



LES 7 SECRETS *de l'alimentation crue*



NOTE IMPORTANTE

Aucune des recommandations contenues dans cette publication ne doit être considérée comme un avis médical ou de santé. Les informations contenues dans cette publication résultent d'une approche personnelle, documentée et d'un profond désir de partager mes connaissances et mon expérience.

Copyright © Crudivegan 2014, Tous droits réservés

Publié par Crudivegan

PARIS, France

www.crudivegan.com

contact@crudivegan.com

A propos de l'auteur

Après des années de végétarisme, je suis devenue végétalienne et dans la foulée, vegan. Plus aucun produit animal ne passe ma porte, ni viande, ni laitages, ni œufs, ni cuir, ni laine... J'en ressens un profond bien-être, né du sentiment d'être en accord avec mes principes de ne heurter ni assujettir en aucune manière la vie animale.

L'intérêt pour l'alimentation crue est venu après avoir cherché des solutions aux divers problèmes dont je souffrais encore : un excès de poids, des maux de tête, rhumes et angines, insomnies, moments de dépression passagère.

Les améliorations survenues avec ce changement d'alimentation m'ont tellement transformée et enthousiasmée que j'ai résolu d'en parler autour de moi, dans un cercle restreint au début, puis de plus en plus large, pour toucher enfin le plus de monde possible.

Mon expérience, mes lectures et mes rencontres me permettent aujourd'hui de pouvoir partager mes conseils avec toutes celles et tous ceux qui voudraient suivre ce mode de vie, vegan et cru.

Anne-Marie Bouhélier



SOMMAIRE

AU DEPART	5
Pourquoi renoncer aux aliments cuits ?	6
L'alimentation de notre civilisation est devenue folle !.....	7
APPRENDRE A MANGER CRU	8
Les 7 secrets de l'alimentation crue et végétalienne :	10
1 – Procéder par étapes, évoluer graduellement.	10
2 - Manger assez de calories.....	12
3 – Ne pas prendre trop de noix et de graines	14
4 - Bien équilibrer ses trois repas de la journée	15
5 – Consommez beaucoup de feuilles vertes et de légumes verts.....	16
6 – Evitez le café et le sel	18
7 – Ne pas penser que le régime alimentaire peut tout	19
CONCLUSION.....	20

Au départ

Commencer une alimentation crue est, à mon sens, la meilleure décision à prendre pour être en bonne santé, mincir, oublier les problèmes de digestion, dormir comme un bébé, avoir des cheveux soyeux, avoir une peau lumineuse, un bon moral et de l'énergie !

Une fois que ce mode de vie est bien compris, cela devient l'enfance de l'art de se nourrir ! Et beaucoup de plaisir, car ces repas sont comme une fête à chaque fois.

Rien de plus simple aussi. Il n'y a qu'un achat à faire, il me semble, pour être tout à fait à l'aise avec les recettes crudivores : C'est le *blender* de qualité, celui qui broie tout facilement des fruits les plus tendres, en passant par les légumes plus coriaces, jusqu'aux noix, amandes et graines.

Toutefois, il y a quelques règles simples à prendre au sérieux dès le début pour ne pas se retrouver en dehors des clous tout de suite.

J'espère qu'après avoir lu cet opuscule, vous en saurez assez pour démarrer une nouvelle vie, joyeusement et sans souci.

Pourquoi renoncer aux aliments cuits ?

Tout simplement parce que les aliments les plus nutritifs, les plus intéressants pour notre corps, sont les aliments crus.

- Les légumes sont pleins de vitamines que la cuisson n'a pas tuées.
- Le fait de les manger dans leur état naturel permet de ne pas avoir à ajouter de substances grasses, d'ordinaire consommées en bien trop grandes quantités.
- Pas besoin de trop d'épices et condiments agressifs pour notre système digestif : ail, oignon, gingembre, Cayenne, cumin, chili, curry, origan contiennent des alcaloïdes et autres toxiques chimiques. Ils excitent nos papilles et nos nerfs, tout en diffusant des toxines dans notre système nerveux. Ils sont irritants pour le système digestif et causent la production de mucus par le corps qui cherche à se protéger. Les épices ou les condiments, comme la moutarde ou le ketchup, agissent comme des exhausteurs de goût, et finalement remplacent en quelque sorte la vraie saveur des aliments. Ils finissent par uniformiser les goûts et masquent bien souvent le manque de saveur des plats, qui sans cela seraient difficiles à avaler !
L'oignon et les épices peuvent certes être utilisés de temps en temps dans un plat de légumes crus, mais de façon parcimonieuse et non systématique.
- Les aliments crus nous sont offerts tels qu'ils sont dans la nature, avec les quantités de vitamines, de minéraux et d'eau idéales pour pousser et être en vie ! Ce bel équilibre est perturbé par la cuisson, qui caramélise, coupe les assemblages chimiques, crée des toxines, rancit les graisses.
- Ils contiennent pour la plupart des quantités parfaites de protéines et lipides, dans des proportions que nous cherchons justement à établir pour notre alimentation : en pourcentages de calories apportées, 3 à 8 % de protéines et 5 à 10 % de lipides.
- Les fruits et légumes sont essentiellement faits d'eau, ce qui fait qu'ils remplissent beaucoup plus l'estomac avec plus de volume pour moins de calories que les aliments cuits. Nous verrons que cela a deux incidences : il faudra manger beaucoup plus pour avoir toutes les calories utiles à la santé, mais en contrepartie, cela permet de manger beaucoup plus tout en maintenant son poids de forme !

Vous pouvez voir la vidéo [Pourquoi manger cru](#) pour d'autres informations.

L'alimentation de notre civilisation est devenue folle !

Alors que les magasins regorgent de denrées de toutes sortes, les gens sont de plus en plus mal nourris.

Barres sucrées, gâteaux emballés, pizzas et crêpes toutes faites, rouleaux de fromages, plats préparés sous cellophane ou sous vide, friandises au chocolat, goûters dits « des enfants » bourrés de sucre et de gras, pâtes à tartiner contenant des phtalates (sortes de leurres hormonaux très dangereux), du sucre et du gras ET RIEN DE BON pour les enfants, condiments très salés, chips de pommes de terres hyper salées, hyper grasses, hyper cuites qui n'ont plus rien, mais rien, de nutritif, et tout cela est la base de l'alimentation des familles à l'heure actuelle !

Les plats de légumes et de céréales, les salades, les crudités, faits à la maison sont évidemment bien meilleurs que ces plats tous faits mis à décongeler ou à chauffer dans un four (ou pire dans un micro-onde, qui désorganise les molécules).

Cela dit, là encore, à moins d'être cuits à la vapeur, ces plats sont bien souvent arrosés de trop d'huile, de trop de condiments et de trop de sel pour participer réellement à la bonne santé.

Je peux en parler car j'ai passé beaucoup de temps à faire cette cuisine.

Mais maintenant que mon corps s'est défait des toxines qu'il emmagasinait et s'est allégé, je me rends compte à quel point ce mode de nourriture encrasse les organismes et les alourdit, combien la digestion est entravée, entraînant toutes sortes de maux, de tête, de ventre et parfois de petites baisses de régime... psychologique.

Apprendre à manger cru

Apprendre à manger cru vegan et avec peu de gras, prend du temps, demande un peu de patience et quelques efforts au début !

Parce que nous sommes tellement habitués à trouver qu'une alimentation doit être cuite, voire déjà préparée, emballée, et hyper grasse.

Du pain ou des céréales le matin, un plat cuit ou un sandwich à midi, une tarte réchauffée et une salade à l'huile le soir, un ou deux fruits, hop ! On compte, dans le meilleur des cas, ses « 5 fruits et légumes » préconisés par nos institutions, dont on n'a pas vraiment compris s'il s'agissait de 5 fruits ou légumes entiers ou en portions, sans prendre en compte leur mode de cuisson, frit, à l'eau ou en gratin, ce qui n'apporte pas DU TOUT les même éléments, et on s'endort un peu patraque, après avoir encore avalé un ou deux carrés de chocolats devant la télé !

J'exagère ? Peut-être. Mais oui, le passage à l'alimentation crue, légère, délicieuse, colorée demande un peu d'apprentissage !

Cela nécessite aussi d'avoir de bonnes idées de repas et de menus.

Pour cela j'ai créé des E-books pour toutes les circonstances : repas du soir, dîners simples, petits déjeuners et déjeuners, repas de fêtes, etc.

À consulter sur le blog [Mes livres de recettes](#)

7 secrets de l'alimentation crue, végétalienne et faible en gras



Les 7 secrets de l'alimentation crue et végétalienne :

1 - Procéder par étapes, et évoluer graduellement.

Il me paraît imprudent de décider de manger cru à 100 % dès le début. L'enthousiasme est une bonne chose, mais il faut ici un peu de mesure. Nos cerveaux sont habitués aux plats cuits, au sel, épices, sucres ajoutés et tout enlever d'un coup risque de créer un manque trop grand. Et, après un certain temps, de tout envoyer balader pour revenir aux chères habitudes. Ce serait dommage !

En prenant son temps, on découvre les goûts nouveaux, le plaisir de la fraîcheur dans la bouche. Puis on apprécie cette légèreté après un repas de végétaux crus. Plus de langue chargée, plus de douleur d'estomac, plus de maux de tête, plus d'engourdissement après le repas. Ce qui nous amène à augmenter la quantité de fruits de la journée, à passer d'un repas à deux, puis trois... J'ai mis, moi-même, quelques mois avant de me décider définitivement à prendre un repas constitué exclusivement de fruits le midi.

Le problème est bien souvent, pour les nouveaux venus, de trouver une marche à suivre en toute quiétude. Mon conseil est de commencer par le petit déjeuner de fruits, puis d'ajouter l'habitude de prendre des fruits en cas de faim dans la journée, en remplacement des bouts de pain, gâteaux et autres.

Puis, après quelques jours, de commencer à limiter petit-à-petit la quantité d'aliments cuits aux deux repas du midi et du soir, et d'augmenter parallèlement celle des crudités.

Limiter puis arrêter les suppléments, vitamines en tout genre, les super-aliments censés réparer les manques de ci ou de ça, et se rendre compte que les fruits et légumes contiennent tous ces super-nutriments, et dans des proportions et formes bien plus assimilables.

Arrêter le café, véritable sapeur d'énergie.

Limiter le sel et les épices, ail et oignons, qui couvrent les véritables goûts, excitent les papilles et ralentissent la digestion.

Puis passer au repas de fruits ou de salade composée le midi.

Pour finir par le repas du soir qui doit comprendre une très grande quantité de légumes et salades avec quelques amandes ou noix ou un demi-avocat dans une sauce, en remplacement de l'huile, qui n'est pas un aliment cru mais raffiné. Les huiles sont extraites avec des solvants, au lieu de rester idéalement empaquetées dans les fruits d'origine. Une olive, des graines de tournesol, seront de bien meilleurs aliments que les huiles qui en sont extraites. Découvrir les graines de chia, de lin (à réduire en poudre pour une meilleure assimilation), ou de chanvre, toutes les trois riches en omegas 3.

Il faut procéder par étapes, au fur et à mesure des envies et des améliorations physiques qui surviennent, parfois très rapidement.

2 - Manger assez de calories

Les calories que nous absorbons dans la journée sont utilisées par notre métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie dont notre organisme a besoin pour se maintenir en vie (pour faire marcher le cœur, le cerveau, la respiration, la digestion, et maintenir la température du corps) et une fois ce travail de base assuré, nous devons absorber des calories pour toutes nos activités de réflexion, déplacements, sports, efforts, etc.

Ne pas manger assez, c'est n'avoir pas assez de calories, ne pas pouvoir nourrir correctement nos cellules, s'affaiblir. Le risque alors serait de vouloir compenser ces accès de fatigue en retombant dans des excès et des mauvais choix d'alimentation, jusqu'à être assez vite tentés, là encore, de tout laisser tomber.

Or les fruits sont les aliments naturels les plus à même de vous apporter ces calories dont vous avez besoin, sous forme de sucres simples.

Par ailleurs si vous décidez de manger cru et végétalien mais que vous basez votre alimentation sur les légumes, vous n'aurez pas assez de fuel dans votre moteur !

Cela pourrait être intéressant dans un premier temps, pour laver et détoxifier votre organisme. En effet, un léger jeûne de deux à trois jours, pourrait avoir un intérêt pour repartir du bon pied et éliminer les trop perçus, en quelque sorte. A condition d'éliminer les matières grasses complètement pendant un moment. Mais à terme, les cellules de votre corps réclameront du sucre pour les nourrir.

Par rapport à toutes les nourritures, les fruits sont les plus riches en vitamines et en eau, et un peu moins riches en minéraux et en fibres, alors que les légumes et salades sont les plus riches en minéraux et fibres, et un peu moins en vitamines et en eau. Les fruits plus riches en calories sont idéals pour nous nourrir de manière adéquate.

Il faut pouvoir absorber l'équivalent de 600 kcal par repas environ, ce qui peut être équivalent à 6 bananes.

Il ne s'agit pas de ne manger que des bananes... il faut varier les fruits, pour varier les goûts, les apports nutritionnels, sans oublier les couleurs.

Bien sûr, les féculents comme le riz ou les pâtes apportent aussi de sucres et donc des calories au corps. Mais leurs sucres sont complexes, c'est-à-dire que leurs sucres devront être convertis en sucre simple afin d'être absorbé et assimilé par le corps. Les fruits eux sont déjà dans leur forme facilement assimilable.

Les féculents habituels sont souvent raffinés, blancs et sans intérêt nutritionnel. En plus, les féculents sont toujours cuisinés, c'est-à-dire cuits, mélangés à du sel, des épices, de l'huile... ce qui ralentit encore leur digestion par rapport à des fruits, mangés tels quels et crus.

Enfin, les féculents contiennent des fibres insolubles dans l'eau qui « râpent » et irritent nos intestins, là encore contrairement aux fruits dont les fibres sont solubles dans l'eau.

3 – Ne pas prendre trop de noix et de graines

Il est très important de ne pas se tourner vers les calories sous forme de lipides.

Il faut savoir que mieux vaut une alimentation cuite faible en gras, qu'une alimentation crue remplie de graisse venant des graines et des noix. Et je vous mets en garde contre les recettes courantes des raw-foodistes que l'on trouve dans les blogs ou livres des crudivores (anglo-saxons, largement majoritaires dans ce genre de publications, mais on en trouve aussi en français). Ils cherchent à reproduire les mets cuits de type pizzas, crackers, tartes et autres, par du cru. Mais la base est toujours faite d'un mélange de noix diverses et de dattes ou fruits secs, mélange sucre-gras des plus néfastes pour la santé.

Il est possible de faire un dessert de temps en temps pour épater ses amis, mais ne basez pas votre alimentation sur ces mélanges désastreux.

Un avocat contient 77% de graisse, les amandes contiennent 73% de graisse, et les graines de lin 58 %. Ces aliments sont donc majoritairement des graisses. De bonne qualité certes, utiles certes, mais à manger avec discernement. Et se rabattre sur des poignées d'amandes dans l'après midi sous prétexte que c'est naturel et cru, n'est pas du tout une chose à faire. Si vous avez faim, mangez des fruits, buvez de l'eau.

De la même manière, mais est-ce bien utile de le préciser, bannissez tous les gâteaux secs, barres chocolatées et viennoiseries, qui non seulement vous inondent de mauvaises graisses, mais aussi de sucres raffinés, d'acrylamide et autres composés dont vous ne voulez pas dans votre précieux corps !

10% à 20% de vos calories quotidiennes seulement doivent venir des graisses (10% des calories sous forme de gras cela représente 30 à 60 g de graines ou noix, ou ½ avocat). Si vous en prenez plus, c'est que vous avez faim et que vous ne mangez pas assez de fruits.

4 - Bien équilibrer ses trois repas de la journée

C'est une chose qui peut paraître bizarre au début, mais qui doit être respectée pour réussir dans la voie du crudivorisme : il est bon de faire deux repas de fruits par jour, avec ajout de salade et feuilles vertes au maximum.

Quand on y a goûté, on n'a vraiment plus envie d'autre chose à midi, de toute façon !

Les fruits ne demandent aucune préparation : on épluche et on mange. Parfois même, il suffit d'ouvrir la bouche et de croquer ! Une poire, une pomme, des fraises, des framboises, des abricots, du raisin...

Notons que lorsque les fruits ne sont pas bio, il est fortement recommandé de les éplucher. Par exemple, pas moins de 35 différents pesticides sont vaporisés sur une pomme de culture non bio ! Bon appétit...

Les fruits sont faciles à manger et faciles à digérer, quelques minutes, moins d'une heure en tout cas.

Et les fruits sont très agréables à manger, ils satisfont nos palais sucrés avec des bons sucres alliés aux vitamines. Un repas de fruits apporte assez de calories et de volume grâce à leur eau pour nous rassasier pour quelques heures.

Par contre, si vous prenez un repas de légumes exclusivement le midi, sans pain, ni riz, ni pâtes... vous aurez extrêmement faim dans l'après midi et vous vous direz que cette alimentation n'est pas pour vous.

Mais vous pouvez choisir cette option en répartissant les sources de gras entre le midi et le soir par exemple.

Si vous faites deux repas de fruits par jour (auxquels vous pouvez ajouter quelques feuilles de salade ou des tiges de cèleri), aux petit-déjeuner et repas du milieu de journée, ajoutez un extra ou deux de fruits (pas plus, vous ne voulez pas grignoter toute la journée non plus) et réservez les légumes et noix pour le soir.

5 – Consommez beaucoup de feuilles vertes et de légumes verts

Manger des légumes verts est très important.

Il est primordial de manger des salades vertes et des légumes chaque jour, pour environ 500 grammes par personne. Ces végétaux sont porteurs des divers minéraux indispensables, que les fruits ne contiennent pas en assez grande quantité. Les feuilles vertes apportent une bonne quantité de protéines également. Avec les légumes on peut ajouter les petites quantités de graisses indispensables également, notamment des oméga 3 et 6, sous forme de noix et de petites graines oléagineuses. Ces graisses doivent être prises dans leur état complet, c'est-à-dire dans une noix ou une olive, plus tôt que dans l'huile, qui reste un aliment manufacturé et raffiné, pur graisse, sans grand intérêt. Les huiles sont des sources de gras concentré qui tout en retardant l'absorption du sucre et sa distribution dans le corps, augmentent la concentration de sucre sanguin (avec des problèmes de résistance à l'insuline à la clé).

La laitue ou la courgette (très bonne crue aussi, elle s'apparente à un goût de pomme de terre) contiennent plus de minéraux et de bonnes protéines que les fruits sucrés. La laitue contient du calcium, magnésium, phosphore et du fer.

Comment arrive-t-on à 500 g de légumes par jours ?

En mangeant sa salade dans un saladier (j'ai personnellement opté pour des saladiers plats en guise d'assiette, que vous apercevez sur les photos de mon blog). En déposant sur une tête de laitue ou les $\frac{3}{4}$ d'une laitue en lanières, des rondelles de 2 tomates, une branche de céleri en petites rondelles, $\frac{1}{2}$ concombre, quelques grains de maïs bio. Et en faisant une sauce de légumes et de fruits, (le trio tomates-mangue- vinaigre fonctionne bien, par exemple).

Mais vous pouvez faire un smoothie vert avec des feuilles d'épinards, de laitue rouge ou n'importe quelles feuilles vertes, mixées avec des tomates, concombres et autres... Vous pouvez ajouter un fruit ou deux pour adoucir le goût et vous obtenez un smoothie vert délicieux.

7 secrets de l'alimentation crue, végétalienne et faible en gras

Les « green smoothies » sont très réputés car les légumes ainsi réduits en liquides passent très vite dans le sang, ce qui va nourrir les cellules dans un temps record.

6 - Evitez le café et le sel

Ces deux ingrédients sont à oublier car ce sont des excitants qui perturbent notre sensation de satiété, et nos équilibres internes.

Continuer à boire du café, c'est perdre de l'eau par renforcement de la diurèse, du calcium, du potassium, du manganèse et des vitamines du groupe B. C'est aussi une boisson qui, après avoir donné l'illusion d'un coup de fouet, vous ramène encore plus bas, dès que l'organisme a réussi à neutraliser ses effets sur le système nerveux. Le café est donc addictif, puisqu'on ressent alors le besoin d'un nouveau « coup de fouet », sous la forme d'un nouveau café !

Beaucoup d'organisations de la santé ont dénoncé l'actuel excès de sel dans notre alimentation manufacturée. Diverses marques tentent de faire baisser le taux de sel de leurs produits. Dans une alimentation crue végétale, il est possible de se nourrir avec des taux convenables et suffisants de sel, en n'ajoutant pas de sel du tout aux plats, puisque les légumes en contiennent en quantité suffisante.

7 – Ne pas penser que le régime alimentaire peut tout

Ne pas croire que tout sera résolu par l'alimentation ! Tout est équilibre dans la vie, si vous arrosez vos fleurs mais négligez la santé des sols, au bout d'un moment elles finiront par s'étioler.

Cela veut dire que même si vous mangez parfaitement dans la règle de l'art, sans un seul excès, sans un seul dérapage, mais que vous continuez à fumer, vous risquez quand même le cancer un jour ou l'autre. Même s'il est certain que celui qui fume ET mange essentiellement des hamburgers bien gras et sans intérêt nutritionnel, tombera plus vite malade !

De même, le sommeil a de nombreuses fonctions de réparation et d'ajustements moléculaires. Dormir 8 heures par nuit est une bonne moyenne, dont il ne faut pas négliger l'impact sur la santé.

Et puis, il y a aussi d'autres aspects de la vie qui agissent avec la nutrition, comme faire du sport régulièrement, ou au moins de l'exercice quotidien, prendre l'air chaque jour, sortir, faire une marche, se mettre sous un rayon de soleil dès que cela est possible, cultiver les relations humaines, se sentir faire partie d'un groupe social ou familial fort, et enfin, faire quelques retours sur soi-même de temps en temps. Méditation, EFT (Emotional Freedom technique), PLN (Programmation Neuro Linguistique), Hypnose Ericksonienne... il existe de nombreuses techniques capables de nous faire prendre conscience de nos blocages et de nous en libérer.

Conclusion

Pour n'importe quel achat, la plupart des gens passent beaucoup de temps en recherches sur internet et dans des magasins, et comparent les différentes options dans le but de faire le meilleur achat possible.

Pourtant, concernant leur santé, ces mêmes personnes oublient toute prudence. Soit parce qu'ils poursuivent l'alimentation qu'ils ont toujours connu sans chercher plus loin, ni faire des rapprochements avec l'état de leur santé, soit ils suivent le premier gourou à la mode, découvert dans des articles succins, ou sur le net.

Votre santé est importante. Faites des recherches sur le sujet, trouvez la bonne information, lisez les bons livres (vous avez beaucoup de suggestions sur crudivegan.fr dans la page « Mes coups de cœur »), et méfiez-vous des gens qui cherchent à vous vendre toute sorte de suppléments, de produits variés ou de théories fumeuses.

Avec ces quelques explications que j'ai tenté de rendre claires et simples, vous pouvez démarrer votre alimentation dès maintenant.

Pour plus d'information, visitez souvent mon blog ☺ !

Ne traînez pas ;)

La vie est trop courte pour ne pas utiliser la meilleure alimentation possible, celle qui nous permettra de vivre en pleine énergie !

Bons fruits et légumes ! Et bon appétit !

Pour démarrer cette magnifique alimentation crue sans faire d'erreurs au début, et faire le tour de tous les aspects de ce nouveau mode de vie,

j'ai créé ma méthode « Maigrir et Resplendir ! », dont vous trouverez les explications sur [cette page du blog](http://crudivegan.com/produit/maigrir-et-resplendir-et-son-livre-ebook) : <http://crudivegan.com/produit/maigrir-et-resplendir-et-son-livre-ebook>



Et pour toute question supplémentaire concernant votre cas particulier, prenez rendez-vous avec moi sur la page des coachings Crudivegan® : <http://crudivegan.com/coaching>

