

## Pourquoi l'alimentation crue ?



[1]

### Les crudités sur toutes les lèvres

Au sens propre, les crudités sont sur toutes les lèvres, puisque nous mangeons tous une pomme de temps en temps, ou bien une carotte, une salade ... Mais saviez-vous que, en Suisse comme dans le reste du monde, de plus en plus de personnes privilégient une alimentation exclusivement crue ?

Des artisans aux stars hollywoodiennes, en passant par des sportifs de haut niveau et des femmes au foyer – le nombre de gens séduits par le merveilleux monde du crudivorisme ne cesse d'augmenter. Pourquoi en est-il ainsi ? Qu'est-ce qui peut bien y avoir de si excitant dans le crudivorisme ? Est-ce pratique, sain et savoureux de vivre ainsi ? Toutes ces questions et d'autres encore seront examinées dans cet article.

### C'est quoi le crudivorisme au juste ?

De nos jours l'expression « aliments crus » a deux significations. D'une part elle désigne des aliments dans leur état naturel et non transformé, tels qu'on les trouve dans la nature et que les humains les ont consommés depuis toujours – pratiquement en exclusivité jusqu'à la découverte du feu. D'autre part, l'« alimentation crue » comprend aussi de la nourriture n'ayant pas été cuisinée, frite, rôtie etc. au sens traditionnel, mais qui est tout de même préparée sous la forme de plats et repas. Dans tous les cas, on parle de crudivorisme en rapport avec de la nourriture n'ayant subi aucun traitement de chaleur au dessus de 41°C environ.

### Qu'est ce-qui peut bien y avoir de si excitant dans le crudivorisme ?

Instinctivement nous savons tous qu'il est bon pour la santé de consommer des fruits et légumes frais. Ce qui enchante particulièrement les crudivores enthousiastes, ce sont les changements positifs sur le plan physique, mental, émotionnel et aussi spirituel dus au crudivorisme. Beaucoup font l'expérience d'une vitalité augmentée, d'une meilleure santé, d'un poids plus équilibré, de pensées plus claires, d'un lien plus intense avec la nature, etc. En plus des innombrables témoignages d'expériences personnelles, les scientifiques étudient également les raisons des qualités remarquables des aliments végétaux à l'état cru. Comme par exemple la forte densité de nutriments (le nombre de nutriments par calorie), la conservation maximale des valeurs nutritives (notamment des vitamines sensibles à la chaleur et des métabolites secondaires), l'absence de substances potentiellement dangereuses pouvant se former à la cuisson (p. ex. substances cancérigènes), et d'autres aspects.

### Oui mais ... est-ce qu'une telle alimentation est savoureuse ?

Il existe de nombreux groupes d'aliments crus, comportant entre autres les fruits sucrés, les légumes, les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines et pépins, les graines germées, les céréales / pseudo-céréales, les légumes

de mer, les légumineuses etc. Ces aliments se consomment séparément ou de façon similaire aux salades ; ou se laissent transformer, tout comme dans la gastronomie classique, en mets merveilleux tels que lasagne, burgers, pâtes, tartes, biscuits, crème glacée et bien d'autres encore.

## **Comment ? Des lasagnes crues, un burger cru, une tarte crue ?**

Faire la cuisine au sens de préparer les repas et transformer les aliments peut aussi se faire sans cuisson. L'alimentation crue présente en effet un monde excitant, rempli d'expériences culinaires, de saveurs familières et inconnues. Il existe même des écoles et instituts proposant des formations de cuisinier cru professionnel. Même sans une telle formation, il est évidemment tout à fait possible de pratiquer le crudivorisme sans pour autant devoir se priver de saveurs culturelles, d'habitudes et de rituels. En l'occurrence il ne s'agit pas forcément d'imiter l'art culinaire classique, mais plutôt de démontrer comment une alimentation crudiste peut être riche, varié et délicieuse, ce qui rendra avant tout la conversion au crudivorisme beaucoup plus simple et accessible.

## **D'accord, mais c'est sûrement très compliqué de manger comme ça, non ?**

Tout dépend de la façon dont on organise son alimentation. D'un côté, les aliments crus sont le « fast-food » ultime : qu'y a-t-il de plus rapide que de saisir un fruit ou un légume et de croquer dedans ? De l'autre côté, la préparation d'un repas gourmet peut demander considérablement plus de temps. Toutefois, une alimentation crue ne demande en moyenne pas plus de temps qu'une alimentation cuite. Une fois les nouvelles habitudes prises, beaucoup de gens constatent qu'en étant crudistes ils gagnent même du temps.

## **On ne gèle pas constamment en mangeant toujours froid ?**

En ce qui concerne l'alimentation crue, nombreux sont ceux qui pensent à de la nourriture froide. En effet, les mets crudistes sont rarement froids. Le plus souvent ils sont à température ambiante ; ils sont froids uniquement lorsqu'ils sortent directement du réfrigérateur ou du congélateur. En plus, les repas peuvent se tiédir si besoin est, car la qualité nutritionnelle du cru est préservée jusqu'à 41°C environ. Tout en sachant que surtout le premier hiver peut présenter un défi particulier, à force le corps s'adaptera et on se libèrera automatiquement du raisonnement « J'ai besoin d'un repas chaud pour me garder chaud ». Au fait, des humains vivant dans les régions les plus froides de la planète (Alaska, Finlande, Sibérie ...) pratiquent le crudivorisme avec succès.

## **Hmm, mais on ne pourra probablement plus manger à l'extérieur. Cela ne rend pas marginal ?**

Même si aucun crudiste n'est encore mort de faim dans un restaurant, il est bien vrai qu'en l'absence de gastronomie crue dans nos contrées, l'offre s'y limite souvent aux salades. Il en est tout autrement en Californie par exemple, où dans certaines villes on trouve des restaurants crus partout (allant du snack-bar jusqu'à la haute cuisine gastronomique). Ceci ne nous aide pas tellement ici en Suisse, mais en appliquant quelques astuces ou de nouvelles habitudes (p. ex. préalablement demander au restaurant une abondante assiette de crudités, assouvir sa faim avant, etc.), on pourra aussi profiter d'une vie sociale. Par ailleurs, notre attitude change en se rendant compte que les événements sociaux tournent souvent autour d'un repas sans que celui-ci soit le motif principal de la rencontre, mais bien les interactions sociales. Que l'on participe à un événement non pas pour s'y nourrir mais plutôt pour sa composante sociale s'explique sans problème et suscite facilement de la compréhension.

## **Comment débiter avec l'alimentation crue ?**

Il est utile de comprendre que bien qu'il soit possible de vivre crudivore à 100%, ceci n'est pas nécessaire pour en tirer des bénéfices. Chaque petit morceau de cru en plus fait une différence. Commencez par exemple en remplaçant votre petit déjeuner par un jus, un smoothie ou par des fruits. Le prochain pas serait d'entamer le déjeuner et le dîner habituel avec une salade ou une soupe crue préparée au mixeur. À la place des en-cas et grignotages habituels, vous pouvez manger des bâtonnets de légumes, accompagnés d'un dip à l'avocat par exemple, ou boire un smoothie. Apprenez des recettes crues simples (internet, livre, cours) et remplacez petit à petit un repas entier de plus par jour. De cette manière vous pourrez bientôt jouir des avantages d'une alimentation crue, sans devoir faire de changements brusques.

Il y aurait encore beaucoup à dire, à débattre et à étudier sur le sujet du crudivorisme. La meilleure chose à faire est cependant de tout simplement l'essayer soi-même afin d'en expérimenter les effets au niveau de son propre corps. Si le crudivorisme suscite votre intérêt, il faut s'y mettre tout simplement ! Commencez par de petits pas et vous ressentirez bientôt pourquoi le crudivorisme est sur toutes les lèvres partout au monde ... Non parce que le crudivorisme est une tendance dans le sens d'un phénomène de mode, mais parce que c'est une alimentation et un style de vie durable, représentant plus de vitalité, de santé, de sérénité et de joie de vivre.

Rafael Järmann

### **L'auteur**

Rafael Järmann est coach certifié de la cuisine crue und hilft Klienten(-innen), auf ihrem individuellen Weg weiterzukommen. Ausserdem hält er Seminare in veganer Gourmet-Rohkost und organisiert Veranstaltungen mit international-renommierten Experten(-innen) auf dem Gebiet der Rohkosternährung und natürlicher Gesundheit. Wenn Sie kostenlose Infos, Tipps und Rezepte rund um das Thema Rohkost erhalten möchten, abonnieren Sie seinen Newsletter unter [www.RafaelJarmann.com](http://www.RafaelJarmann.com) [2]

Dernière mise-à-jour: 02.01.2017

**Source URL (modified on 02.01.2017 - 19:01):** <https://www.swissveg.ch/crudivore?language=fr>

### **Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/crudivore?language=fr>

[2] <http://www.RafaelJarmann.com>