprenant des pots et des supports, mais avant d'acheter pareils kits, je vous suggère de faire vos expériences avec un équipement maison. Il suffit d'un pot ou d'un bocal d'environ 1 litre, qui sera recouvert d'une toile moustiquaire ou d'une mousseline fixée au pot par un élastique. Vous aurez aussi besoin d'un égouttoir (à vaisselle, par exemple) dans lequel vous poserez le pot à l'envers et en diagonale (à angle de 45 °) après le trempage.

L'important est d'assurer une humidité constante, un bon drainage et une bonne aération. La première opération consiste à faire tremper les graines pendant une période qui varie de 4 à 12 heures, selon le type de graines. Les petites graines doivent couvrir le fond du pot en une seule couche, les plus grosses ne doivent pas remplir plus du quart du pot, car, en germant, elles prennent beaucoup d'expansion. Après le trempage, on les fait germer dans l'obscurité (recouvrir le pot d'un linge) pendant quelques jours, de un à six, toujours selon le type de graines. Pendant la germination, il importe de rincer les graines une à deux fois par jour, une fois s'il fait moins que 22 °C, deux fois s'il fait plus chaud. Retournez bien le bocal, car il ne doit pas y rester d'eau; les graines doivent simplement rester humides.

Une fois qu'elles ont atteint une certaine hauteur (voir le tableau page 90-91), vous pouvez récolter les graines germées. S'il s'agit de petites graines (luzerne, chou, trèfle, moutarde, par exemple), enlevez les téguments (enveloppe de la graine), sinon les germes auront tendance à moisir. Les téguments sont d'ailleurs indigestes. Plongez les graines dans un bac d'eau et vous verrez les téguments apparaître à la surface, tandis que les graines non germées se retrouveront au fond. Il suffit de recueillir à la main les graines germées dépouillées de leurs téguments. Bien égoutter avant de conserver au réfrigérateur, en les passant par exemple à l'essoreuse à salade. Les graines germées peuvent se conserver environ une semaine. Certaines graines germées qui font des feuilles (lentilles, fenugrec, luzerne, etc.) gagnent à être exposées quelques heures au soleil, car elles développeront alors un maximum de chlorophylle, un autre nutriment précieux.

Tout cela se fait dans la maison, à température ambiante, en toute saison. S'il fait trop chaud et humide en été, un ventilateur peut favoriser la circulation d'air et la germination, mais il faut aussi rincer plus souvent.

On peut manger les graines germées telles quelles, sitôt qu'elles sont récoltées (bien mastiquer avant d'avalier), ou encore en salades, avec d'autres légumes, en soupe crue ou en jus. Il n'est pas nécessaire d'en manger beaucoup, car elles sont vraiment très nutritives.

Pour vos premières expériences, essayez la luzerne. Quand vous verrez que ça fonctionne bien, préparez-en plusieurs pots ou diversifiez vos graines, une espèce par pot. Quand vous aurez acquis un bon savoir-faire, vous pourrez même mélanger des graines dans un même bocal, pourvu qu'elles requièrent des temps de germination similaires. Ann Wigmore suggère les combinaisons suivantes, à parts égales :

- ◆ blé – pois chiches
- ◆ blé – lentilles
- ◆ blé – seigle
- ◆ blé – tournesol
- ◆ blé – amandes – tournesol.

Vous pouvez aussi essayer des combinaisons à plus forte proportion de luzerne, comme luzerne (60 %) – lentilles (25 %) – blé (15 %).

Il peut arriver que des graines ne germent pas ou moisissent. Plusieurs facteurs peuvent être en cause, à commencer par les graines elles-mêmes. Il faut évidemment qu'elles soient vivantes, donc ni cuites à haute température, rôties ou irradiées, et de bonne qualité. Avant le trempage, examinez-les bien et éliminez toute graine suspecte. Si vous apercevez un insecte dans l'eau de trempage, jetez le lot entier. Et assurez-vous que les autres lots de graines sèches n'ont pas été contaminés. L'eau peut aussi causer une contamination des germes. C'est pourquoi il vaut mieux utiliser une eau purifiée, à tout le moins pour le trempage.

Le drainage est vraiment important. Il vaut mieux que les graines apparaissent sèches qu'humides. Il faut, après chaque rinçage, que l'eau puisse être évacuée en totalité. Remuez les graines en les rinçant, de façon qu'elles ne restent pas agglutinées et que l'eau s'écoule bien.

Voici maintenant un tableau pratique, inspiré du guide de germination de Ann Wigmore, publié dans *The Sprouting Book*²².

Graines	Quantité (graines sèches)	Durée de trempage (heures)	Durée de germination (jours)	Hauteur à la récolte
Avoine	1/4 t (60 ml)	12	2-3	6-12 mm
Blé	1/4 t (60 ml)	12	2-3	6-12 mm
Chou	1 c. à soupe	4-6	4-5	25 mm
Citrouille	1/4 t (60 ml)	8	1	Infime (germe peu)
Cresson	1 c. à soupe	4-6	4-5	12 mm
Dolique à œil noir	1/4 t (60 ml)	12	3-6	12-25 mm
Fenugrec	2 c. à soupe	8	3-5	12-25 mm
Haricot adzuki	1/4 t (60 ml)	12	3-5	12-25 mm
Haricot mungo (fève mung)	2 c. à soupe	12	3-6	12-35 mm
Lentilles	1/4 t (60 ml)	12	3-5	6-18 mm
Luzerne	1 c. à soupe	4-6	4-6	25-35 mm
Mais	1/4 t (60 ml)	24	2-3	12-25 mm
Moutarde	1 c. à soupe	4-6	4-5	25 mm

22. Repris par Diane Perron en français dans *Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante*, Éditions Chlorophylle, 1992.

Graines	Quantité (graines sèches)	Durée de trempage (heures)	Durée de germination (jours)	Hauteur à la récolte
Petits pois	1/4 t (60 ml)	12	2-3	12 mm
Pois chiches	1/4 t (60 ml)	12	2-3	12 mm
Quinoa (céréale)	1/4 t (60 ml)	6-8	2-3	6 mm
Radis	1 c. à soupe	4-6	4-5	25 mm
Riz	1/4 t (60 ml)	12	3-4	6 mm
Sarrasin blanc	1/4 t (60 ml)	15 min	1-2	6 mm
Seigle	1/4 t (60 ml)	12	2-3	6-12 mm
Sésame	1/4 t (60 ml)	4-6	1-2	Infime
Tournesol (décortiqué)	1/2 t (125 ml)	4-8	1-2	0-12 mm
Trèfle	1 c. à soupe	4-6	4-5	25-37 mm

La fermentation²³

La fermentation est un autre processus naturel dont on peut tirer profit en cuisine crue. Toute fermentation est une transformation de substances organiques provoquée par des enzymes (oui, encore elles !) qui proviennent de bactéries ou de champignons microscopiques. Ces enzymes sont des ferments, comme la levure.

On peut distinguer divers types de fermentation selon le résultat : faire de l'alcool, du vinaigre ou du fromage, par exemple. Ici, il sera question de fermentation lactique ou lacto-fermentation. Ce type de fermentation produit de l'acide lactique à partir notamment du sucre et de l'amidon des végétaux aussi bien qu'à partir du lactose qu'on trouve dans le lait. L'aliment devient alors plus acide jusqu'à un certain point, ce qui permet de le conserver longtemps.

L'avantage des aliments lacto-fermentés réside à la fois dans leur plus grande digestibilité et dans l'augmentation ou la préservation de certains nutriments, telles les vitamines du groupe B. La fermentation rend les aliments plus digestes, comme s'ils étaient prédigérés en quelque sorte. C'est pourquoi les aliments

23. J'ai tiré la plupart des informations de cette section du *Cours de cuisine en alimentation vivante* de Diane Langlois, 1994.

lacto-fermentés sont souvent recommandés aux personnes qui ont des problèmes digestifs, aux convalescents, aux enfants et aux personnes âgées.

Avant d'aller plus loin, et pour donner une idée de ce qu'est un aliment lacto-fermenté, permettez que je vous parle de choucroute. Par définition, la choucroute n'est autre que du chou fermenté. Et, à la base, c'est un plat cru. Il suffit de chou râpé et de sel, qu'on laisse fermenter quelques jours dans un pot à 20 °C, puis qu'on fait macérer deux à trois semaines dans une cave sèche et fraîche. La choucroute a l'avantage de conserver une haute teneur en vitamine C, pourvu qu'on en consomme aussi le jus.

On peut traiter plusieurs légumes de la sorte, soit mélangés soit individuellement. Voici les principes à la base de toutes les recettes :

- ◆ lavez le récipient à l'eau bouillante, puis asséchez-le bien;
- ◆ nettoyez les légumes;
- ◆ recouvrez les légumes entièrement et en permanence d'eau ou de leur jus;
- ◆ faites fermenter à une température de 17 à 23 °C, mais entreposez dans un endroit plus frais (cave ou réfrigérateur).

Le sel n'est pas toujours nécessaire, sauf pour les légumes-racines (navet, rutabaga, carotte, betterave, céleri-rave, etc.). La quantité varie de 0,8 à 1,5 % du poids des légumes. Les légumes peuvent être râpés, émincés, taillés en rondelles ou en dés, c'est selon la recette. On peut évidemment ajouter des herbes et des épices pour agrémente le plat.

On peut aussi faire fermenter des noix et des graines, ce qui donne un simili yogourt.

La déshydratation

La déshydratation des aliments est, bien entendu, un procédé de conservation qui a aussi pour intérêt la création de nouvelles formes, saveurs et textures, ce qui ne peut qu'élargir la palette du crudivore. Mais comment l'alimentation vivante s'en accommode-t-elle ? N'est-ce pas là un mode de cuisson qui dénature les aliments vivants ? N'y a-t-il pas là une contradiction fondamentale ?

Non, dans la mesure où un chauffage modéré ne détruit pas les nutriments ou les altère très peu. Mais qu'est-ce qu'un chauffage modéré ? La température charnière au-delà de laquelle un aliment commence à se dégrader a longtemps fait l'objet de controverses dans le monde des crudivores. Le plus souvent, on dit que les enzymes commencent à être détruites à 48 °C (118 °F), en se fondant sur les recherches du D^r Edward Howell. Les enzymes pourraient toutefois subsister, selon le D^r Howell, dans une fourchette de températures variant entre 7 °C (45 °F) et 60 °C (140 °F). Au-delà de 60 °C (140 °F), les enzymes sont totalement détruites. Des recherches plus récentes montrent que les enzymes peuvent résister à des températures avoisinant les 60 °C (140 °F).

Il faut noter que ces températures sont les températures internes de l'aliment et non celles de l'air ambiant. La température de l'air ambiant peut être plus chaude que celle de l'aliment. Ainsi, si vous réglez le thermostat de votre four ou de votre déshydrateur à 60 °C (140 °F), non seulement il faudra un certain temps pour que la température atteigne ce niveau, mais quand elle l'aura atteint, la température interne de l'aliment sera moindre, du moins durant quelques heures.

Si vous choisissez une température trop basse, de peur de détruire de précieux nutriments, la durée de séchage sera plus longue et vous courrez le risque que se développent des moisissures ou des bactéries. C'est pourquoi des crudivores de renom comme Ann Wigmore et Viktoras Kulvinkas recommandent de régler la température du déshydrateur au plus haut (autour de 60 °C – 140 °F) durant les deux ou trois premières heures de séchage, puis de l'abaisser à un niveau plus bas (entre 41 °C et 49 °C, ou 105 °F et 120 °F) pour le reste du temps. Dans les premières heures, la température de l'aliment ne dépassera pas 48 °C (118 °F) en raison du taux élevé d'humidité contenue dans l'aliment. Procéder de la sorte peut réduire la durée de séchage de moitié.

La température n'est pas le seul facteur pour déterminer la durée de séchage. Le taux d'humidité de l'air et celui de l'aliment lui-même sont à prendre en considération. Plus il fait humide et plus l'aliment contient d'eau ou d'humidité, plus il faudra de temps pour qu'il se déshydrate complètement.

Il importe de tailler des morceaux uniformes et de les disposer en une seule couche pour assurer un séchage optimal. Une ventilation pendant le séchage abrège par ailleurs la durée de séchage.

Traditionnellement, on faisait sécher les aliments au soleil et à l'air, mais de nos jours on a plutôt recours au four conventionnel (ou à convection) ou à un appareil qu'on appelle en Amérique du Nord déshydrateur et en Europe séchoir. Je ne saurais trop conseiller l'achat d'un déshydrateur de qualité, avec ventilation, contrôle thermostatique fiable et de multiples plateaux.

Comme doit-on traiter les aliments ? Le fabricant des déshydrateurs Excalibur donne ces quelques conseils :

- ◆ Découpez des tranches de même épaisseur.
- ◆ Essayez de ne pas dépasser 6 mm d'épaisseur. À l'exception des abricots, des nectarines, des pêches, des cerises, des raisins, des groseilles, des prunes et d'autres petits fruits, les fruits à chair molle peuvent être simplement tranchés en deux ou en quartiers pour être séchés.
- ◆ Si vous découpez les aliments en dés, ne faites pas des cubes trop petits, car ils réduiront de taille durant le séchage et risqueront de passer à travers les mailles du grillage.
- ◆ Les aliments peuvent être séchés avec leur peau, sauf ceux dont la peau n'est pas digestible, comme l'ananas, le kiwi, la banane, la noix de coco, le rutabaga et la patate sucrée.

Par ailleurs, il est conseillé de faire tremper les aliments avant le séchage. Ce traitement préalable peut aider à préserver la couleur (en réduisant l'oxydation), les nutriments et la texture des aliments. On peut les faire tremper dans du jus d'agrumes (citron, limette) ou dans du miel non pasteurisé, ce qui les rendra plus sucrés et plus caloriques.

Avant de mettre au déshydrateur, il faut bien assécher les aliments trempés, puis les rincer et de nouveau les assécher, en essuyant toute goutte ou trace d'humidité en surface à l'aide d'un essuie-tout.

Les aliments séchés doivent être conservés dans des contenants bien secs et fermant hermétiquement. On déposera ces contenants dans un endroit frais, sombre et sec, où la température se maintient entre 10 et 15 °C (50-60 °F).

Pour les réhydrater, il suffit de les faire tremper dans un liquide (eau ou jus) de une à deux heures. Ils retrouveront alors pratiquement leur volume, leur forme et leur apparence d'origine.

Voici maintenant quelques indications pour la déshydratation de certains fruits et légumes. On recommande de sécher les fruits à 57 °C (135 °F) et les légumes à 52 °C (125 °F). Ces tableaux proviennent du *Guide de déshydratation Excalibur*.

Fruits

Aliment	Préparation	Texture une fois séché	Durée
Abricots	Lavez, coupez en deux, puis en tranches, enlevez le noyau. Déshydratez, la peau en dessous.	Flexible	20-28 heures
Ananas	Pelez, retirez les yeux fibreux. Retirez le trognon et coupez en tranches ou en morceaux de 6 mm.	Flexible	10-18 heures
Bananes	Pelez et coupez en tranches de 3 mm.	Dure	6-10 heures
Baies	Laissez entières. Pour les baies à peau dure, traitez par blanchiment.	Dure	10-15 heures
Cerise	Retirez les queues et les noyaux. Coupez en deux et placez la peau en dessous. Deviendront comme des raisins secs. Attention de ne pas trop déshydrater.	Dure et collante	13-21 heures
Canneberges	Même traitement que les baies.	Flexible	10-12 heures
Figues	Lavez, enlevez les taches, découpez en quartiers et étendez en une couche, la peau en dessous.	Flexible	22-30 heures
Fraises	Lavez, retirez les têtes, coupez en tranches de 6 mm.	Dure	7-15 heures
Kakis	Lavez, retirez la tête et pelez si désiré. Coupez en rondelles de 6 mm.	Dure	11-19 heures
Kiwi	Pelez et coupez en tranches de 6 mm.	Dure et croustillante	7-15 heures

Fruits

Aliment	Préparation	Texture une fois séché	Durée
Melon d'eau	Enlevez la pelure et les pépins, coupez en morceaux.	Flexible et collante	8-10 heures
Nectarines	Lavez, dénoyautez et, si vous le désirez, pelez. Coupez en tranches de 1 cm. Faites sécher, la peau en dessous.	Flexible	8-16 heures
Pêches	Lavez, dénoyautez et, si vous le désirez, pelez. Coupez en tranches de 6 mm.	Flexible	8-16 heures
Poires	Lavez, enlevez le trognon, pelez si désiré. Coupez en tranches de 6 mm ou en quartiers.	Flexible	8-16 heures
Pommes	Pelez, enlevez le trognon et coupez en tranches ou en rondelles de 6 mm. Saupoudrez de cannelle, si désiré.	Flexible	7-15 heures
Prunes à pruneaux	Lavez, coupez en deux, enlevez les noyaux et pressez l'arrière pour exposer le plus de surface à l'air.	Dure	22-30 heures
Raisins	Lavez, enlevez les queues, coupez en deux ou laissez entiers. Placez les moitiés la peau en dessous. Le blanchiment réduit le temps de déshydratation de moitié.	Flexible	22-20 heures
Rhubarbe	Lavez, coupez en lanières de 2,5 cm.	Dure	6-10 heures

Légumes

Aliment	Préparation	Texture une fois séché	Durée
Asperges	Lavez et coupez en morceaux de 2,5 cm.	Friable	5-6 heures
Aubergines	Lavez, pelez, coupez en tranches de 6 mm.	Dure	4-8 heures
Brocolis	Lavez et nettoyez. Coupez les tiges en morceaux de 6 mm, Lavez, retirez les bouts, pelez ou râpez. Coupez en cubes ou en rondelles de 3 mm, laissez les fleurettes entières.	Friable	10-14 heures

Légumes

Aliment	Préparation	Texture une fois séché	Durée
Carottes	Lavez bien. Enlevez les feuilles. Coupez les branches en bandes de 6 mm.	Dure	6-10 heures
Céleri	Lavez bien. Enlevez les feuilles. Coupez les branches en bandes de 6 mm.	Dure	3-10 heures
Champignons	Brossez ou nettoyez avec un linge humide. Coupez en tranches de 3 mm de la tête au pied. Étendez en une seule couche.	Dure	3-7 heures
Chou	Lavez, taillez et coupez en larges bandes de 3 mm.	Friable	7-11 heures
Concombres	Lavez, coupez en tranches de 3 mm.	Dure	4-8 heures
Courges d'été	Lavez, pelez si désiré. Coupez en tranches de 6 mm.	Dure	10-14 heures
Gombos	Lavez, nettoyez, coupez en rondelles de 6 mm.	Dure	4-8 heures
Haricots (verts ou jaunes)	Lavez, coupez les bouts, coupez en morceaux de 2,5 cm ou à la française.	Friable	8-12 heures
Laitues et autres salades	Lavez bien, nettoyez, enlevez les tiges dures. Étendez sur le plateau de façon que les feuilles ne se chevauchent pas. Pour un meilleur séchage, remuez plusieurs fois.	Friable	3-7 heures
Oignons	Enlevez la racine et le haut, ainsi que les premières couches. Coupez en tranches de 6 mm, en rondelles de 3 mm ou hachez.	Dure	4-8 heures
Panais	Brossez, nettoyez et pelez si désiré. Coupez en tranches de 1 cm.	Coriace/friable	7-11 heures
Poivrons et piments forts	Enlevez les tiges, les graines et la partie blanche. Lavez et asséchez. Hachez ou coupez en bandes ou en rondelles de 6 mm.	Dure	4-8 heures

Légumes

Aliment	Préparation	Texture une fois séché	Durée
Tomates	Lavez et enlevez les tiges. Coupez en rondelles de 6 mm; pour les tomates cerise, coupez en deux, faites sécher la peau en dessous.	Dure ou friable	5-9 heures
Rutabagas	Pelez et coupez en tranches de 1 cm.	Friable	8-12 heures
Zucchini (courgettes)	Lavez, et coupez en tranches de 6 mm ou en plus petites tranches de 3 mm pour faire des croustilles.	Friable	7-11 heures

Les jus

Les jus de légumes, mais aussi de certaines céréales ou légumineuses (herbe de blé, herbe d'orge, jeunes pousses de tournesol ou de sarrasin) sont une excellente façon de consommer des aliments nutritifs crus. On peut en faire des mélanges, ce qui crée des saveurs nouvelles, et ils sont même plus digestibles que les aliments entiers dont ils proviennent. Je suis moins favorable aux jus de fruits, dont la concentration en sucre est élevée, mais reconnais qu'ils peuvent être rafraîchissants tout en étant nutritifs.

On raconte beaucoup de choses à propos des jus, alléguant notamment de fabuleuses propriétés médicinales, préventives ou curatives. Les jus verts et le jus d'herbe de blé en particulier auraient même des effets détoxifiants remarquables, favorisant ainsi une meilleure santé.

Je crois que les jus ont certainement les propriétés nutritives et médicinales des aliments crus dont ils proviennent, et qu'ils constituent une manière savoureuse de consommer plus de légumes, ou encore des céréales ou des légumineuses que nous ne mangerions pas à l'état cru. À la condition toutefois de préserver un maximum de nutriments.

C'est pourquoi il n'est pas question ici de jus pressé, mais plutôt d'extrait liquide d'aliments broyés. Et cela, on ne peut l'obtenir qu'avec un extracteur de jus de bonne qualité²⁴.

24. Le terme « extracteur de jus » (juicer en anglais) est plus approprié que « centrifugeuse » même si l'Office de la langue française recommande de traduire « juicer » par « centrifugeuse ». Une centrifugeuse fonctionne par centrifugation, un procédé de rotation rapide, mais ce n'est pas le cas de tous les extracteurs de jus. Les plus performants fonctionnent plutôt en broyant et en comprimant les aliments.

Pour moi, les jus sont un bon complément, une ressource supplémentaire en cuisine crue, mais ils ne sauraient occuper toute la place. Il faut surtout continuer à consommer des fibres, lesquelles sont rejetées par l'extracteur de jus. Je milite pour la variété non seulement des aliments eux-mêmes, mais aussi des procédés qui nous permettent de les « crusiner ».

Voici quelques conseils de préparation des jus :

- ◆ Nettoyez bien les aliments avant de les passer dans l'extracteur. Lavez-les, retirez les parties gâtées ou endommagées.
- ◆ La plupart des légumes peuvent être utilisés en entier dans la préparation de jus : feuilles, tiges et même racines. Il y a deux exceptions : la rhubarbe et les carottes, dont les feuilles contiennent des substances toxiques.
- ◆ Coupez les aliments en morceaux (pas nécessairement de dimensions uniformes) de façon qu'ils puissent entrer facilement dans l'extracteur et ménagent la capacité du moteur.
- ◆ Si vous voulez faire des jus de fruits, les fruits doivent être bien mûrs.
- ◆ Pelez-les, s'il y a lieu. Je dis « s'il y a lieu », car la peau peut être comestible et très nutritive. En revanche, la peau de certains fruits, comme les oranges, les pamplemousses, les bananes et les ananas, doit être enlevée. Avec les fruits tropicaux ou non bio, ne prenez pas chance : il vaut mieux les peler pour éviter de consommer des pesticides.
- ◆ Retirez pépins et noyaux. Notez que les pépins de raisin ne présentent pas d'inconvénients et peuvent être conservés.
- ◆ Si vous voulez extraire le jus d'aliments contenant peu d'eau, comme les bananes et les avocats, passez d'abord d'autres fruits ou légumes plus juteux, puis ajoutez-les, de façon à obtenir un jus épais et crémeux.

Les jus doivent être consommés très frais, car il perdent rapidement leurs propriétés nutritives et même leur saveur.

Certains modèles d'extracteur, grâce à une technologie magnétique, permettent toutefois de réduire l'oxydation et de prolonger la durée de conservation des jus. On parle ici d'une durée de deux ou trois jours au réfrigérateur.

N'en faites donc pas trop à la fois. Au pire, vous pouvez les conserver en les congelant. Les jus de carotte, de pomme et d'orange se conservent mieux que les autres, pourvu qu'ils soient gardés dans un contenant fermé hermétiquement.

Les mélanges sont souvent d'heureuses découvertes. Par exemple, ajoutez des carottes et du céleri à d'autres jus de légumes, ou encore mélangez plusieurs variétés d'un même légume (comme la tomate). Voici d'autres suggestions :

- ◆ Herbe de blé, carottes, concombres, céleri
- ◆ Tomates, céleri, persil, carottes, poivron rouge, ail, échalote, cresson (V8 maison)
- ◆ Herbe de blé, betteraves, carottes, pommes
- ◆ Carottes, concombres, betteraves
- ◆ Épinards, céleri, persil, carottes
- ◆ Chou, pommes, citron, eau
- ◆ Pamplemousses, oranges, eau et miel
- ◆ Cantaloup, bleuets

Je peux rattacher aux jus ce qu'on appelle les « smoothies » et les sorbets. En fait, il n'y a pas de smoothies à proprement parler en alimentation vivante, car ceux-ci sont des mélanges de jus de fruits et de yogourt glacé, un produit laitier. Les crudivores préparent toutefois des boissons qui s'y apparentent beaucoup. On les obtient en passant au mélangeur des fruits congelés avec des fruits frais, ou encore des fruits congelés avec du lait végétal, une préparation sur laquelle je reviens ci-dessous.

Voici quelques exemples de mélanges à « smoothies » :

- ◆ Oranges, bananes congelées
- ◆ Lait d'amande, fraises congelées, bananes, dattes
- ◆ Lait de coco, mangues, dattes, citron, poudre de caroube (qui tient lieu de chocolat)

Les sorbets, eux, se préparent à l'extracteur de jus. Il suffit d'y passer des fruits congelés. Le résultat vous surprendra.

Les laits végétaux

Un régime végétalien ne contient évidemment pas de lait animal (ni d'autres produits laitiers), mais des boissons végétales peuvent le remplacer avantageusement, consommées telles quelles ou incorporées à de multiples recettes. On trouve dans le commerce des laits de soya et des laits de riz, mais, outre qu'en général ils ne sont pas crus, je crois préférable de faire des laits de noix ou de graines à la maison. On peut ainsi préparer du lait d'amande, de sésame, de coco, etc.

Le principe est simple. On fait tremper les noix ou les graines une douzaine d'heures et, après avoir jeté l'eau de trempage et les avoir rincées, on les passe au mélangeur avec une certaine quantité d'eau. Moins il y a d'eau, plus le lait sera riche. Il suffit ensuite de filtrer cette préparation dans une étamine (mousseline ou coton à fromage) pour en extraire le liquide.

Dans le cas de la noix de coco, on peut simplement mélanger la pulpe avec l'eau de coco pour en extraire le liquide.

Les combinaisons alimentaires

Qui dit cuisine dit mélanges ou combinaisons. Il n'y a pas de recette sans une multiplicité d'ingrédients. C'est pourquoi les instinctos, qui préconisent une alimentation « dissociée » (un aliment cru à la fois), ne crusinent pas. Dès lors qu'on mélange deux ingrédients, ne serait-ce que deux légumes pour composer une salade, on crusine, mais on entre aussi dans un monde de controverse. Quelles sont les meilleures combinaisons ? Et les mélanges à éviter ? On peut se poser ces questions sur le plan de la santé, sur celui de la simple digestion et sur celui du goût.

Certaines combinaisons sont réputées perturber la digestion sérieusement, causant fermentation, production d'acides toxiques et brûlures d'estomac. Hippocrate, le père de la médecine, disait, il y a plus de deux millénaires : « Nous mélangeons des aliments qui se font la guerre dans le corps. » C'est ainsi qu'on est arrivé à trouver des règles de combinaisons favorables et de mélanges à éviter. Ces règles varient cependant selon les auteurs. L'un des

principaux, dans le monde du crudivorisme, est l'hygiéniste Herbert Shelton, qui a notamment relevé une incompatibilité entre les protéines et l'amidon

Voici quelques règles, tirées de l'ouvrage de Frédéric Patenaude, *The Raw Secrets* :

- ◆ *se combinent bien* signifie qu'il ne risque d'y avoir aucun problème digestif si les quantités sont raisonnables;
- ◆ *peuvent se combiner* signifie que la combinaison peut causer des problèmes digestifs à certains et qu'il est sage de n'y avoir recours qu'occasionnellement;
- ◆ *ne se combinent pas bien* signifie une combinaison à rejeter.

Catégories d'aliments	Exemples	Règles de combinaison
Fruits acides	Agrumes, ananas, tomates, baies	<i>Se combinent bien</i> avec autres fruits acides, fruits mi-acides, céleri et laitue. <i>Peuvent se combiner</i> avec légumes sans amidon et avocats. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec légumes amidonnés, noix, graines et autres oléagineux.
Fruits mi-acides	Pêches, pommes, poires, abricots, cerises	<i>Se combinent bien</i> entre eux et avec fruits acides, céleri et laitue. <i>Peuvent se combiner</i> avec fruits doux, melons et légumes sans amidon. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec légumes amidonnés, avocats, noix, graines et autres oléagineux.
Fruits doux (plus sucrés)	Bananes, figes, raisins secs, dattes, fruits séchés	<i>Se combinent bien</i> entre eux et avec céleri et laitue. <i>Peuvent se combiner</i> avec fruits acides, fruits mi-acides, melons et légumes sans amidon. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec légumes amidonnés, avocats, noix, graines et huiles.
Melons	Toutes les variétés	<i>Ne se combinent bien</i> qu'entre eux.
Légumes sans amidon (ou avec très peu)	Concombres, poivrons, épinards et autres légumes vert foncé, choux, carottes	<i>Se combinent bien</i> entre eux, avec noix, graines, avocats et huiles. <i>Peuvent se combiner</i> avec fruits. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec melons.
Céleri et laitue		<i>Se combinent bien</i> avec tout.

Catégories d'aliments	Exemples	Règles de combinaison
Légumes amidonnés (cuits)	Pommes de terre, légumes cuits à la vapeur, carottes (cuites)	<i>Se combinent bien</i> avec autres légumes. <i>Peuvent se combiner</i> avec avocats et huiles. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec fruits, noix et graines.
Noix et graines	Noix de Grenoble, amandes, pacanes, graines de tournesol, etc.	<i>Se combinent bien</i> avec légumes sans amidon. <i>Se combinent très bien</i> avec tomates. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec légumes amidonnés, fruits, avocats et huiles.
Avocat		<i>Se combine bien</i> avec légumes sans amidon. <i>Peut se combiner</i> avec légumes amidonnés, fruits acides et melons.
Huiles		<i>Se combinent bien</i> avec légumes sans amidon. <i>Peuvent se combiner</i> avec légumes amidonnés. <i>Ne se combinent pas bien</i> avec fruits, noix et graines.
Yogourt (végétal ou laitier)		<i>Se combine bien</i> avec fruits acides, céleri et laitue, et légumes sans amidon.
Pain germé		<i>Se combine bien</i> avec légumes sans amidon. <i>Peut se combiner</i> avec fruits acides.

Une mauvaise combinaison peut être également le résultat d'une disproportion des ingrédients. Certaines recettes crues exigent parfois des quantités trop grandes d'oléagineux, par exemple, ce qui crée une surcharge de gras.

Certains prétendent qu'il ne faudrait jamais inclure plus que cinq ingrédients dans une même recette. Je crois que c'est se limiter exagérément et se priver de saveurs et de plaisirs gustatifs que peuvent procurer des recettes plus complexes et tout de même très saines dans leur composition.

Attention ! Un problème digestif ne résulte pas obligatoirement d'une mauvaise combinaison. Manger en trop grande abondance un même aliment, boire en mangeant, manger trop vite ou avaler sans mastiquer, manger des fruits après d'autres aliments ou en fin de repas, manger trop d'aliments riches en lipides ou simplement manger en état de stress important peuvent perturber la digestion.

L'équipement du crustot

Quel équipement faut-il pour crusiner ? On peut faire une excellente cuisine crue avec quelques ustensiles de base, mais on multiplie les possibilités avec un déshydrateur, un mélangeur puissant, un extracteur de jus et un robot culinaire. Ce sont là, d'après moi, quatre appareils peu encombrants (par rapport à une cuisinière, à un four conventionnel ou même à un micro-ondes) et fort utiles pour imaginer sans cesse de nouveaux plats et varier le menu. J'oserais dire que, sans ces appareils, on risque de se limiter à des salades ou à une alimentation dissociée, qui devient vite monotone si on a gardé le plaisir de manger.

Comme je l'ai mentionné précédemment, le *déshydrateur* doit être un appareil où le thermostat est fiable et offrir pendant le séchage une ventilation qui atteint toutes les surfaces de l'aliment. Le nombre de plateaux varie selon les modèles. Je suggère un modèle à neuf plateaux si vous faites la cuisine pour deux personnes et plus.

L'*extracteur de jus* le plus performant est un appareil qui peut exprimer le jus de tous les légumes à feuilles, des plantes fibreuses et des graminées, ainsi que des fruits durs. C'est aussi un appareil qui peut se nettoyer avec une relative facilité, d'où on peut déloger les fibres et résidus qui s'accrochent aux pièces.

Le *mélangeur* offrira plusieurs choix de vitesses, et sera puissant et robuste. Il peut être utile qu'il puisse aussi faire des mélanges à sec. Favori de la plupart des crudivores, le Vita-Mix est un appareil super-puissant, mais il est également très polyvalent, pouvant produire des jus d'aliments entiers et mouliner des graines.

Le *robot culinaire* n'est peut-être pas indispensable quand on dispose d'un bon mélangeur, mais il peut être quand même utile pour trancher, hacher et déchiqueter, et faire certains mélanges pâteux.

Voici d'autres accessoires ou ustensiles de cuisine qui peuvent être utiles au crustot :

- ◆ Moulin à café : pour mouliner noix et épices
- ◆ Essoreuse à salade : choisir un modèle d'une grande capacité

- ◆ Mandoline : pour émincer les légumes
- ◆ Râpe
- ◆ Épluche-légumes
- ◆ Passoires : de différentes tailles
- ◆ Extracteur de jus manuel ou presse-agrumes : pour obtenir rapidement un peu de jus d'agrumes qui servira d'élément acide dans les vinaigrettes et les marinades
- ◆ Tranchoir en spirale : pour faire des simili spaghettis (par exemple, à partir d'une courge spaghetti)
- ◆ Presse-ail

L'équilibre des saveurs

Crusiner en alimentation vivante n'est pas très compliqué. Tout naturellement, les aliments crus ont une saveur qui leur est propre et qui gagne à être mise en valeur. Évidemment, quand on mange les aliments séparément, entiers et frais, on goûte toute leur saveur. Mais quand on les mélange, on obtient un nouveau cocktail de saveurs intéressantes, qui ne devraient pas se dissimuler sous des assaisonnements ou des condiments trop abondants ou trop prononcés.

En cuisine conventionnelle, on « tue » souvent la saveur naturelle des aliments pour essayer de leur en redonner en les assaisonnant ou en les nappant de sauces qui n'ont plus rien à voir avec les aliments de base. En cuisine crue, on préserve au contraire cette saveur naturelle, tout en cherchant des combinaisons de saveurs agréables au goût et variées. Avec l'expérience, on en arrive à bien marier les saveurs dans un ensemble équilibré.

On considère qu'il y a cinq saveurs de base : le salé, le sucré, l'aigre, le piquant (épicé) et l'amer. Le secret des recettes en alimentation vivante repose sur l'équilibre de ces cinq saveurs. Toute recette devrait contenir des ingrédients qui apportent ces saveurs, dans des proportions variables et sans que l'une d'entre elles domine de façon écrasante. La plupart des aliments à l'état naturel présentent déjà un équilibre de saveurs. Pensons

seulement aux agrumes, où l'on retrouve des dominantes d'âcreté, d'amertume et de sucré.

Voici quelques suggestions d'aliments correspondant, par un caractère dominant, à chacune des cinq saveurs. Vous pouvez inclure ces aliments dans vos recettes pour mettre l'accent sur l'une ou l'autre des saveurs.

- ◆ Aigre : citron, rhubarbe, citronnelle, tomate, noix, vinaigre de cidre.
- ◆ Sucré : fruits séchés, fruits frais, jus de fruits, miel, betterave, carotte.
- ◆ Épicé : ail, oignon, gingembre, radis, raifort, poivre de Cayenne, poivre, fenouil, coriandre, cannelle, muscade, cardamome, curcuma, cumin, menthe poivrée.
- ◆ Salé : céleri, persil, algues, sel de mer.
- ◆ Amer : herbes amères, feuilles de céleri, endives, ail, oignon, sauge, raifort

Principes de base des recettes

On trouve de plus en plus de manuels de recettes crues ou d'alimentation vivante sur le marché. En anglais surtout, mais il commence à y avoir quelques bons livres en français (voir p. 125). Ces recettes sont un point de départ qui permettent de s'initier à la « crusine », de se familiariser avec certains principes qui permettent d'en inventer bien d'autres de son cru.

LES SOUPES

Un liquide, de préférence un jus de légumes crus fait maison, des légumes, parfois un fruit ou des noix, des herbes et des épices, voilà tout ce qu'il faut pour préparer une délicieuse soupe crue. Rafrâchissante en été, réconfortante en hiver (servie tiède ou légèrement chauffée) !

Tous les ingrédients sont passés au mélangeur. Mixer à basse vitesse permettra d'obtenir une soupe à consistance épaisse; à vitesse moyenne, on obtiendra une soupe plus crémeuse. Tout dépend aussi de la quantité de liquide, évidemment. Avec des

noix, la soupe est plus riche et calorique, et peut constituer un repas à elle seule. Vous pouvez servir la soupe avec une salade, des pains germés (voir ci-dessous) ou comme entrée d'un repas à plusieurs services, mais faites en sorte qu'elle ne soit pas trop riche (moins de noix ou pas du tout).

Pour une soupe tiède ou un peu plus chaude, vous pouvez soit utiliser un liquide déjà chaud, soit chauffer la soupe en plaçant son contenant dans l'eau bouillante ou simplement la mettre sur un feu moyen quelques instants. Pour éviter que les ingrédients cuisent, vous devez contrôler la température. Elle ne doit pas dépasser le stade où vous ne pourriez plus y tremper le doigt. Au thermomètre, la température ne doit pas dépasser 48 °C (118 °F).

LES SALADES

C'est évidemment une manière excellente de manger des légumes crus, des graines germées et même certains fruits. Peu caloriques si vous n'y ajoutez pas des noix ou des graines non germées, les salades peuvent être consommées en importantes quantités. Recherchez une variété de couleurs et ne les préparez pas trop à l'avance, car les salades perdent rapidement leurs qualités nutritives et se conservent mal. Les légumes doivent être bien croquants et pas trop mouillés par une vinaigrette ou une sauce à salade. Avec des avocats et des noix, une salade devient un repas complet.

Il est difficile de se passer de vinaigrette ou de sauce à salade, même si une salade peut être tout à fait délicieuse sans ce complément. Le risque, c'est surtout de noyer le goût naturel des composants de la salade. Le principe de toute vinaigrette ou sauce à salade est simple : il faut simplement de l'huile et un ingrédient acide (vinaigre de cidre bio, jus d'agrumes, jus de pomme). Habituellement, on ajoute des assaisonnements : fines herbes surtout. Pour obtenir une saveur sucrée, on peut incorporer un peu de miel.

LES MARINADES

Les aliments marinés (mais pas fermentés) sont une autre façon de varier le menu. En fait, une vinaigrette ou une sauce à salade est une marinade, mais, en général, on n'y laisse pas reposer la

salade. On peut par contre faire mariner divers légumes, des champignons et des germes quelques heures et même toute une nuit. Vous n'avez pas besoin d'huile pour faire une marinade : il suffit d'un ingrédient acide (vinaigre de cidre, jus d'agrumes) et d'un ingrédient salé (sel de mer, algues, sauce Namah Shoyu, etc.).

LES PAINS ET CRAQUELINS

Une excellente manière de consommer des céréales crues consiste à en faire des pains ou des craquelins à partir de grains germés de blé dur, de seigle, d'épeautre ou de kamut. Voici une recette inspirée de la recette de base qu'en donne Diane Langlois²⁵ :

- ◆ Tremper les grains 12 heures.
- ◆ Rincer bien et faire germer environ deux jours ou jusqu'à ce que la pointe ait atteint 6 mm (1/4 po). Rincer deux fois par jour pendant la germination.
- ◆ Passer les grains germés au robot ou au mélangeur. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.
- ◆ Pétrir la pâte en forme de pain ou étendre en une mince couche pour obtenir des craquelins. S'il s'agit de craquelins, découper en carrés.
- ◆ Mettez au déshydrateur et réglez à 118 °F (48 °C) au maximum.
- ◆ Déshydrater jusqu'à consistance croustillante (environ 8 à 12 heures).

D'autres recettes de pain ou de craquelins associent des graines de lin moulues (non germées) à d'autres graines (tournesol, sésame, citrouille, carvi, coriandre par exemple), à des noix et à divers ingrédients (ail, piment, tomate, etc.). On peut même faire des pains aux fruits. Dans tous les cas, on mélange pour obtenir une pâte et on passe au déshydrateur.

Les biscuits crus obéissent aux mêmes principes que les pains et craquelins. Il s'agit de mélanges déshydratés de noix ou de graines avec des morceaux de fruits frais ou secs.

25. *Manuel de cours de cuisine Alimentation vivante*, 2^e édition, 1994.

LES DESSERTS

Tartes, gâteaux, crèmes, crème glacée, poudings et même bonbons, tout cela est possible en crusine. Pour faire une croûte à tarte, on mélange simplement des noix moulues (amandes, noisettes par exemple) avec de l'huile et du miel. Pour faire un gâteau, on peut mélanger de la pulpe d'amande avec des dattes et des épices, puis déshydrater ce mélange. Pour un pouding, des noix, des fruits, du miel mixés avec du lait d'amande. Pour une crème glacée, du lait d'amande avec du miel, et hop à la sorbetière !

DES PLATS SANS LIMITES

L'univers de la crusine est sans limites. Par analogie avec la cuisine conventionnelle, on peut préparer :

- ◆ des pizzas (pâte de graines de lin déshydratées),
- ◆ des spaghettis (tirés des fibres de la courge spaghetti, comme il se doit),
- ◆ des lasagnes (à base d'aubergines marinées),
- ◆ des pains de viande (sans pain ni viande, bien entendu),
- ◆ des pâtés (qui peuvent servir de trempette ou de farce),
- ◆ des burgers (où les champignons Portobello servent de pains),
- ◆ de la mayonnaise (amandes mélangées à d'autres ingrédients et huile d'olive),
- ◆ du fromage (à partir de pulpe d'amande),
- ◆ des centaines d'autres mets (voir quelques livres de recettes à la page 125).

L'approche gourmet est ainsi bien tentante. On éprouve un véritable plaisir à crusiner : pour faire ses propres découvertes, mais aussi faire plaisir à son entourage. Il y a dans le monde des crudivores ce qu'on appelle des « repas-partage » (potlucks); chacun y apporte ses trouvailles et y goûte les plats des autres. C'est ainsi que le répertoire personnel s'enrichit vite et bien.

Chapitre 6



Autour de la table

Le passage à un régime d'alimentation vivante entraîne souvent des changements d'habitudes, qui ne vont pas sans beaucoup de questions. Quand manger ? Quelles quantités ? Peut-on boire en mangeant ? Que boire ? Comment composer les menus ? Que faire quand on sort, au restaurant ou en voyage ? Les enfants peuvent-ils s'adapter à un régime cru ? Auront-ils tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour leur croissance ?

Quand manger ?

C'est une question qui peut paraître banale, mais qui se pose de plus en plus dans nos sociétés, quel que soit le régime alimentaire. Les trois repas par jour en famille sont de l'histoire ancienne pour bien des gens et surtout bien des jeunes, qui mangent « sur le pouce », sautent des repas et grignotent à toute heure du jour (et même de la nuit).

Pour les adeptes de l'instinctothérapie ou de l'alimentation dissociée, qui ne mangent qu'un seul aliment à la fois, c'est l'instinct, c'est-à-dire la faim véritable, qui dicte quand manger. Mais comme je ne suis pas un instincto, je préconise plutôt une alimentation régulière, à périodes fixes, qui peut s'apparenter au mode de vie traditionnel, mais avec toute la souplesse requise par les nécessités de la vie d'aujourd'hui.

Je suis donc partisan du petit-déjeuner – dîner – souper, c'est-à-dire trois repas par jour, tout en sachant que nous

pourrions nous contenter de deux. Car je crois qu'il existe des rythmes alimentaires tout comme il existe des rythmes du sommeil. Les rythmes alimentaires sont fonction du processus digestif, mais aussi de l'activité physique que nous effectuons et des périodes de repos ou de sommeil que nous prenons.

On note que les bébés ont faim plus souvent que les enfants plus âgés et que les adultes. Un bébé au sein s'alimente toutes les trois heures en moyenne, tandis qu'un jeune enfant aura besoin de manger de trois à cinq fois par jour. L'adulte, lui, peut faire deux repas par jour et s'alimenter fort bien.

Le petit-déjeuner est-il nécessaire ? Bruno Comby, adepte de l'écologie alimentaire, prétend que non, sauf pour les enfants²⁶. Il pense qu'en s'alimentant sainement deux fois par jour, soit le midi et le soir, on n'a pas vraiment besoin de manger le matin au réveil. Ce ne serait qu'après quelques heures d'éveil, donc en fin d'avant-midi, que la véritable faim commencerait à se faire sentir.

Si vous le désirez, vous pouvez prendre un petit-déjeuner léger, à base de fruits. Soit vous mangez les fruits tels quels, soit vous les mangez passés au mélangeur avec du lait d'amande. Moi, le matin, je prends deux verres d'eau, avale un cuillerée à soupe de jus d'orge et un smoothie. Il m'arrive de manger aussi des « céréales », soit des mélanges de grains moulus avec des dattes, des raisins, des graines de sésame... Il me semble que c'est énergisant et que ça démarre bien une journée !

Si on n'a pas mangé de fruits le matin, ou très peu, on en mangera en plus grande abondance le midi. Le menu peut néanmoins être plus varié, comportant aussi quelques légumes, des germes, des noix et du miel. Encore ici, on peut manger les aliments isolément, tels quels, ou combinés dans des recettes savoureuses.

Le soir, l'accent sera mis davantage sur les légumes et les plats composés. Il faut aussi au moins un aliment riche en protéines ou en lipides, par exemple des noix. Le repas du soir ne doit pas être pris avant d'aller au lit ; il faut allouer quelques heures au système digestif avant le sommeil.

26. *Mangez mieux, vivez mieux*, pp. 218-219.

Il faut se méfier de cette fausse faim (voir p. 35), qui pousse à ouvrir le frigo à toute heure du jour ou de la nuit et à grignoter en permanence. Et quand bien même il s'agirait d'un faim véritable, fondée sur une demande nutritionnelle du corps, il est possible d'attendre jusqu'au repas suivant. Manger immédiatement dès qu'il y a une sensation de faim risque de perturber le rythme digestif auquel l'organisme est habitué.

Quelles quantités ?

Nous avons souvent acquis l'habitude de manger trop par rapport à nos besoins réels en nutriments. Nous mangeons trop d'aliments gras ou sucrés (dépendance au sucre – voir p. 36), nous mangeons trop parce qu'un repas comprend habituellement plusieurs services (soupe ou entrée – plat de résistance – dessert) et que nous sommes portés à apaiser notre faim dès le premier service; au dernier service, à dominante plus sucrée, nous n'avons plus faim, mais succombons à la tentation à cause du plaisir que procure le sucre.

L'alimentation vivante devrait bouleverser cette approche, mais ce n'est pas facile, tant nous sommes conditionnés par la propension à surconsommer et l'habitude des repas à plusieurs services. Un premier pas à faire consiste à ne pas rechercher l'équivalent protéinique et calorique de ce que nous mangions en régime conventionnel, car probablement nous absorbions trop de protéines et de calories (nos besoins en protéines sont inférieurs à ce que pense la majorité, comme je l'ai mentionné dans le premier chapitre). Donc, des noix et des graines oui, mais pas nécessairement à chaque repas et en quantités modérées.

Une alimentation vivante devrait privilégier les légumes frais, mais avec un bon apport de fruits aussi. Dans le monde du crudivorisme, on donne souvent la place primordiale aux fruits (jusqu'à 50 % du régime), mais comme l'approvisionnement en fruits frais pose problème durant une bonne partie de l'année dans nos régions, comme il y a aussi un risque qu'une grande consommation de fruits entraîne un certain déséquilibre nutritionnel (trop de glucides, pas assez de minéraux), il importe de consommer beaucoup de légumes (on peut rattacher certains

fruits peu sucrés, comme l'avocat, aux légumes). Personnellement, je recommande de consommer davantage de légumes que de fruits.

Les quantités de fruits et de légumes varient selon notre poids, mais on peut parler de quelques kilos quotidiennement, ce qui est probablement beaucoup plus que dans un régime conventionnel à base de viande, de produits laitiers et de toutes sortes de produits transformés. Dans un régime conventionnel, nous consommons souvent les fruits et les légumes en appoint : une salade par ci, quelques légumes cuits avec la viande et un fruit de temps en temps ! Or, quand on est végétalien, les fruits et les légumes sont les aliments principaux. Les quantités à consommer sont plus importantes. Je peux difficilement indiquer des quantités, mais disons que manger quelques bananes, un ananas, deux ou trois pommes, cinq à six carottes (peut-être en jus), un petit chou entier et trois concombres durant une journée ne devrait pas être exceptionnel pour un crudivore à 100 %.

Il y a aussi un mécanisme naturel qui aide à déterminer les quantités, sauf quand les aliments sont très sucrés (il semble que le goût du sucre se maintienne même quand l'appétit est satisfait et que le dégoût ne survienne qu'une fois le stade de satiété largement dépassé). Quand nous consommons un aliment en état de faim, les premières bouchées semblent toujours les meilleures; l'appétit pour cet aliment diminue graduellement jusqu'à ce que nous n'en ayons plus le goût. Nous pouvons alors passer à un autre aliment, qui déclenchera un grand plaisir gustatif au début, lequel s'estompera peu à peu. Ainsi, l'organisme détermine de lui-même les quantités à manger. À condition que les aliments soient vraiment « nature », avec tous leurs nutriments !

Chose certaine, quand nous avons l'estomac lourd, que nous sommes portés à avoir sommeil après un repas, c'est probablement parce que nous avons trop mangé.

Boire en mangeant

Faut-il boire en mangeant ? Un régime d'alimentation vivante contient beaucoup d'eau, tout particulièrement les fruits et les légumes. En principe donc, nous ne devrions pas avoir besoin de

boire pendant les repas. Par ailleurs, les jus, les smoothies et autres cocktails crus contribuent aussi à satisfaire nos besoins en eau.

Attention aux aliments trop salés ou trop épicés, qui font boire inutilement ! J'insiste ici sur l'équilibre des saveurs, où le salé a sa place, mais en harmonie avec d'autres saveurs. Attention aussi à une trop grande consommation de noix, de graines et de fruits séchés, qui déclenchent la soif !

Naturellement, si vous faites beaucoup d'exercice, si vous vous déshydratez parce qu'il fait très chaud, vous devrez boire en plus grande abondance. On recommande de boire davantage en phase de détoxification, si des maux de tête ou des problèmes digestifs surviennent.

Un mot sur l'eau à boire et à utiliser en crusine, en terminant. J'ai mentionné au premier chapitre les dangers de l'eau courante, puisée au robinet, et même de l'eau embouteillée (voir p. 32). C'est pourquoi je ne saurais trop recommander une eau bien *filtrée*, au moyen d'un appareil perfectionné qu'on fixe au robinet et qui produit une eau alcaline²⁷. En deuxième choix, une eau traitée par *osmose inversée*, un procédé qui s'apparente à la filtration, mais qui, en vertu d'un principe de séparation par poids moléculaire, sépare la bonne eau de la mauvaise. Troisième choix, l'eau *distillée*, que je ne recommande pas pour de longues périodes, car c'est une eau tout à fait déminéralisée et moins hydratante, qui a été bouillie pour la débarrasser de toutes ses impuretés.

La composition des menus

Bien des repas peuvent être constitués d'un seul plat, ce qui peut signifier une économie appréciable de temps, de vaisselle et même d'argent. J'ai déjà mentionné les petits-déjeuners faits d'un mélange de fruits avec du lait d'amande. Vous pouvez évidemment manger les fruits au naturel, l'un après l'autre.

27. Le système de filtration PiMag est l'un des meilleurs à ce titre. La filtration s'effectue au moyen d'un écran en acier inoxydable, d'écrans de soie fine, de deux types de filtres au charbon, de chips de corail poreux et de trois sortes de céramique.

De même une soupe ou une salade peut constituer un repas à elle seule. Par exemple, il y a dans la crème de légumes que propose ma femme Jalissa²⁸ des concombres, une tomate, des courgettes, des carottes, de la laitue, de l'ail, de la coriandre et des noix de cajou. Dans sa soupe V8, on trouve des tomates, des concombres, du céleri, des carottes, des betteraves, des épinards, de la coriandre, du persil et de l'ail (oui, je sais, ça fait neuf légumes)²⁹. Une salade incluant une variété de couleurs, un fruit, des noix ou des graines (germées ou non) contient tous les nutriments nécessaires pour satisfaire une bonne faim.

Cela dit, les repas à multiples services ont toujours leur attrait. Ils sont plus conviviaux et durent plus longtemps, mais ils requièrent plus de préparation. Le traditionnel repas à trois services, bien entendu : soupe ou entrée, plat de résistance, dessert. Mais aussi le repas de fête ou de réception, parfait pour faire découvrir l'alimentation vivante à monsieur ou madame tout-le-monde : hors-d'œuvre ou entrée, soupe, salade, plat de résistance, tarte ou gâteau, crème glacée³⁰ ! Bien sûr, là encore tout est toujours cru.

Bien des mets crus, préparés à l'avance, peuvent servir d'encas, de provisions pour les voyages ou les excursions : pains, crâquelins, croustilles, biscuits, bonbons, mélanges pour randonnée, etc.

Les repas-partage

La formule des repas-partage (potlucks) est très populaire dans le monde des crudivores. C'est à la fois un moyen de faire connaître ses recettes aux autres et de connaître celles des autres. Vous pouvez organiser vous-même un repas-partage ou vous inscrire à un repas-partage destiné à promouvoir l'alimentation vivante³¹. En général, les repas-partage réunissent de 20 à 30 convives, qui

28. Jalissa Letendre, *Les délices de l'alimentation vivante*, Éd. Jalinis, p. 28.

29. *Les délices...*, p. 31

30. Le clou du repas! Surprenant!

31. Voir www.crusine.com pour une liste de repas-partage à venir.

ont emporté chacun un plat cru pour quelques personnes et leur vaisselle. Les frais sont minimes.

Au restaurant

Bien entendu, le crudivore va rechercher des restaurants végétariens où, la plupart du temps il trouvera suffisamment d'aliments crus pour satisfaire sa faim ou partager un repas avec d'autres. Sinon, il y a toujours les restaurants qui présentent un buffet de salades, ordinairement bien garni, même si les aliments n'y sont pas bio et que ce ne sont pas tous des crudités. Attention aux sauces et mayonnaises, caloriques, sucrées et sûrement très éloignées de ce qu'on pourrait considérer comme des produits naturels !

Dans un restaurant conventionnel, vous pouvez vous contenter d'une salade ou manger comme les autres, en choisissant les plats cuits qui vous semblent les plus sains. Évidemment, ce choix suppose que vous n'êtes pas crudivore à 100 %.

Les enfants et l'alimentation vivante

La question des enfants est délicate en alimentation vivante. Elle est aussi très relative, selon l'âge, le milieu familial, la pression de l'entourage et le type de régime alimentaire que les parents (ou un des parents) ont adopté. D'emblée, je pose deux principes : l'alimentation de l'enfant doit être la plus saine possible, ce qui ne veut pas dire qu'elle doit être obligatoirement végétalienne ou crue, et il faut que le couple (s'il s'agit de deux parents) soit d'accord sur le régime que suivra l'enfant. Derrière tout ça, il y a l'idée que nous devons permettre à nos enfants de se développer le mieux possible sur tous les plans, ce qui comprend l'apprentissage de la liberté pour qu'ils arrivent, à l'adolescence, à faire les meilleurs choix pour eux.

Dans une famille où les deux parents sont végétaliens et où l'enfant est en bas âge, les choses sont relativement faciles. Après avoir été allaité, l'enfant est initié graduellement aux aliments solides, composés principalement de fruits et de légumes, lesquels peuvent être cuits légèrement ou réduits en purée pour être plus digestibles. Pour combler les besoins en gras et en protéines, des

noix et des graines, préparées de diverses façons. Je ne serais pas en désaccord si on donne en plus à l'enfant du riz ou des pâtes alimentaires, par exemple, qui devront être cuits.

L'important est surtout de lui faire prendre de saines habitudes alimentaires, tout en surveillant étroitement son développement. Je crois plus important de ne lui offrir aucune boisson gazeuse et d'y aller mollo avec les aliments sucrés (même naturels et bio) que d'en faire un végétalien ou un crudivore à tout prix. Pas de produits laitiers non plus, d'aliments frits, de « céréales » du commerce, de bonbons et de préparations commerciales (même pour bébés ou pour jeunes enfants). Et surtout pas de repas au fast-food du coin !

À l'âge scolaire, la situation devient plus difficile, surtout quand la cafétéria de l'école n'offre pas des menus très sains, qu'il y a des distributeurs de boissons gazeuses ou d'autres aliments camelote, et que le groupe est régulièrement convié à des fêtes au fast-food du coin. C'est un moindre mal si votre enfant a déjà pris de bonnes habitudes alimentaires durant sa petite enfance et si l'environnement familial continue à lui fournir une nourriture saine. Préparez-lui des lunches correspondant au régime alimentaire qui prévaut à la maison, mais ne le grondez pas s'il fait des écarts (en s'approvisionnant dans le lunch des autres, par exemple).

Il est possible que, dès la pré-adolescence, il fasse des choix diamétralement opposés à ce que vous préconisiez pour lui. Essayez toutefois de maintenir certaines règles de comportement en matière alimentaire à la maison.

Le cas de l'enfant nourri depuis sa naissance selon le régime standard nord-américain, avec ses pièges et ses poisons, est plus embêtant. Je ne crois pas qu'il faille « convertir » un enfant d'auto-rité, et surtout pas à un régime alimentaire, mais il faut savoir composer avec la situation. En éducation, c'est toujours l'exemple qui prime. Vous devrez certainement vous montrer tolérant, ce qui ne signifie pas un laisser-aller total. Il est important que l'enfant apprenne à distinguer ce qui est sain et ce qui est néfaste dans sa propre alimentation. On revient ici à cette éducation à la liberté, qui devrait le conduire à des choix ultérieurs bien réfléchis.

Je signale enfin une bonne manière d'initier les enfants à l'alimentation vivante. Il suffit de les faire participer activement à

la crusine. Les enfants aiment bien mettre la main à la pâte, qu'il s'agisse de faire germer des graines, de préparer des smoothies ou d'observer comment fonctionnent des appareils comme l'extracteur de jus ou le déshydrateur (sous surveillance, bien entendu). Et puis, faites-les goûter aux plats que vous préparez.

Conclusion

L'avenir de l'alimentation vivante

Quel est l'avenir de l'alimentation vivante ? On traite parfois les crudivores, surtout les « purs et durs », de rétrogrades. Certes, préconiser la retour au régime de l'homme des cavernes n'apparaît pas très avant-gardiste. Il y a pourtant, dans le vaste mouvement du crudivorisme (qui inclut l'alimentation vivante), une préoccupation d'avenir. C'est que l'industrie agroalimentaire, comme le développement économique sans limites ni garde-fous, menace non seulement notre santé en tant qu'individus mais aussi l'espèce humaine même.

Le cri d'alarme récent (2004) de l'Organisation mondiale de la Santé au sujet de l'obésité et des maladies liées au régime de vie appelle à une quasi révolution des attitudes populaires face à l'alimentation. C'est ainsi que l'alimentation vivante, dont la pratique est marginale, je le reconnais, est à mon avis une voie d'avenir. L'alimentation vivante s'inscrit d'ailleurs parfaitement dans le concept d'écologie alimentaire promu par Bruno Comby. Or, la préoccupation de vivre plus harmonieusement avec la nature, donc de vivre plus naturellement, est-elle rétrograde ?

Le mouvement crudivore s'enferme cependant dans des pièges qui nuisent grandement à son expansion. Je ne crois pas qu'il faille défendre à tout prix des thèses pseudo-scientifiques pour justifier l'alimentation vivante. En s'accrochant à ces thèses, souvent vieillottes, les crudivores entachent leur crédibilité. Sans invoquer ces thèses, du moins sans avoir insisté, je crois que j'ai

suffisamment démontré dans ce livre qu'il valait la peine d'essayer d'adopter un régime d'alimentation vivante, sinon en totalité, du moins en grande partie.

Il est étrange qu'aucune étude de type médico-sociologique n'ait jamais été effectuée auprès de ceux qui pratiquent l'alimentation crue à 100 %. Sont-ils vraiment en meilleure santé que la moyenne des gens, vivent-ils plus longtemps ? Moi, je crois que l'adoption d'un régime d'alimentation vivante partiel, combinée au rejet de certaines habitudes de consommation, garantit une meilleure santé et une meilleure longévité, mais je ne peux que me référer à ma propre expérience, à mes observations de l'entourage et à certains témoignages.

L'autre piège qui guette les crudivores est la tentation de l'éсотérisme, du sectarisme. Je comprends que l'alimentation fait partie d'un tout, que nous ne sommes pas uniquement ce que nous mangeons, qu'il y a aussi une dimension spirituelle dans nos vies, mais je me refuse à tout mélanger. Je n'ai pas besoin de croire en l'au-delà ou aux pouvoirs extrasensoriels du corps pour prendre ma santé en main et manger mieux. Pour moi, l'alimentation est une question de santé avant tout.

Bien des gens, qui pourraient être séduits par la perspective d'un changement de régime basé sur l'alimentation vivante, fuient ou se braquent si on leur présente des théories fumeuses baignant dans un langage nouvel âge, ou si on leur promet la félicité totale au bout de longues épreuves. J'aime mieux parler recettes et aliments pour convaincre, et encore mieux faire goûter.

Une population vieillissante et de plus en plus malade aura tendance à se tourner vers des thérapies alimentaires, probablement après avoir essayé autre chose. En un sens, c'est bon pour le mouvement de l'alimentation vivante. Mais il faut aussi que des jeunes en bonne santé (relative) s'y mettent.

La santé est la préoccupation majeure des gens, mais encore trop peu arrivent à faire un lien entre leurs problèmes de santé et leurs habitudes de vie, incluant l'alimentation et l'exercice. En outre, l'industrie s'adapte à cette préoccupation : de plus en plus, elle vend ses produits sous des étiquettes « santé » ou « naturel ». Paradoxe des paradoxes, on trouve maintenant des plats pré-cuisinés bio à l'épicerie. Ou encore sans gras trans, sans

Conclusion

cholestérol, sans glucides, sans sel, mais avec toutes sortes d'autres additifs, inscrits bien discrètement sur l'emballage.

L'alimentation vivante permet de bien manger, mais il faut faire quelques efforts : pour trouver les produits naturels les plus frais possible, pour les apprêter aussi. Et il faut être prêt à y consacrer un peu de temps. C'est un autre handicap, à une époque de gens pressés et de consommateurs de prêt-à-servir.

Je suis cependant convaincu que l'alimentation vivante fait son chemin graduellement. Même ici, au Québec, où le climat est peu propice à la production d'aliments frais à l'année. Et j'ose croire que ce livre contribuera à élargir la voie et à gagner de nouveaux adeptes à l'alimentation vivante.

Des ressources pour vous aider

Il y a d'innombrables sites Internet et livres consacrés au crudivorisme et à l'alimentation vivante, mais la plupart sont en anglais. Heureusement, on trouve quelques ressources en français, plus particulièrement au Québec.

Livres

- BOUTENKO, Sergei et Valya, *Cuisinons sans cuisson*, Les Éditions Jalinis, Châteauguay, 2003, 148 pages. Traduction de *Eating without Heating*. Plus de 130 recettes proposées par les deux adolescents de la famille Boutenko. Notes fort intéressantes sur l'alimentation vivante en première partie. En vente en librairie et à jalinis.com.
- BOUTENKO, Victoria, *Les 12 étapes vers une alimentation crue*, Les Éditions Jalinis, Châteauguay, 2003, 185 pages. Traduction de *12 Steps to Raw Foods*. En vente en librairie et à jalinis.com.
- CARPER, Jean, *Les aliments qui guérissent*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1990, 432 pages. Traduction de *The Food Pharmacy*.
- CLEMENT, Brian R. *Le programme de santé Hippocrate*, Éditions du Roseau, 1999, 114 pages.
- COMBY, Bruno, *Mangez mieux, vivez mieux ! La méthode Comby*, Les Éditions de l'homme, Montréal, 1994, 336 pages. Le livre de base sur l'écologie alimentaire, à bien des égards très

proche de l'alimentation vivante. Pour en savoir plus long, rendez-vous à l'Institut Bruno-Comby, www.comby.org.

KARÉN, Michèle, *L'alimentation vivante : le miracle de la vie*, 1995.

LANGLOIS, Diane, *Alimentation vivante : Manuel de cours de cuisine*, 1994, 89 pages. Excellente introduction à l'alimentation vivante incluant de nombreuses recettes.

LAURIN, Solange, n.d., *Alimentation vivante*, 271 pages. 160 recettes santé. En vente à jalinis.com.

LETENDRE, Jalissa, *Les Délices de l'alimentation vivante*, Les Éditions Jalinis, Châteauguay, 2003, 110 pages. Plus de 100 recettes crues concoctées par ma femme Jalissa. En vente en librairie et à jalinis.com.

PERRON, Diane, *Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante*, Éditions Chlorophylle, 1992, 282 pages. Un ouvrage largement inspiré des travaux d'Ann Wigmore, cofondatrice de l'Institut Hippocrate, et du Dr Edward Howell, père de la théorie des enzymes en alimentation vivante. Chapitres très développés sur l'herbe de blé et la germination. En vente à jalinis.com.

THÉMIS, Jean-Louis, *Fruits et légumes exotiques*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1998, 176 pages. Pour découvrir tout un univers d'aliments... à essayer crus, naturellement.

YEAGER, Selena, *Aliments remèdes des médecins, Les plus récentes découvertes sur le pouvoir curatif des aliments*, Modus Vivendi, Laval, 2001, 626 pages. Traduction de *Doctor's Book of Food Remedies*. Une mine d'informations sur les aliments en rapport avec les maladies, tout particulièrement les fruits et les légumes.

Sites Internet

www.jalinis.com

Site internet multi-ressources qui offre des appareils pour crusiner, des livres sur l'alimentation vivante et des suppléments alimentaires. Aussi, des articles sur la santé, des liens avec diverses ressources et un calendrier d'activités.

<http://perso.wanadoo.fr/jean-louis.tu/cru/>

Un excellent titre français d'introduction au crudivorisme. Beaucoup d'information sur les types de crudivorisme, les problèmes courants des crudivores, les critiques et les aliments. Plusieurs liens utiles également.

Ressources diverses

AU GRÉ DES SAISONS LIGUORIENNES; 450-754-3135. Producteur et distributeur de légumes et d'herbes biologiques.

AUBERGE LA MUSE, 39, Saint-Jean-Baptiste, Baie Saint-Paul, Québec G3Z 1M3; 1 800 841-6839; www.lamuse.com. Table gastronomique d'alimentation vivante.

BESSETTE, Jeannine, n.d., Laval; 450-622-1165. Cours d'alimentation vivante, de germination et de lactofermentation.

BLÉ DE VIE; 450-224-2529. Producteur et distributeur de jus d'herbe de blé.

CANANUT, 1415, rue Mazurette, Montréal, H4N 1G8; 514-388-8003. Noix crues.

ÉQUITERRE, www.equiterre.org. Organisme de promotion écologique, notamment l'agriculture biologique. Coordonne le programme *Paniers bio*, qui permet d'avoir accès durant l'été à des produits bio en provenance de fermes d'agriculture biologique.

GUILLEMETTE, Jeannot, Stoke, Estrie; 819-569-1561. Distributeur de graines germées, pousses et jus.

INSTITUT DE SANTÉ HIPPOCRATE, www.instituthippocrate.com. Séjours organisés à l'institut de West Palm Beach; contacter Monica Péloquin, 514-288-0449, monica@instituthippocrate.com.

Manger vivant

JARDIN DES ANGES, Montréal, Laval et Laurentides; 450-258-4889; www.jardin-des-anges.com. Producteur et distributeur de fruits et légumes biologiques.

L'HEUREUX, Danielle, n.d., Montréal et Saint-Hilaire; 450-448-5049. Ateliers de germination et pousses.

LA NATURE, 124, Brunelle, Parc-du-Mont-Comi, Saint-Donat-de-Rimouski, Québec, G0K 1L0; 1 877 739-3462; www.la-nature.com. Centre de santé offrant un programme d'alimentation vivante.

LEMIEUX, Huguette, Valleyfield; 514-373-6328. Ateliers de germination et pousses.

PLANTE, Colombe, Chambly, 450-658-0980. Ateliers d'alimentation vivante, germination et pousses

Index général

- Additifs, 17, 18, 20, 29, 63, 64, 123
Agents de conservation, 17, 18, 31, 33, 63
Alcool, 15, 47, 48
Algues, 32, 50, 55, 69, 76-77, 86, 106
Allaitement, 13
Allergies, 16, 18, 20, 29, 55, 78
Antioxygènes, 17, 18
Approvisionnement, 85-86
Aspartame, 15, 37
Autocuiseur, 28
- Barbecue, 27, 47, 49, 56
Boire (en mangeant), 114-115
Bragg (Sauce), 83
- Calcium, 29, 30, 31, 34, 76, 83
Calories, 34, 59, 78, 79, 82, 113
Caroube, 65, 83, 100
Céréales, 16, 32, 79, 80, 83, 84, 98, 108, 112, 118
Certification biologique, 84-85
Chlore, 33
Combinaisons alimentaires, 101-103
Condiments, 74-76
Congélation, 18, 19
Contaminants, 18, 20, 21, 81
Craquelins, 108
Crusiner, 87-109
- Dattes, 32, 43, 66, 82, 83, 100, 102, 109, 112
Dépendance, 35-37
Déshydratation, 18, 63, 87, 92-98
Déshydrateur, 41, 63, 93, 94, 104, 108, 119
Desserts, 109
Détoxification, 14, 53, 54, 58-60
Dose journalière tolérable (DJT), 21, 22
- Eau, 32-33, 114-115
Écologie alimentaire, 10, 112, 121, 125
Enfants (et alimentation vivante), 117-119
- Enzymes, 12, 23-24, 44, 79, 91, 93, 126
Épices, 20, 50, 74-76, 92, 104, 106, 109
Épluche-légumes, 105
Équilibre des saveurs, 82, 83, 105-106
Essoreuse à salade, 89, 104
Extracteur de jus, 64, 70, 98, 99, 100, 101, 104, 105, 119
- Fermentation, 55, 87, 91-92, 101
Fluorure, 32
Friture, 27, 47, 56
Fruits, 62-67
Fruits exotiques, 62
- Germination, 21, 24, 79-80, 87, 88-91, 108
Gluten, 16, 80
Graines, 9, 16, 30, 32, 50, 61, 75, 76, 77-79, 83, 86, 92, 101, 103, 104, 108, 109, 112, 113, 115, 116, 118
Graines germées, 11, 32, 52, 60, 79-80, 83, 86, 88-91, 107, 119
Gras trans, 27, 47, 122
- Herbe de blé, 79, 80, 98, 100
Herbes, 74-75
Huiles, 80-81
- Industrie agroalimentaire, 14, 16, 17-20, 33, 36, 48, 81, 121
Instinctothérapie, 57, 111
Intoxication alimentaire, 21, 30, 51
Irradiation, 19, 20-21, 30, 84
- Jeunes pousses, 32, 80, 88, 98
Jus, 98-101
- Lait, 13, 15, 16, 23, 29-30, 83, 91, 101
Laits végétaux, 101
Légumes, 68-74
Légumineuses, 32, 50, 79, 80, 81, 98
Levure Engevita, 83
- Mandoline, 105

Marinades, 107-108
Mélangeur, 41, 52, 68, 100, 101, 104,
106, 108, 112
Menus, 115-116
Micro-ondes (four), 28
Miel, 41, 81, 86, 94, 100, 106, 107, 109,
112
Miso (Sauce), 82
Moulin à café, 104
Namah Shoyu (Sauce), 82, 108
Noix, 10, 15, 16, 30, 32, 50, 52, 54, 55,
60, 61, 77-79, 80, 81, 83, 86, 92,
101, 103, 104, 106, 107, 108, 109,
112, 113, 115, 116, 118

Pains, 107, 108, 116
Passoires, 105
Poisson, 14, 15, 18, 30-32, 51
Presse-agrumes, 105
Presse-ail, 105
Produits laitiers, 14, 15, 23, 29, 31, 34,
47, 56, 76, 84, 101, 114, 118
Projet Chine, 33-35
Protéines, 16, 23, 29, 31-32, 34, 64,
76, 78, 79, 80, 102, 112, 113, 118

Râpe, 105
Recettes (Principes de base), 106-109
Repas-partage, 116-117
Restaurant (Au), 117
Robot culinaire, 41, 104

Salades, 107
Sirop d'érable, 82
Soupes, 106-107
Sucre, 15, 17, 29, 36, 37, 48, 54, 63,
80, 81-82, 91, 98, 113, 114

Tabac, 36, 52, 58
Tahini, 83
Tranchoir en spirale, 105

Viande, 9, 10, 14, 15, 20, 29, 30-32,
34, 35, 51, 55, 76, 83, 84, 109, 114
Vitamine B12, 55, 76, 83
Vitamine C, 25, 26, 63, 69, 79, 92
Vitamine D, 55
Vitamines, 19, 22, 25, 26, 50, 55, 60,
69, 76, 80, 91

Zinc, 55

JALINIS.COM

offre les meilleures marques de déshydrateurs, extracteurs de jus et mélangeurs, ainsi que différents appareils pour la cuisine.

On peut aussi s'y procurer plusieurs livres et différents suppléments alimentaires, tels jus d'orge, vitamine B12, etc.

Visitez notre site Internet pour la liste complète de nos produits ou pour consulter l'horaire des ateliers et activités dans le domaine de l'alimentation vivante.

www.jalinis.com
Tél +1.514.898.8273

Vous pouvez vous abonner à notre bulletin électronique gratuit, qui inclut des informations sur la santé et des recettes crues.

Publications en français sur l'alimentation vivante distribuées par JALINIS.COM

Cuisinons sans cuisson
Sergei et Valya Boutenko

Les délices de l'alimentation vivante (recettes)
Jalissa Letendre

Les 12 étapes vers une alimentation crue
Victoria Boutenko

*Reconstruisez votre santé par
l'alimentation vivante*
Diane Perron

