

Stefan LEHNER

Préfaces d'Irène Grosjean et de Brian Clement

JE MANGE
C R U

Brûle-graisses, antifatigue, anti-âge...

Collection dirigée par Anne Ghesquière

DÉCOUVREZ TOUS LES BIENFAITS
DE LA RAW FOOD SUR VOTRE SANTÉ
ET VOTRE VITALITÉ !

● Éditions
EYROLLES



Devenez responsable de votre santé !

Parlons *cru* ! Consommer des aliments transformés a des effets nuisibles sur le corps et la santé : surpoids, fatigue chronique, vieillissement prématuré... Une façon naturelle de se nourrir existe pourtant, l'alimentation crue et vegan, dont les nombreux bénéfices sont scientifiquement prouvés : le fait de ne pas exposer les aliments à la chaleur (donc à la cuisson) maximise leur apport nutritionnel et prévient l'apparition de multiples maux et maladies.

Partant d'une réflexion philosophique et déjouant les croyances limitantes et les mythes alimentaires, ce guide complet et concret, basé sur onze ans d'expérience et de formation pointue aux États-Unis, vous aidera à **adopter la raw food sans carences ni déséquilibre – à votre rythme et selon vos envies**, pour une santé au top et une vitalité visible !

- **Découvrez** les besoins réels de votre corps et les bénéfices de l'alimentation crue sur l'organisme.
- **Repérez** les liens entre émotions et alimentation, comment les décoder et vous en libérer.
- **Apprenez** à changer durablement vos habitudes alimentaires.
- **Explorez** toutes les techniques, astuces et modes de préparation en cuisine fraîche et vivante.
- **Et testez 33 recettes 100 % vegan** pour découvrir un nouveau monde de saveurs, de gourmandise et de créativité !

Stefan Lehner est coach professionnel, expert en nutrition certifié et sportif accompli en compétition. Il propose un accompagnement individuel et collectif sur mesure en transformation nutritionnelle ainsi que dans les domaines personnels ou professionnels. www.thevibrantfactory.com

STEFAN LEHNER

Préfaces d'Irène GROSJEAN et de Brian CLEMENT

JE MANGE CRU

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine FemininBio.com pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

Happy Détox, Anne Ghesquière

Je ne mange pas de produits industriels, Stéphane Guilbaud

Je mange sans gluten, Audrey Etner, Marion Kaplan

Je mange hypotoxique, Damien Leretaille

Je mange veggie, Ôna Maiocco

Je mange sain en famille, Maëlle Feret

Je me libère du sucre, Marion Thelliez

Je jeûne, Romain Vicente

L'information dans ce livre est présentée à des fins éducatives uniquement. Elle n'est pas destinée à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une condition ou une maladie et n'est pas à considérer comme du conseil médical. Le lecteur est invité à prendre ses propres décisions de santé en fonction de son jugement et en collaboration avec un professionnel de santé certifié.

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : Facompo, Rouen

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57056-4



SOMMAIRE

| | |
|--|------------|
| Remerciements..... | 7 |
| Préface d'Irène Grosjean..... | 9 |
| Préface de Brian Clement..... | 11 |
| Avant-propos..... | 13 |
| Introduction..... | 19 |
| PARTIE 1 — POURQUOI MANGER CRU ? | 35 |
| Chapitre 1 - Des clés pour comprendre l'alimentation crue..... | 37 |
| Chapitre 2 - Quels sont les besoins du corps pour bien fonctionner ?..... | 51 |
| Chapitre 3 - Les bénéfices de l'alimentation crue sur l'organisme..... | 85 |
| Chapitre 4 - Réponses à quelques idées reçues..... | 97 |
| PARTIE 2 — COMMENT PASSER À L'ALIMENTATION CRUE ? | 119 |
| Chapitre 5 - Mettre toutes les chances de son côté pour réussir..... | 121 |
| Chapitre 6 - Mettre en place une stratégie de changement..... | 139 |
| Chapitre 7 - Cuisiner cru, le mode d'emploi..... | 151 |
| Chapitre 8 - Et quand ça ne marche pas ?..... | 187 |
| PARTIE 3 — 33 RECETTES INSPIRANTES | 193 |
| Petits déjeuners..... | 195 |
| Soupes crues..... | 202 |
| Apéritifs salés..... | 205 |
| Plats..... | 213 |
| Sauces et vinaigrettes..... | 222 |
| Desserts..... | 228 |



| | |
|---|-----|
| Épilogue..... | 237 |
| Bibliographie et webographie | 243 |
| Carnet d'adresses de restaurants et cours de cuisine..... | 247 |
| Table des matières | 249 |



*« Toute vérité franchit trois étapes.
D'abord elle est ridiculisée.
Ensuite, elle subit une forte opposition.
Puis, elle est considérée comme ayant toujours
été une évidence. »*

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

REMERCIEMENTS

Toute chose et chacun nous enseigne :

« J'ai eu plusieurs gourous : une petite fourmi, un fou, un bouc, un homme.

Ils ont été les meilleurs gourous. Une petite fourmi a été un de mes premiers gourous...

Je suis assis dans une chambre, je vois un grain de riz qui tombe.

Oh ! Qu'est-ce que c'est ? Voyons. Oh ! Une fourmi transporte le grain.

Elle monte le long du mur. Elle veut faire rentrer le grain de riz dans le trou, mais il se met de travers.

Il tombe. Elle redescend, recommence.

Et finalement, au treizième essai, elle réussit à le faire entrer dans le trou.

Chaque fois elle changeait l'angle d'approche.

Elle recommence encore et encore, sans tenir compte du temps, sans tenir compte du nombre de fois...

Moi-même ai-je autant de patience ? »

Swami Prajnanpad

J'exprime mes remerciements à tous *mes maîtres* qui ont – chacun à sa façon, directement et indirectement, consciemment et inconsciemment, proactif et passif, à un moment donné et dans la continuité, dans un passé lointain et récemment, dans la compréhension et l'incompréhension, dans la bienveillance et la violence, dans le soutien et l'opposition, dans l'encouragement et le questionnement – contribué à ce livre.



PRÉFACE

D'IRÈNE GROSJEAN

Tous mes compliments à Stefan pour ce merveilleux ouvrage qui, j'ose l'espérer, amènera quantité de lecteurs à retrouver « *le bon sens* ».

Celui d'une *santé vraie, totale et naturelle* qui commence évidemment par donner à notre corps le carburant que son constructeur, qu'en l'occurrence j'appellerai Créateur, a prévu pour son fonctionnement.

Car exactement comme si l'on n'avait donné que de l'herbe et du foin aux vaches, il n'y aurait pas eu de vaches folles. Si les hommes avaient toujours mangé la nourriture végétale et vivante prévue pour leur système digestif, non seulement ils n'auraient connu ni maladies, ni guerres et ni misères de quelque façon que ce soit, mais ils auraient fait de leur vie et de celle de la Terre le véritable paradis pour lequel la nature nous a tout donné..

Irène Grosjean,
naturopathe depuis 1958



PRÉFACE

DE BRIAN CLEMENT

Le livre de Stefan, *Je mange cru*, propose une approche complète et pratique pour guider les personnes vers un mode de vie qui a fait ses preuves ; celui qui prévient et guérit la maladie et ralentit le processus de vieillissement.

En tant que directeur de Hippocrates Health depuis près de cinquante ans, j'ai observé des centaines de milliers de personnes qui ont adopté un mode de vie d'alimentation crue et vivante. Notre recherche clinique a concrètement démontré que c'est le régime que nous, les humains, sommes censés consommer. Bien que ce soit nouveau pour la plupart d'entre nous, toutes les autres espèces sur Terre mangent - dans l'habitat naturel - de la nourriture non cuite. Nous avons souffert pendant des siècles de la malnutrition et de l'absence de la médecine « phytochimique » que l'on trouve dans des plantes organiques en bonne santé. Aujourd'hui, d'éminents experts considèrent ces nutriments miraculeux comme la découverte la plus importante dans l'histoire de la science nutritionnelle. Chaque aliment non cuit contient des substances phytochimiques uniques qui préviennent et même inversent l'ensemble des maladies.

Stefan présente un programme étape par étape qui, une fois adopté, vous permettra progressivement, mais sûrement, de transformer votre corps et votre esprit en une splendide magnificence. Les aliments d'origine végétale sont devenus le Saint Graal que les personnes dans le monde entier plébiscitent à pas de géant. Au

moment où j'écris cette préface, la croissance globale de l'adoption des modes de vie végétaliens est de plus de 1000 % par an.

Ne vous retrouvez pas loin derrière en devenant une autre victime sous le contrôle de l'industrie agroalimentaire et le « big pharma ». Libérez-vous en prenant la responsabilité totale pour toutes vos décisions, y compris les choix alimentaires. Ne vous mettez pas de limites ou de blocages, au risque de ne pas y arriver. Soyez courageux et reconnaissez que c'est votre responsabilité envers vous-même. Ne vous plaignez pas lorsque vous devenez malade et vieillissez prématurément. Permettez-vous un futur passionnément épanoui en alimentant votre système grâce à une nutrition puissante provenant de la terre qu'il mérite. Félicitations à chacun d'entre vous qui a eu la sagesse de permettre à Stefan de vous accompagner à ce retour vers la vie.

Brian Clement,
directeur du Hippocrates Health Institute en Floride



AVANT-PROPOS

« Si faire la cuisine devient d'abord un art plutôt qu'un moyen d'assurer une alimentation juste, alors il y a un vrai problème. »

Tom Jaine, *London Daily Telegraph*, le 19 octobre 1989

La tendance « *raw food* » est bel et bien arrivée en France. La presse féminine parle de « crudivorisme », d'*alimentation crue ou vivante* et de comment faire la cuisine *sans* cuisson. Les livres de recettes crues remplissent les tables des librairies, des bars à jus ouvrent un peu partout et les smoothies sont vendus en supérette. Une nouvelle mode ? Une tendance branchée pour les jeunes filles *hype* en ville ? Un concept alimentaire non équilibré, élitiste, voire dangereux – comme le pensent certains ?

Le mode de vie végétalien est tellement dans l'air du temps que le mot anglais *vegan* (terme qui ne se limite pas à une alimentation sans produits d'origine animale, mais désigne une approche holistique refusant toute exploitation des animaux) a été adopté par la langue française. Les auteurs et les journalistes parlent plutôt de *raw food* que « d'alimentation crue ». Celui qui mange ses aliments en forme *non cuite* est un *raw foodie* plutôt qu'un « crudivore » ou un « crudiste » !

Même si ces anglicismes laissent croire qu'il s'agit d'une énième tendance alimentaire provenant des États-Unis, cela est loin d'être le cas. Certes, c'est en Californie que l'alimentation végane, non transformée et crue a été *redécouverte* il y a environ vingt ans.

Pourtant, l'homme connaît bien l'idée – et les bienfaits – de manger végétarien et cru depuis bien plus longtemps.

Mais « manger cru », ça veut dire quoi ? Simplement que les aliments ne sont pas exposés à la chaleur (donc à la cuisson). La chaleur étant définie au-dessus de ~ 42 °C (107° Fahrenheit), c'est en effet à partir de cette plage de température (et même un peu plus bas) que la totalité d'enzymes, de phytonutriments et d'oxygène dans les aliments est détruite. De plus, en augmentant la température progressivement, la quantité d'autres nutriments actifs baisse. La chaleur change également l'arrangement chimique des nutriments (on peut le constater quand on se brûle un doigt), ce qui n'est pas forcément bénéfique tant pour la digestion que pour l'absorbabilité des nutriments.

L'argument principal en faveur de l'alimentation crue

Le focus sur la chaleur et la cuisson est primordial pour comprendre la motivation primaire de l'alimentation crue : **maximiser l'apport nutritionnel pour maximiser le potentiel de santé et de bien-être**. Comme les nutriments (comprenant aussi l'eau et l'oxygène) sont le *seul* carburant pour l'organisme, il est logique de vouloir en assurer l'apport en quantité maximale (donc un minimum de nutriments détruits, décomposés ou néfastes), en meilleure quantité (frais, non transformé, organique...) et en qualité absorbable (bon fonctionnement des activités biologiques du corps, digestion...).

Bien entendu, manger cru ne signifie pas « zéro transformation » d'un aliment (fini l'idée de carottes râpées et bâtons de céleri branche comme régime de base). Avec quelques astuces, de nouvelles connaissances, des techniques créatives et des ingrédients

habituellement peu utilisés en cuisine traditionnelle, un nouveau monde de plaisir, de gourmandise, de créativité, de couleur et de bien-être se découvre.



BEAUCOUP PLUS QUE DE SIMPLES CRUDITÉS !

Ne pas confondre « crudités » et « manger cru ». Les crudités (carottes, salades, pommes...) sont crues, d'accord. Manger cru, en revanche, est beaucoup plus varié, divertissant et complexe. Cela inclut un large nombre d'ingrédients qui ne sont pas communément associés aux crudités, comme les algues, les noix et les graines. C'est cette variété d'ingrédients (dans les bonnes proportions) qui permet d'assurer l'équilibre nutritionnel et l'approvisionnement adéquat en macro et micronutriments. De multiples techniques culinaires (broyage, déshydratation, germination...) transforment les aliments en textures lisses, croustillantes, granuleuses, liquides...

Faudra-t-il manger cru parce que c'est « l'alimentation la plus naturelle » ? Premièrement, qu'est-ce que « la plus naturelle » veut réellement dire ? Deuxièmement, comme l'évolution humaine le montre, les modes de fonctionnement d'antan ne sont pas forcément adaptés à notre époque, et cela est aussi potentiellement vrai en matière de nutrition. Ce débat est donc hors sujet. La véritable – et seule – question intéressante est : qu'est-ce *aujourd'hui* qu'une alimentation saine, équilibrée, éthiquement (plus) juste et soutenable dans la durée ? Et là – il semble bien –, le végan cru peut apporter une vraie réponse.

Manger cru n'exclut théoriquement pas la consommation de produits crus d'origine animale (par exemple : steak tartare, sashimi, lait non pasteurisé...). Pourtant, habituellement, le terme « alimentation crue » se réfère implicitement à la *végan raw food*, c'est-à-dire exclusivement aux aliments crus d'origine végétale. En tout cas, ce livre parle exclusivement de l'*alimentation crue et végane*.

C'est quoi une alimentation « normale » ?

D'ailleurs, comment appelle-t-on l'alimentation moyenne de la vaste majorité de la population en Occident ? Celle qui inclut les plats préparés industriellement, le steak-frites, le hamburger, le pain au chocolat et les tartines beurre-confiture ? Alimentation classique ? traditionnelle ? conventionnelle ? quotidienne ? typique ? normale ? synthétique ? Alimentation malsaine ou qui rend malade ? Pour différentes raisons, aucun de ces adjectifs n'est vraiment satisfaisant. L'alimentation reste un *choix personnel*, même si elle a de grandes implications sur la macroéconomie (par exemple, les dépenses pour les services de santé et la productivité sociétale). D'ailleurs, serait-ce plutôt ce deuxième facteur qui fera bouger un jour les lignes en matière d'alimentation, et ce plus rapidement que juste le changement individuel ?

Nombreux sont ceux qui pensent sincèrement manger « sainement » ou « plutôt sainement ». Cette idée se fonde majoritairement sur des croyances anciennes, de l'ignorance et de la crédulité, mais non sur des faits ! À peu près tout le monde a une idée claire d'une « alimentation malsaine ». En revanche, ce qu'on considère d'ordinaire comme « sain » est en réalité souvent très éloigné d'une alimentation véritablement bénéfique, fortifiante, réparatrice et équilibrée. Combien de fois entend-on dire : « Oui, oui, je mange sainement », alors que la personne ne connaît même pas les principes de base

d'une nutrition équilibrée ? On se contente d'idées populaires, de vieilles habitudes et de croyances martelées dans la publicité – pour ne surtout pas devoir remettre en question ses certitudes !

Plaisir et santé, des jumeaux qui s'entendent bien

Pourtant, il y a un autre monde à découvrir : une alimentation saine, équilibrée, goûteuse et de grands plaisirs culinaires et gastronomiques. Il s'agit d'une clé puissante pour changer et améliorer le potentiel individuel de bien-être et de santé. C'est un univers où règnent l'envie de manger bien et sainement et où saveurs riches, textures variées et étonnantes, couleurs intenses et gourmandise saine créent une *nouvelle réalité* !

Développer le potentiel de santé et bien-être est bénéfique *et* pour maintenant *et* pour plus tard. Heureusement, le corps réagit positivement au changement du mode de vie (alimentaire), de façon très rapide, visible et clairement perceptible. Car l'idée d'une action *healthy* d'aujourd'hui qui ne pourra avoir de conséquences positives que dans dix, vingt ou trente ans n'est souvent guère motivante. Alors, on préfère se dire : « Je m'en fiche » ou « De toute façon, c'est juste une question de probabilité » ou encore « Je vis maintenant et pas dans un futur lointain » pour justifier un mode de vie sans modération. Qui voudrait faire un sacrifice aujourd'hui comme investissement dans la santé, la vitalité et le bien-être de demain ? Tant que changer son alimentation est vécu comme un sacrifice, personne n'ira très loin. Il semble d'ailleurs que l'incapacité (ou le manque de volonté) de voir le lien entre les choix de vie malsains actuels et les conséquences néfastes de demain soit *le* problème majeur. Donc, on argumente de vouloir « vivre pleinement dans le

moment présent » (ce qui est bien en soi) – tendance tellement dans l'air du temps – sans être également prêt à prendre la responsabilité pour des soucis de santé plus tard. C'est comme si on fermait les yeux, pour ne pas voir le danger.

Envie et élan pour aller au-delà des limites imposées

En transformation nutritionnelle, il est important – essentiel même – de trouver ou retrouver la *motivation et l'envie*. Sans cela, une véritable transformation n'est jamais possible ; au mieux, il y aura un changement de comportement de courte durée. La motivation pour se transformer et l'envie de réaliser un but ou un objectif concret (par exemple : perte de poids, retrouver de la vitalité, baisse de tension artérielle...) sont cruciales. Autrement dit, l'élan pour faire différemment constitue le tremplin indispensable pour déclencher la mise en action.

D'expérience, juste enseigner la pratique (*cf. chap. 7, p. 151*) ne suffit pas, c'est plutôt le dernier élément qui accompagne une transformation. Deux bases fondamentales doivent être mises en place au préalable. Pour cela, la partie 1 traite des connaissances principales en nutrition pour trouver des réponses au « pourquoi manger autrement » et dans la partie 2 vous trouverez des informations sur les liens entre état émotionnel ou mental et comportement nutritionnel. Il y a presque toujours un sujet émotionnel qui impacte la relation à la nutrition. Rendre ces éléments conscients peut être le déclencheur nécessaire menant à une alimentation (plus) saine durablement. En tout cas, la partie sur les principes de transformation est une invitation à aller à la rencontre de ses pensées, émotions et voix intérieures par rapport à l'alimentation et au regard que l'on porte sur soi-même.



INTRODUCTION



Comment je suis devenu crudivore

En 2007, je n'imaginai pas une seule seconde qu'une petite décision alimentaire m'amènerait sur un tel chemin ! Même si encore aujourd'hui mon alimentation peut surprendre et interpeller, pour moi, c'est devenu un « non-sujet ». Dans mon quotidien, c'est devenu une routine, un automatisme presque, qui ne me « prend pas la tête ».

« ... et tu n'as pas de carences ? » Ah, non...

Premier constat après plus de onze ans d'alimentation crue exclusive (manger purement cru et végan tous les jours, tout le temps) : « Ça marche, et même très bien ! » Ainsi, la critique : « Ça ne fonctionne pas dans la durée » ne tient pas. Et même si j'étais la seule exception au monde (ce qui est loin d'être le cas) : une seule exception confirme bien qu'une certitude n'est pas la seule réalité ! Comme le disait déjà Ludwig Feuerbach (philosophe et anthropologue allemand) en 1863 : « Vous êtes ce que vous mangez¹. »

Je suis en pleine santé, physiquement en excellente forme, mon poids se maintient sans que j'y dédie la moindre pensée et sans compter les calories. Les différentes analyses biologiques ne montrent ni carences ni surplus. Un cancer localisé et un nodule thyroïdien se sont résolus seuls, respectivement en deux et trois ans – et ce sans

1. Dans l'essai *Über Spiritualismus und Materialismus, besonders in Beziehung auf die Willensfreiheit*.

pour autant prétendre prouver le lien entre ces deux évolutions heureuses et mon alimentation. En tout cas, le constat est que mon corps a réagi très vite, très favorablement et continue à réagir à mes choix de mode de vie (alimentation, exercice physique, gestion du stress et des émotions...). Ce qui montre bien que le corps humain a une capacité extraordinaire d'autoguérison, quand il est exposé à des conditions favorables et à un environnement bénéfique.

La bonne cuisine autrichienne

J'ai grandi en Autriche, dans une famille où l'on fait la cuisine à la maison. Escalope viennoise, goulasch, choucroute, *apfelstrudel* et gâteau au chocolat, on mangeait de tout. Tout était fait maison, jamais sorti ni d'une boîte ni d'un sachet. Les pommes de terre pour la délicieuse salade étaient cuites à la maison, avant d'être épluchées à chaud, pour ensuite être coupées en rondelles et marinées. Les gâteaux, la brioche et les biscuits de Noël venaient toujours de notre four et pas de celui de la boulangerie. Bref, il n'y avait pas de plats industriels transformés à la maison.

À l'université et durant mes premières années de travail, je n'ai pas fait attention à mon alimentation, sans doute par paresse, innocence et ignorance. Manger était alors pour moi comme « fournir du carburant à mon corps ». Une tartine, une pizza, aussi des légumes... tout était « OK », tant que c'était bon (et rapide et simple à préparer). Rétrospectivement, je me rends bien compte que je ne comprenais pas du tout le lien étroit entre nutrition et santé. J'ignorais l'impact du mode de vie sur le potentiel de bien-être. Je ne faisais pas vraiment attention à ce que je mangeais. Tant que c'était bon et que ça avait du goût, c'était parfait pour moi. N'étant pas conscient de ma propre responsabilité sur mon corps et ma santé, je me comportais comme la majorité des personnes aujourd'hui.

Miroir, miroir, qui est le plus svelte ?

Ma transformation alimentaire a démarré non pas par une prise de conscience, sinon par pure vanité, et ce du jour au lendemain. À 33 ans, j'avais commencé à gagner quelques kilos et j'ai remarqué un manque d'énergie physique et de vitalité globale. À ce moment, le 9 août 2007, *j'ai pris la décision* de perdre du poids et de retrouver ma vitalité physique d'antan. Qui aurait pu imaginer les implications à long terme de cette décision ?

J'avais juste la motivation de perdre quelques kilos superflus pour ne surtout pas me retrouver dans la même situation que tant d'hommes entre 30 et 40 ans que je fréquentais au travail : gain de poids, début d'un ventre et de « poignées d'amour », teint terne, fatigue, manque de vitalité. La vanité était ma force motrice. Sans rien connaître en nutrition équilibrée et saine, j'ai juste employé mon sens commun : « Manger plus de légumes et de fruits, supprimer la viande, réduire le pain et les sucreries ! » Bien sûr, le résultat a été visible très rapidement : les kilos partaient tout seuls, sans le moindre effort. Je retrouvais une vitalité et un niveau énergétique plus élevés – en fait, comme je n'en avais jamais connu. Un peu plus tard, l'impact sur la digestion, la peau et le tonus général était également perceptible.

En parallèle, j'ai commencé à lire des ouvrages sur la nutrition. Livre après livre je comprenais un peu mieux le rapport entre nutrition et santé, le corps humain et les risques néfastes de certains aliments. Par conséquent – très naturellement –, j'ai continué à progressivement éliminer différents aliments (sans jamais me forcer). Ainsi, en douze mois, je suis passé de « je mange de tout » à végétarien puis végétalien. Un à un, la viande, les produits laitiers, les produits contenant du gluten et le poisson – plus tard aussi les produits industriels à base de soja – ont disparu de mon alimentation, remplacés par beaucoup

de légumes et beaucoup de fruits (trop de fruits, comme je le sais aujourd'hui). Étape par étape, j'ai « épuré » mon alimentation.

Supprimer des aliments pour enfin devenir gourmet

Cela peut paraître paradoxal, pourtant c'est en devenant végétarien et plus puriste dans mon approche alimentaire que je me suis beaucoup rapproché de la culture gastronomique française. D'un coup, la qualité primait sur la quantité, le goût et les saveurs gagnaient en importance et je devenais plus sensible aux textures et aux finesses des mélanges. De plus, j'ai pris un grand plaisir à parler de nourriture, de recettes et à faire la cuisine. C'est sans doute à ce moment-là – à ma propre façon, non conventionnelle – que j'ai adopté une partie de la culture de mon pays d'accueil, la France.

Le focus sur mon bien-être physique m'a conduit à faire un séjour de jeûne à l'étranger. C'est là-bas que l'alimentation crue s'est présentée à moi *via* le magazine anglais *Get Fresh!*¹ spécialisé dans la *raw food*. Ce fut comme une révélation, je dévorais tous les anciens numéros, je faisais des recherches sur Internet pendant des heures et commandais des livres. La liste de recettes à tester dès mon retour du jeûne (granola cru, sauces pour les salades à base de graines et noix, des pâtés de légumes, des crackers...) était longue. C'est à ce moment-là que j'ai commandé mon premier extracteur de jus ! Bref, j'étais très excité à l'idée de manger cru, de manger bien et sainement. *Cela résonnait très fort en moi.*

Retour sur les bancs de l'école

Dès mon retour à la maison, j'étais un véritable « crudivore converti », m'inspirant de livres de recettes (à l'époque provenant essentiellement des États-Unis), testant de nouveaux ingrédients, achetant des

1. Le magazine *Get Fresh!* a cessé de paraître en 2015.

équipements de cuisine, mangeant dans des restaurants spécialisés lors de mes voyages. C'était littéralement un nouveau monde dont l'exploration approfondie m'a provoqué un énorme plaisir. Au fur et à mesure, ma bibliothèque sur le sujet s'est enrichie et a dépassé deux cents livres.

De plus, je pensais au gain de temps en cuisine – ce qui s'est révélé plus tard une fausse croyance, bien sûr. À ce propos, premier constat après onze ans d'alimentation crue tous les jours : manger cru ne fait pas gagner du temps, si on compare cela à faire la cuisine de manière conventionnelle (cuire les légumes, rôtir la viande...). De toute façon, faire réchauffer un plat transformé au micro-ondes sera toujours plus rapide. Deuxième constat : le plus important pour déclencher une transformation est *l'élan pour, l'envie*. Les arguments factuels (par exemple les propriétés néfastes de certains aliments) ne suffisent jamais pour démarrer une transformation nutritionnelle. Chacun doit trouver sa propre motivation pour le changement, comme l'envie de perdre du poids, de se sentir mieux physiquement, de plaire à l'autre ou l'élan éthique de ne plus manger de produits d'origine animale.

Adopter l'alimentation crue n'était que le début d'un chemin inattendu à l'époque. Des années plus tard, j'ai quitté mon poste de manager, je suis parti aux États-Unis pour me former en tant que « Health Educator » au Hippocrates Health Institute (à mon avis, le meilleur endroit au monde pour se familiariser avec l'alimentation crue et vivante), expérimenter dans mon propre corps l'impact de la nutrition saine et plonger dans les études scientifiques et cliniques sur ce sujet. Ont suivi une formation pour devenir Executive Coach puis la création de mon entreprise dans le domaine de l'accompagnement individuel et collectif.

Je ne me suis, à aucun moment, forcé de suivre un certain régime ni de devoir manger d'une certaine façon. Jamais. Depuis, jamais non plus je n'ai eu de sentiment de privation. J'observe juste une très grande