

CRUDIVORISME

Cru | Alimentation vivante | Variété

Les objectifs

- ◆ Prévenir certaines maladies, les guérir ou en alléger les symptômes : cancers, arthrite, troubles de digestion, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.
- ◆ Vivre plus longtemps en bonne santé.
- ◆ Assurer une nourriture suffisante pour tous les êtres humains.
- ◆ Prévenir le cancer.

En pratique

Difficile à court et moyen à long terme.

Avantages du crudivorisme

- ◆ Satiété et bien-être
- ◆ variété d'aliments riches en fibres alimentaires et en protéines
- ◆ Perte de poids (dans une recherche les chercheurs ont observé une perte pondérale moyenne de 9,9 kg chez les hommes et de 12 kg chez les femmes après l'adoption de ce régime)

En quelques mots

En alimentation vivante, **on n'a recours qu'à des aliments crus, de préférence biologiques et alcalinisants**, qui n'ont subi aucune transformation, exception faite de la **germination et de la fermentation**. La cuisson à une température plus élevée que 40 °C est interdite. Bien que ce régime soit habituellement **végétalien**, i.e. ne comprenant aucun aliment du règne animal, certaines variantes de ce régime incluent les viandes et le poisson crus.

Dans cette pratique, on adopte la plupart du temps le principe des « **combinaisons alimentaires** », qui consiste à ne pas mélanger certains groupes de nutriments, par exemple les protéines avec les féculents, ou les fruits sucrés avec les fruits acides.

Au niveau sociétal

Difficile à suivre hors de chez soi surtout lorsque l'on habite en banlieue ou en région car les restaurants spécialisés dans la nourriture crue se retrouvent actuellement seulement dans les grandes métropoles. ce régime peut provoquer l'isolement. Par ailleurs, Seuls les restaurants végétariens peuvent en satisfaire (en partie) les exigences. Quant aux repas entre amis ou en famille, ils peuvent être grandement compliqués, à moins que les adeptes n'apportent leur propre nourriture.

Les mécanismes d'action

Allégués

L'élément clé de ce régime est la conservation des enzymes, naturellement présentes dans les fruits, les légumes et les germinations, qui sont détruites par la cuisson lorsque la température excède les 47,8 °C. En l'absence de ces enzymes, selon l'hypothèse, les organes du système digestif et le pancréas auraient à suppléer en

Inconvénients du crudivorumisme

Il est bien de faire attention à ces choses là :

- ✦ Possible carence en vitamine B12,
- ✦ taux trop bas de bon cholestérol (HDL),
- ✦ vitamine D,
- ✦ zinc,
- ✦ perte des menstruations observée chez 30% des femmes

Si ses principes sont appliqués correctement, l'alimentation vivante ne doit pas générer de carences alimentaires, sauf pour la vitamine B12

produisant les enzymes nécessaires à la digestion des aliments.

Ceci exigerait un surcroît de travail de l'organisme et une plus grande dépense énergétique ce qui, à long terme, affaiblirait les organes internes, prédisposant l'individu aux allergies et à plusieurs maladies (des coliques au cancer en passant par l'acné et la myopie). Ce concept repose sur les études du Dr Edward Howell qui affirmait que chaque être vivant possède un nombre limité d'enzymes.

De plus, selon les promoteurs de ce régime toujours, l'alimentation vivante permettrait d'éviter un phénomène appelé « **leucocytose digestive** » où l'organisme réagirait aux aliments cuits qu'il considérerait comme « étrangers ». Le système immunitaire enverrait donc ses globules blancs (leucocytes) combattre ces aliments, **détournant ainsi son attention des véritables envahisseurs** (bactéries, virus) et prédisposant l'organisme aux infections.

Démontrés

Il est vrai que **la cuisson détruit une partie des vitamines et minéraux des aliments** (plus l'aliment est cuit, plus grande est la perte). Dans certains cas, cependant, la

cuisson améliore aussi la biodisponibilité des nutriments; la quantité de lycopène (antioxydant) des tomates, par exemple, double après 30 minutes de cuisson. La cuisson ramollit aussi les fibres alimentaires de certains aliments et les rend moins irritantes pour l'intestin. La cuisson a aussi le grand avantage de détruire les microorganismes pathogènes et de nous protéger des toxiinfections et peut aussi détruire les allergènes de certains aliments.

Il est également vrai que **la cuisson peut réduire le potentiel anti-cancérigène des aliments**, comme c'est le cas pour les isothiocyanates des crucifères (voir nos fiches Brocoli, Chou, Choufleur, Navet, etc.). Mais, cet inconvénient est compensé en partie parce que l'on mange généralement une plus grande quantité de légumes s'ils sont cuits que s'ils sont crus. Par contre, **il a été démontré que les crudivores ont des taux significativement plus élevés d'antioxydants dans le sang que les omnivores.**

Il n'est pas vrai, par contre, que les aliments crus contiennent toutes les enzymes nécessaires à leur digestion. En fait, **les aliments crus contiennent certaines enzymes qui permettent que la digestion des glucides, des protéines et des lipides s'amorce dans l'estomac.** Cependant, lorsque l'acidité de l'estomac devient trop importante, elles sont détruites, mais elles auront néanmoins réduit les besoins enzymatiques de l'organisme puisqu'elles auront déjà fait une partie du travail de digestion. La question à savoir si l'organisme peut se passer des enzymes contenus dans les aliments crus demeure sans réponse officielle.