

## Découvrez l'interview exclusive et les bienfaits de cette cure

Chère lectrice, cher lecteur,

Parcourir 2600 kilomètres à pied pendant six mois à travers l'Europe, en portant tout son matériel de survie avec soi, c'est déjà un joli exploit.

Mais ce qu'a fait Vianney Clavreul, un spécialiste picard des plantes sauvages, est encore plus impressionnant.

Marcher ne lui suffisait pas.

[image1] Il a fallu qu'il ajoute une contrainte supplémentaire à son défi : manger exclusivement des plantes durant tout son périple.

Parti de la Baie de Somme (située sur le littoral de la Picardie), Vianney Clavreul est arrivé sain et sauf six mois plus tard à Porto (Portugal).

Mais surtout, il a constaté que cette « cure » de plantes avait eu un effet spectaculaire sur sa santé.

Un repas 100 % plantes sauvages préparé par Vianney

J'ai eu la chance de le rencontrer dernièrement pour une interview exclusive que nous avons publiée dans un numéro de La Pharmacie Secrète de Dame Nature.

Mais vu les bienfaits époustouflants de cette cure de plantes, nous souhaitons également en faire profiter les lecteurs de la lettre PureSanté.

Voici notre interview exclusive :

Gabriel Combris (G.C) : Bonjour Vianney Clavreul, qu'est qui vous a pris de vous lancer dans un projet aussi fou ?

Vianney : L'alimentation sauvage est le patrimoine alimentaire de l'humanité. Tout le monde y a droit. Si l'on avait connaissance de ce patrimoine, toutes les personnes qui ont des difficultés financières n'auraient plus de problèmes pour se nourrir, car cette nature-là est vraiment partout.

Ce message est d'abord destiné aux personnes qui ont des difficultés financières, de manière à leur montrer une alimentation qui ne leur coûtera rien et les rendra en excellente santé. Je vise en premier lieu les personnes qui ont un problème de nutrition. Je veux montrer que c'est une alimentation tout à fait adéquate à notre existence.

Il y a aussi une visée écologique : si je me nourris de plantes sauvages, j'ai moins besoin d'acheter des choses issues du système agricole. L'agriculture a donc moins besoin de produire et on peut économiser des surfaces.

De plus, les gens qui profitent de cette richesse n'ont pas besoin d'acheter des aliments et font des économies. Ils peuvent acheter des meilleurs produits issus du système agricole. Et ça oblige l'agriculture à produire de meilleurs produits. C'est donc un cercle vertueux pour l'écologie.

Ce projet aide à faire prendre conscience aux gens de ce patrimoine alimentaire riche et à la disposition de chacun.

(G.C) : Et ce n'était pas trop difficile de trouver suffisamment de plantes sauvages pour se nourrir ?

Vianney : À peu près 80 % des plantes sauvages sont comestibles. Parfois seulement une partie de l'année, comme les bourgeons et les jeunes feuilles, mais il y en a une bonne vingtaine qu'on peut cueillir très facilement à partir du moment où l'on a appris à les reconnaître. L'ortie, le plantain, le fenouil et le pissenlit sont les principales plantes que j'ai eu l'occasion de manger.

J'ai choisi mon parcours sur les chemins les plus communs, un parcours que tout le monde peut prendre. Le long de ce parcours-là, il y a aussi énormément d'arbres fruitiers.

Dès le mois d'août, j'ai mangé un litre de mûres par jour, et très rapidement il y a eu les pommes, les poires, les figues, le raisin, les oranges, les clémentines. J'ai eu des fruits tous les jours. Ce n'est pas un produit purement sauvage, mais ça faisait partie de la cueillette des chemins que j'utilisais.

(G.C) : Dit comme ça, on pourrait croire que la cueillette sauvage est un truc de flemmard...

Vianney : Oui, on peut dire ça. Il me faut entre 5 et 10 minutes par jour pour cueillir toute la nourriture nécessaire dans une journée. Je remplis un sac et je n'ai plus qu'à cuisiner.

Et au niveau des qualités nutritionnelles, c'est largement supérieur à ce qu'on trouve habituellement. Avec les plantes, je suis passé de trois repas par jour à un repas et demi maximum. J'ai beaucoup plus vite l'impression de satiété.

La meilleure solution pour éviter de manger des kilos et des kilos de plantes, c'est la cuisson. On peut se préparer de bonnes salades qui nourrissent très bien. Mais quand on mange les plantes crues, on en mange en moins grande quantité que lorsqu'on les cuit.

Le mieux est de faire un peu les deux. Le cru a l'avantage de préserver les vitamines. Mais la cuisson va permettre de manger beaucoup plus et l'apport en glucides sera plus important.

(G.C) : Mais vous n'aviez pas peur d'être carencé ?

Vianney : Au début, je suis parti avec une boîte d'œufs. J'ai mangé mes œufs, et je me suis rapidement aperçu que j'avais des chutes de tension.

J'ai compris que ça venait d'un manque de sels minéraux. J'ai donc acheté du sel de mer. J'ai acheté de l'huile d'olive car je manquais de corps gras. Les oléagineux que je cueillais ne suffisaient pas toujours. J'ai aussi acheté un peu de miel.

Après deux mois, j'avais beaucoup maigri. J'ai donc intégré les œufs et les lentilles germées dans mon alimentation. Il m'est arrivé quelquefois d'acheter un peu de pain ou du fromage pour compléter.

En fait, j'ai oscillé entre 100 % d'alimentation sauvage et des moments où je suis passé plutôt à 60-70 %.

Mais dans les plantes, on trouve vraiment tous les nutriments, notamment dans l'ortie qui contient les huit acides aminés dont on a besoin. Ce qui est intéressant avec les orties, c'est qu'elles poussent tout le temps. On trouve donc toujours les nutriments qui nous sont nécessaires.

(G.C) : Comment être sûr qu'une plante n'est pas polluée ? Avez-vous évité les plantes qui poussaient en bordure de route ?

Vianney : Mon parcours s'est fait quasiment tout le temps en bord de route. Il s'agissait donc de repérer l'état de santé de la plante. Si elle n'est pas belle, il ne faut pas la prendre.

Si ce sont de petites routes de campagne, souvent ça va. Bien sûr, je ne vais pas puiser dans les plantes qui sont les plus proches du goudron, mais celles qui sont plus éloignées, à un mètre par exemple. Et ça ne m'a posé strictement aucun problème de santé.

En revanche quand il y a un champ, généralement ça ne va pas. Surtout si l'on additionne une route et un champ, là les plantes étaient généralement très malades.

En fait, je n'ai eu que deux intoxications alimentaires durant mon périple. La première avec des graines germées que j'ai rincées dans un étang municipal qui semblait propre, en Bretagne. Mais à cause du lisier déposé dans les champs, l'étang était pollué par une cyanobactérie.

La deuxième, c'était avec un plat cuisiné qu'on m'avait offert. Mais ce n'était jamais à cause des plantes.

(G.C) : Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui n'y connaît rien ?

Vianney : Je pense qu'au début il est préférable de rencontrer un guide nature. Quand j'ai commencé, il y a huit ans, j'avais beaucoup d'hésitations. Puis j'ai rencontré un naturopathe qui m'a donné tous les éléments pour que je prenne confiance.

Après j'expérimentais avec une petite quantité de plantes pour voir ce que ça faisait. Comme je voyais que ça ne me faisait pas de mal, j'ai pu en manger davantage.

Quand on découvre une nouvelle plante, il faut d'abord en manger un petit peu avant d'en consommer plus. À mes débuts, il m'est arrivé une fois de confondre un jeune cerfeuil sauvage avec de la ciguë. Heureusement, je n'en avais pris qu'une poignée.

Ensuite, j'ai fait l'expérience de ne manger que des plantes sauvages. Et je me suis aperçu que j'étais en meilleure forme qu'avant. Puis j'ai fait tout un printemps avec 80 % de plantes sauvages. J'ai perdu 4-5 kilos. Et j'étais dans une forme olympique, moins besoin de dormir et une vitalité sans pareille.

(G.C) : Vous voulez dire qu'on peut être actif tout en ne mangeant que des plantes ?

Vianney : Oui bien sûr ! En fait, une grande partie des glucides dans notre alimentation ne sont pas indispensables. Une forte consommation de végétaux est compatible avec une activité physique importante. On perd de la masse mais on gagne énormément en vitalité.

Je n'ai jamais été un grand sportif, et j'ai réussi à parcourir 2600 kilomètres avec une charrette hyper lourde à tirer derrière moi. J'ai même traversé les Pyrénées et je m'en suis vraiment bien sorti. Les plantes sauvages ont montré leur force pour m'aider à passer cette épreuve.

(G.C) : Avez-vous ressenti d'autres bienfaits sur votre santé ?

Vianney : Oui. Il faut savoir que toutes les plantes comestibles sont aussi médicinales. Elles nous débarrassent des toxines que nous avons dans le corps et revitalisent tous nos organes.

Grâce à cette transition alimentaire, j'ai vu que mon corps s'était complètement débarrassé de ses toxines. Depuis trois ans, je ne sens plus du tout sous les aisselles par exemple. Je n'ai plus aucune odeur corporelle désagréable. Ça fait une année que je ne me lave plus qu'à l'eau et ça se passe très bien.

Je ressens aussi de manière fine les différents besoins que je pourrais avoir en protéines, glucides ou lipides. Je me suis également aperçu qu'il suffisait de s'abstenir pendant trois semaines de céréales ou de fromage pour sentir, dès qu'on en mange de nouveau, l'effet que produisent ces aliments : ça alourdit le corps et l'esprit. Il s'ensuit généralement une plus grande fatigue intellectuelle alors que l'esprit est beaucoup plus clair quand on s'en abstient.

(G.C) : Quel sera votre prochain défi ?

Vianney : Près de chez moi, dans la Baie de Somme, j'ai un espace qui me permet de faire un bivouac. C'est un hectare de zone sauvage avec un étang à côté, avec une eau parfaitement propre. Je vais m'installer en bivouac sur ce terrain.

Ce sera en quelque sorte ma résidence secondaire. Le but est d'y mener des micro-stages sur 24 heures pour parler et cuisiner ensemble façon « total sauvage ». En plus de la cueillette, on apprendra des techniques de purification de l'eau, ou encore de pêche pour parvenir à s'alimenter en grande partie grâce aux ressources de notre environnement direct.

Cette immersion permettra aux gens de faire leurs premiers pas dans la découverte de l'alimentation sauvage.

Voilà, j'espère que cette interview vous a été utile et que vous avez appris les bienfaits d'une cure par les plantes pour régénérer votre organisme.

Gabriel Combris