

Douglas N. GRAHAM

# LE RÉGIME

80/10/10



Équilibrez votre santé,  
votre poids et votre vie

*Le Régime 80/10/10*  
Douglas N. Graham

Titre original *The 80/10/10 Diet*  
Copyright 2006, 2008, 2010 Douglas N. Graham

Traduit de l'américain par Isabelle Zammit-Lewis

ISBN 979-10-93408-08-8  
Copyright Myriadis 2015  
Photo couverture © Africa studio (Fotolia)

Responsable éditoriale Christel Thiebaut  
C & R Victorine Meyers

Également écrit par Douglas N. Graham :

*Grain Damage*

*Nutrition and Athletic Performance*

*Perpetual Health Calendar*

*The High Energy Diet Recipe Guide*

Retrouvez des articles, des conférences filmées et un forum de discussion sur <http://foodnsport.com> (en anglais)

#### Avertissement

Les points de vue que prône cet ouvrage ne peuvent se substituer aux conseils ou aux traitements dispensés par des professionnels de la santé. Ni l'auteur, ni l'éditeur, ne peuvent être tenus pour responsables de torts ou préjudices causés à des personnes ou organismes relativement à des désordres ou complications qui découleraient *directement ou indirectement des informations de ce livre.*

Douglas N. GRAHAM

# Le Régime 80/10/10

Équilibrez votre santé, votre poids  
et votre vie



MYRIADIS

## Marque déposée

Depuis que je suis diplômé en chiropractie, en 1983, j'ai fait énormément de recherche et donné un grand nombre de conférences sur les thèmes de la santé, de l'alimentation et du sport face à des dizaines de milliers de personnes aux États-Unis et dans le monde. L'essentiel de tous mes travaux se résume par les formules 80/10/10 et 80/10/10rv que l'on voit parfois écrites 811 et 811rv. Si 80/10/10 faisait à la base référence à un rapport nutritionnel, les adeptes de mon travail savent qu'il s'agit en fait de bien plus que ça. Au fil des années, j'ai ajouté au concept de 80/10/10 de nombreux autres facteurs de bonne santé comme notamment le sommeil, le sport et une attitude positive sur la vie. Par conséquent, je dépose formellement les marques 80/10/10, 80/10/10rv, 811 et 811rv afin de maintenir les plus hauts standards qu'elles représentent dans l'esprit des gens et afin d'assurer que le public associe ces concepts à moi et mon travail. J'espère que tous les professionnels de la santé et de la nutrition sauront respecter cette marque déposée et ne les utiliseront qu'après autorisation ou, le cas échéant, avec les remerciements et annonces tels que définis par la loi.

## Limitation de responsabilité

*Les informations contenues dans le livre 80/10/10 n'ont qu'un but informatif. Elles ne remplacent pas le traitement qu'un médecin pourrait vous avoir prescrit. Douglas Graham ne donne pas de conseils médicaux et ne pratique pas la médecine. Le Graham ne recommande sous aucune circonstance un traitement en particulier pour chaque individu. Il recommande dans tous les cas de consulter votre médecin ou un professionnel de la santé avant de suivre n'importe quel traitement ou de changer votre régime ou vos médicaments.*

Douglas N. Graham

Avec le plus grand respect,  
Je dédie ce livre à mon ami et mentor,  
Le défunt T.C. Fry.

Lorsque j'ai prononcé l'eulogie lors de l'enterrement de Terry, j'ai promis de faire perdurer sa mémoire. Ma vie, et ce livre sont les témoins de cette promesse. Que son travail continue d'influencer les gens des années durant, jusqu'à ce que vivre en bonne santé soit naturel et normal pour tous.

# Sommaire

---

Remerciements .....	8
Avant-propos .....	11
Préface .....	13
Introduction.....	19
Déterminer notre véritable nature diététique .....	35
Affronter les inquiétudes sur les fruits de manière frontale ....	54
Une alimentation crue pour une meilleure santé .....	81
Comprendre le rapport calorinutriments .....	102
Glucides : Minimum 80 %.....	115
Protéines : Maximum 10 % .....	139
Lipides : maximum 10 % .....	154
La grosse surprise : les crudivores consomment généralement plus de 60 % de gras .....	176
Stabiliser sa masse corporelle.....	192
Surmonter les obstacles du régime cru.....	208
80/10/10 en pratique .....	218
Annexe A - Exemples de menus types .....	229
Annexe B - Foire Aux Questions .....	262
Annexe C - Les récits de réussite avec le régime 80/10/10 ..	302
Annexe D - Outils pour l'analyse de votre alimentation.....	380
À Propos de l'Auteur.....	387
Index .....	388

## Remerciements

J'aimerais remercier les nombreuses personnes qui ont permis à ce livre de voir le jour. Il serait impossible de citer tout le monde tellement il y a eu de personnes qui ont joué un rôle important dans sa création.

Tout d'abord, un merci tout particulier aux personnes suivantes, chacune d'entre elles ayant travaillé avec moi et m'ayant aidé à clarifier mes idées sur le sujet de ce livre : Gail Davis, Dave Klein, Ken Lyle, Laurie Masters, Tim Trader, Laurie Clifford, Robert Sniadach, Bruce Brazis, David Rodenbucher, Catherine Galipeau, et John Pierre. J'ai reçu beaucoup d'aide, sous la forme d'informations d'aide à l'édition, à la recherche et de soutien. Certains m'ont apporté la plénitude nécessaire à l'écriture, d'autres m'ont posé les bonnes questions afin de clarifier certains aspects de ce projet. Certaines personnes m'ont apporté leur aide, simplement en partageant avec moi les détails de leur programme, avec le lot de problèmes et de solutions découverts en chemin. J'aimerais tellement pouvoir vous faire comprendre à quel point votre aide m'a été précieuse.

J'aimerais remercier tout particulièrement les personnes suivantes pour leur aide et leur travail de l'ombre : Dennis Nelson, David Taylor, Justin Lelia, Josh Steinhauer, Tom Cushwa, Gideo et Jackie Graff, Nancy Parlette, Todd Ewen, le docteur Deborah Wood, Charlie Mort, Craig Bishop, Coby Siegenthaler, Suzanne Slusser et Shari Leiterman.

Je tiens à remercier John Robbins et Michael Greger qui m'ont permis de reproduire certains de leurs travaux déjà publiés, ainsi qu'Antonia Horne qui m'a fait l'honneur d'accepter que j'inclue des extraits de l'œuvre de son défunt mari, Ross Horne.

Beaucoup de gens m'ont tout simplement poussé à faire publier ce manuscrit, parce qu'ils voulaient le faire lire à leurs proches. Chacun d'entre vous a contribué d'une manière unique à ce travail, en m'apportant des petites choses par-ci, par-là, qui m'ont permis d'avancer. Je vous en remercie. Je suis touché de penser que vous vous intéressez suffisamment à mon travail pour dépenser votre énergie à me forcer à continuer d'écrire. Ceux d'entre vous qui ont donné de leur précieux

temps pour que j'aie de l'avant avec ce projet m'ont été d'un soutien inestimable.

Beaucoup de gens ont aidé à la création de la partie Foire Aux Questions en me fournissant les questions et, souvent aussi, les bonnes réponses. Je tiens à remercier Randall Phelps, Janie Gardener, et Jack Whitley pour leur aide à la création et l'édition de la FAQ.

Marr Nealon, tes efforts pour m'aider à promouvoir cette cause étaient (et continuent d'être) magnifiques, merci.

À ma nièce, Shyella Joy Mayk, merci pour de m'avoir motivé à garder la forme, merci pour ton soutien et pour ton aide à la gestion de mon site. Et merci à Liati Natanya Mayk, sa sœur, de m'avoir forcé à rester intellectuellement honnête et m'avoir aidé à garder les choses en perspective grâce à la détente en musique.

Pour Gail Davis, mon publiciste, merci pour les longues nuits de relecture et pour tes suggestions sur la façon d'améliorer ce livre et mon entreprise afin qu'ils se transforment en tout ce que je savais qu'ils pourraient être.

Les heures ont défilé à toute allure pendant que je travaillais sur *Le Régime 80/10/10*. J'ai souvent perdu la notion du temps, et parfois aussi oublié certains de mes engagements, mes rendez-vous, mes repas, mes besoins personnels d'activité physique, et même j'ai pu en oublier de dormir.

Heureusement, je suis extrêmement chanceux, car j'ai un ange personnel qui partage ma vie et s'occupe de moi à plein temps. Je tiens à remercier ma magnifique femme, Rozi, pour son attention sans faille pendant que je travaillais sur ce livre. Sans son aide et un soutien constant, je n'aurais jamais trouvé le temps d'écrire ce livre. Même si j'avais été forcé d'essayer, je ne pense pas que j'aurais pu le terminer complètement et sainement sans elle.

Merci Rozi, de faire attention à un si grand nombre de petits et grands détails de ma vie. Sans toi, je les aurais délaissés afin de finir cette tâche. Je ne peux qu'espérer que tu te sentes aussi aimée et soutenue par moi que moi avec toi.

Je suis éternellement redevable à mes parents, Marty et Bea, qui m'ont appris à devenir un adulte accompli grâce à leur brillant exemple. J'espère qu'en éduquant ma propre fille, Faychesca, je serai en mesure

d'employer les mêmes compétences parentales qu'ils m'ont montrées, avec au moins un minimum de leur compétence et de grâce.

### **Remerciements particuliers**

Je tiens particulièrement à remercier sincèrement mon éditrice, Laurie Masters chez Precision Revision ([www.GreenSongPress.org](http://www.GreenSongPress.org)) et Carina Honga, dont le poste est aussi varié que toutes les tâches que nous avons rencontrées. Le temps que ces merveilleuses femmes ont consacré à la recherche, l'édition et l'organisation de ce livre se compte en années. Leur dévouement, leur plume, et leur travail d'équipe ont élevé ce livre à un tout autre niveau.

Laurie, je te remercie de me garder honnête grâce à tes fantastiques compétences de recherche et d'avoir su distiller mon texte pour ne garder que ce que je voulais vraiment dire. Ton habileté immuable à décortiquer un manuscrit décousu pour en faire un livre cohérent a été à nouveau inestimable. Je te suis éternellement reconnaissant de ton engagement indéfectible envers moi et ce projet et pour ta capacité à mémoriser un milliard de détails et me garder sur la bonne voie. Merci en particulier pour tes contributions personnelles à ce livre (notamment au Chapitre 8 et l'Annexe D.). Je reste convaincu que tu es la meilleure éditrice de l'univers.

Carina, de vous ajouter à notre équipe a été une des meilleures choses que nous ayons pu faire. Merci pour vos efforts inlassables pour mener à bien toutes les tâches qui vous ont été demandés avec une vitesse et une habileté incroyable.

Je suis un triathlète Ironman, un ultra-marathonien, et je suis arrivé premier sur près d'un millier de courses, en tant que tel, je sais à quel point il est important d'avoir une bonne alimentation. Je suis consterné de voir toutes les informations erronées qui circulent sur l'alimentation dans le seul but de se faire de l'argent. Du fait que beaucoup de gens sont mal informés sur l'importance d'une bonne alimentation, l'obésité est aujourd'hui à son taux le plus élevé de notre histoire. Tant que les gens continueront à faire confiance à ces programmes basés uniquement sur l'argent, l'obésité et ses maladies associées vont continuer d'augmenter à une vitesse vertigineuse.

J'entends souvent les gens dire qu'ils ont « tout » essayé pour perdre du poids : des régimes faibles en matières grasses, riches en matières grasses, faibles en glucides, riches en glucides, faibles en protéines, riches en protéines ; toutes sortes de pilules, d'injections, de poudres et de cocktails. Vous pouvez leur citer n'importe quel régime, ils vous diront qu'ils l'ont essayé. La cause principale de leur échec est une mauvaise information.

Il y a des raisons bien précises pour chacun de ces échecs. Quand ils disent par exemple qu'ils suivent un régime « faible en matières grasses », généralement 30 % de leur alimentation n'est en fait pas du tout faible en matières grasses, et ils ne savent pas comment atteindre les 10 % recommandés décrits dans ce livre. Les régimes à haute teneur en matières grasses peuvent être dangereux et vous vous exposez davantage aux maladies qui sont aujourd'hui la cause des décès prématurés de la plupart des Occidentaux. Les régimes faibles en glucides sont également dangereux, et la plupart des gens ignorent que le régime idéal contient en fait 80 % de glucides, tant qu'il s'agit des bons glucides.

Les régimes riches en protéines peuvent être la cause d'ostéoporose, de maladies rénales, et d'un manque d'énergie. La plupart des gens pensent que les régimes pauvres en protéines ne marcheront jamais, car ils ont été convaincus par les industries de la viande et du lait que plus vous mangez de protéines mieux vous vous portez. Or cette affirmation est complètement erronée.

Quant aux pilules, injections, poudres et cocktails, ces saletés ne pourront jamais être la source de la bonne santé que les gens recherchent réellement. Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est que l'obésité est en fait le résultat d'une mauvaise alimentation. Ce constat est aussi applicable à la plupart des autres maladies dont nous souffrons : les maladies cardiaques, le cancer, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, l'arthrite, la colite, la constipation, l'ostéoporose, l'acné, la dysfonction érectile, la démence, et même les problèmes de vision et d'audition. Ce sont là les symptômes d'une maladie courante : la mauvaise alimentation.

Vous tenez entre vos mains le livre qui vous donnera les informations nutritionnelles dont nous avons tous besoin. Vous n'avez pas besoin d'être un triathlète Ironman ou même vouloir en être un pour suivre les conseils du régime 80/10/10, mais vous vous devez à vous-même de le faire !

Ruth E. Heidrich, docteure  
Auteure de « A Race For Life »  
[www.ruthheidrich.com](http://www.ruthheidrich.com)

# Préface

---

Ce livre n'a pas été facile à écrire. J'avais déjà essayé de créer *Le Régime 80/10/10* à plusieurs reprises par le passé, mais ce projet s'est finalement avéré difficile et a souffert de nombreux faux départs. Pour une raison que j'ignore, à aucun moment ce projet n'a été facile. Je ne peux que supposer que c'était pour coller au dicton « ce qui en vaut la peine n'est jamais facile ». Je pense donc que vous avez entre les mains, le livre qui mérite le plus la peine d'être lu parmi tous ceux que j'ai écrits.

En écrivant *Le Régime 80/10/10*, je me suis constamment trouvé à débattre avec moi-même, me demandant comment atteindre le plus efficacement possible le plus grand nombre de personnes :

- Est-ce que je toucherai plus de gens si je m'adresse à leur cerveau ou à leur cœur ? Est-ce que je les encourageais mieux à changer d'alimentation si je donne des chiffres, cite des études scientifiques récentes, parle de la recherche actuelle ou si je leur explique les bases de l'alimentation ?
- Est-ce que trop de détails risqueraient de désintéresser le lecteur ou pourrais-je utiliser à bon escient chaque information qui, mise bout à bout, formerait un tout solide et convaincant ?
- Jusqu'où devrai-je aller pour convaincre ? Sera-t-il suffisant de dire que les mammifères de notre type sont faits pour manger des fruits et des légumes et très peu de gras, et que de ce fait nous devrions les imiter ?
- Est-ce que les récits et témoignages qui décrivent une meilleure santé, une énergie sans limites, des guérisons inattendues, une perte de poids sans effort, un éveil spirituel et le plaisir de la vie retrouvés seront considérés comme des hyperboles ou des vérités qui inspirent ? Et peut-être la question la plus inquiétante de toutes...
- Si j'oublie quelque chose, aurai-je une deuxième chance ?

Mon travail d'investigation pour écrire ce livre m'a souvent amené à me plonger dans les recherches pendant des jours et des jours pour au final n'en tirer qu'une ou deux phrases à écrire. Plus j'en apprenais, plus il me semblait qu'il y avait à apprendre. Et puis à un moment,

j'ai dû choisir entre écrire mon propre livre ou devenir lecteur à plein temps du travail des autres.

J'ai rassemblé une quantité énorme d'informations, mais une grande partie de ce que j'ai appris ne s'est pas avérée pertinente pour la rédaction de ce livre. Je ne peux qu'espérer que ce seront des informations utiles pour de futurs travaux.

## **Qui devrait lire ce livre?**

J'ai écrit ce livre pour toutes les personnes qui pensent qu'avoir un poids approprié et être en bonne santé sont autant un droit qu'une nécessité ; pour toute personne prête à faire des efforts pour obtenir le physique et la santé qu'elle désire.

Le régime 80/10/10 ne fonctionne pas sur un système de tout ou rien. Il vous permet de faire un réel travail sur vous-même en ayant un but précis, plutôt que de vous contenter de suivre à la lettre un régime alimentaire. Vous n'êtes pas obligé de ne manger que végétarien ou cru pour retrouver les bénéfices du régime 80/10/10.

Si pour l'instant vous suivez le régime alimentaire de base d'un américain moyen, alors le régime 80/10/10 vous permettra de continuer de vous alimenter de la même manière, tout en introduisant progressivement de nouveaux aliments qui vous amèneront vers votre but. L'élément clé de la réussite du régime 80/10/10 est le but à atteindre et non la vitesse.

Si en revanche vous avez déjà changé vos habitudes pour une alimentation végétarienne, végétalienne ou crue, vous trouverez quand même dans ce livre des informations supplémentaires pour aller encore plus loin. En fait, ce livre est la référence indispensable pour les crudivores. Je suis ravi d'avoir enfin pu écrire un livre reprenant le programme que j'enseigne depuis des années auprès des groupes de végétariens et de crudivores.

Les crudivores se trouvent parfois découragés face à leur incapacité à ne manger que cru ou sont parfois perdus parmi les informations contradictoires qu'ils entendent à droite et à gauche. De fait, certains m'ont déjà dit : « Je suis sûr qu'en fait je mange du cru très gras, mais je ne sais pas comment le vérifier exactement et j'ai besoin de savoir ce que je peux faire pour y remédier. »

Maintenant, grâce à un tableau de calculs basiques, je peux présenter aux crudivores des chiffres qui montrent que oui, certains crudivores consomment énormément de matières grasses. Mais j'apporte aussi un programme clair et précis à ceux qui souhaiteraient aller plus loin et atteindre une alimentation pauvre en matières grasses, idéale.

## Les résultats parlent d'eux même

Les principes que je partage dans ce livre représentent plus de 25 années de recherches et près de deux décennies passées à aider les gens concernant leur santé, leur nutrition et leurs performances sportives, en consultation privée. Dans le même temps, j'ai moi-même suivi le régime 80/10/10, au même titre que des milliers de clients qui sont aujourd'hui enchantés par les résultats sur leur santé, leur vigueur et leur nouvelle apparence physique.

J'ai pu voir des patients gravement malades retrouver une bonne santé et une belle vitalité en modifiant tout simplement leurs habitudes alimentaires et leur mode de vie de façon intelligente. J'ai vu des patients déclarés « en phase terminale » par les médecins, guérir d'eux-mêmes en utilisant le programme décrit dans ce livre. J'ai pu voir d'anciens athlètes de renommée internationale retrouver un nouvel élan au point d'améliorer encore leur « meilleure performance personnelle ». En vérité, le régime 80/10/10 n'est pas tellement un « régime », mais la formule du succès. Et elle ne cesse de s'améliorer. Dans l'annexe C, j'ai réuni une série de témoignages d'adeptes du régime qui sont aujourd'hui en bonne santé, heureux et prospères grâce à la méthode 80/10/10. Leurs histoires inspirantes parlent d'elles-mêmes.

Où que vous en soyez de votre progression vers plus de bien-être, j'espère que vous apprécierez la lecture du *Régime 80/10/10* et le jugerez utile, pertinent, et motivant. Je suis sincèrement convaincu que vous trouverez dans ces pages l'information nutritionnelle dont vous avez besoin pour atteindre, retrouver ou maintenir le corps sain et rayonnant de vos rêves et une santé bien meilleure encore que ce que vous pouviez espérer.

## **À chacun de trouver sa voie**

Bien que dans mon expérience, suivre à 100 % le programme 80/10/10 serait idéal, d'autres programmes alimentaires basés sur les végétaux et avec un faible apport en matières grasses apportent également des avantages non négligeables pour la santé ... et beaucoup de gens choisissent de les adopter. Si vous êtes du genre à mal juger ceux qui n'ont pas choisi une alimentation exclusivement crudivore, faible en matières grasses ou même juste végétalienne, je vous invite à faire un grand pas en arrière et à prendre du recul. Il faut accepter que nous fassions tous nos propres choix et qu'une seule voie ne soit pas forcément adaptée à tous.

Je suis attristé et consterné par le nombre de gens qui me disent que de fervents défenseurs du régime 80/10/10 ont cessé de parler à leur famille, ou ont adopté une attitude méprisante envers leurs proches qui n'auraient pas « vu la lumière ».

Mes amis, si vos relations avec votre famille s'arrêtent à cause de ce que vous mangez, c'est que vous n'avez pas compris le principe de ce programme ! Une vie saine et équilibrée doit inclure des relations saines et beaucoup de compassion envers les autres. Si vous voulez aider vos proches, acceptez d'abord qu'ils n'en soient pas au même stade que vous puis montrez l'exemple, en ouvrant votre cœur à tous... Vous aurez alors bien plus de succès.

## Hommage à T.C. Fry

Le défunt T.C. Fry (1926-1996), un spécialiste de la santé de renommée mondiale, a été un mentor pour moi. Il m'a appris à savoir faire le tri entre les petites perles et les déchets que l'on peut trouver dans le monde de la santé et de la nutrition. Il ne m'a jamais dit quoi penser, mais il m'a souvent appris comment penser, comment affiner ma pensée de sorte que je puisse déceler mes propres vérités. Il aimait suivre le cheminement de ses propres pensées jusqu'à leur conclusion la plus logique et souvent la seule valide.

T.C. (Il m'a souvent dit que T. était son vrai prénom, mais que ses amis l'appelaient Terry) et moi avons enseigné dans des centaines de villes ensemble, animant de nombreux séminaires pendant une grande partie des années 1980 et au début des années 90. Nous n'avons jamais vendu aucun produit, seulement une éducation. Nos sujets de discussion étaient presque toujours différents, mais tournaient toujours autour d'un aspect de la santé.

Un jour, j'ai demandé à Terry pourquoi nous n'avions pas un format normé pour nos présentations que nous pourrions adapter à tous nos sujets et que l'on pourrait emporter avec nous en tournée à travers le pays.

« Je suis en train de te former, » m'a-t-il alors répondu avec son irrésistible sourire. J'aime à penser qu'il a fait du bon travail.

Terry n'était pas parfait, loin de là. Il admettait ouvertement ses défauts. Il a reçu une éducation scolaire minimale. À 45 ans, sa santé avait déjà terriblement défailli – les conséquences d'un mode de vie fait d'abus et de démesure. Il a alors décidé de changer son mode de vie. Les médecins lui avaient déjà dit qu'il n'avait plus beaucoup de temps à vivre. Mais en changeant son régime alimentaire et en faisant plus attention aux autres facteurs essentiels pour vivre une vie saine, Terry a obtenu un sursis de vingt-cinq ans.

Au final, cette intensité a quand même eu raison de lui. Il a en effet travaillé jusqu'à l'épuisement afin de diffuser son message sur la santé au plus grand nombre. Son travail n'a pas été vain. Ses élèves ont par la suite eu un profond effet sur le mouvement de santé actuel, et continuent d'être influents. Un de ces travaux les plus remarquables est l'œuvre d'Harvey et Marilyn Diamond avec leur livre révolution-

naire, *Fit for Life*. Beaucoup d'autres élèves de Terry ont écrit des livres. Je suis fier d'être l'un d'eux. Quand il était encore vivant, Terry venait chez moi. Plus d'une fois, il avait proclamé que ses écrits étaient pour le public et qu'il voulait que ses textes soient utilisés à bon escient. Très généreusement, il m'avait donné l'autorisation d'utiliser ses textes quand bon me semblait. C'est ici une de ces occasions. J'ai incorporé plusieurs textes de Terry dans *Le Régime 80/10/10*. Son étude comparative de l'anatomie de l'Homme et de son alimentation naturelle, que j'ai incluse dans une forme quelque peu revisitée au Chapitre 1, est le plus long d'entre eux.

# Introduction

---

Depuis plus de quarante ans, on répète aux Américains qu'ils mangent trop gras, et pourtant notre consommation de matières grasses est restée inchangée depuis tout ce temps<sup>1</sup>. Nous n'avons fait aucun effort pour manger moins gras, et ce malgré de très nombreux programmes éducatifs sur la santé et un engouement pour les produits bourrés de glucides, des viandes plus maigres, des céréales et barres de céréales riches en fibres et faibles en matières grasses, et malgré des desserts, des produits laitiers et des plats allégés.

## Nous sommes plus gros (et plus malades) que jamais

Dans le même temps, nous sommes devenus la population la plus grosse au monde et nous continuons encore de grossir. Deux tiers des Américains sont en surpoids, et la moitié de ceux-ci sont carrément obèses. Par ailleurs, parce que l'obésité est si répandue, peu se rendent compte que ce que nous considérons être un poids « normal » est en fait augmenté d'une bonne douzaine de kilos en trop. Malheureusement, l'obésité morbide est une « cause de mortalité » de plus en plus répandue dans les statistiques du pays. Lisez donc ceci :

Près d'un tiers des calories  
par Sarah Yang, relations médias, 01 juin 2004<sup>2</sup>  
U.C. Berkeley News

Gladys Block, professeure d'épidémiologie et de nutrition et santé publique à l'université de Californie, Berkeley, a publié une étude dans l'édition de juin 2004 du *Journal of Food Composition and Analysis*.

L'étude montre que trois groupes alimentaires – bonbons et desserts, boissons sucrées et boissons alcoolisées – représentent au moins 25% des calories consommées par les Américains. Les biscuits salés et les boissons

1. « Trends in Intake of Energy and Macronutrients – United States, 1971–2000 », Morbidity and Mortality Weekly Report, 6 février 2004, pp. 80-82. Department of Health and Human Services, Centre pour le contrôle et la prévention des maladies. Disponible sur [www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5304.pdf](http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5304.pdf).

2. Communiqué de presse de U.C. Berkeley News écrit par Sarah Yang, 1 juin 2004, tel que publié dans U.C. Berkeley News, accessible sur [www.berkeley.edu/news/media/releases/2004/06/01\\_usdiet.shtml](http://www.berkeley.edu/news/media/releases/2004/06/01_usdiet.shtml). Repris avec la permission.

aromatisées en représentent 5% de plus, ce qui fait un total énergétique de 30% des calories ingérées par les Américains, contenues dans ces aliments pauvres en nutriments.

« Ce qui est vraiment inquiétant c'est la place importante des 'calories vides' dans le régime alimentaire américain, explique Block. On sait que les gens mangent beaucoup de cochonneries, mais il est beaucoup plus alarmant de penser que près d'un tiers des calories de la population proviennent de ces groupes d'aliments. Il n'est alors pas étonnant qu'on doive faire face à une épidémie d'obésité dans notre pays. »

Position	Groupe Alimentaire	% d'Apport Énergétique Total	% Cumulés
1	Bonbons, desserts	12.3	12.3
2	Bœuf, porc	10.1	22.3
3	Pain, petits pains, biscuits salés	8.7	31.0
4	Plats divers	8.2	39.2
5	Produits laitiers	7.3	46.5
6	Boissons sucrées	7.1	53.6
7	Légumes	6.5	60.1
8	Poulet, poisson	5.7	65.8
9	Boissons alcoolisées	4.4	70.2
10	Fruits, jus	3.9	74.2

Le régime américain standard (S.A.D.) est un triste exemple de la dégradation physique et mentale avérée de la nation la plus prospère au monde. Pendant que nous consommons de plus en plus de cochonneries, de viande animale, d'additifs chimiques, de pesticides toxiques, et d'organismes génétiquement modifiés, notre santé, elle, se dégrade largement. Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

**Obésité :** En 2000 un mauvais régime de vie alliant obésité et inactivité a causé plus de 320 000 décès aux États-Unis et était considéré parmi les causes évitables de maladie les plus répandues<sup>4</sup>. L'obésité

3. Block, G. « Foods Contributing to Energy Intake in the US: Data From NHANES III and NHANES 1999-2000 », *J Food Composit Anal.* 2004; 17:439-447.

4. Un rapport très populaire du Centre pour le contrôle et la prévention des mala-

est la cause majeure de trois de nos maladies les plus meurtrières : la cardiopathie, le cancer et les AVC<sup>5</sup>.

**Maladie du cœur :** Même si le premier arrêt cardiaque enregistré est apparu dans la littérature médicale britannique il y a un peu plus de cent ans (1878), plus d'un Américain sur cinq est atteint d'une forme de maladie cardiovasculaire, et plus de 2 500 Américains en meurent chaque jour<sup>6</sup>. En 2001, un peu moins de 700 000 Américains sont morts d'une maladie cardiaque<sup>7</sup>.

**Cancer :** Une génération ou deux en arrière, le cancer était une maladie de « vieux ». Aujourd'hui nous avons des hôpitaux entiers consacrés aux soins des enfants atteints de cancers. En 2004, on prévoyait de diagnostiquer près de 1,3 million de nouveaux cas de cancer et de recenser près de 564 000 morts suite à un cancer<sup>8</sup>.

**Diabète : Plus de 18 millions d'Américains sont atteints de diabète,** la sixième cause de mortalité la plus répandue en Amérique du Nord. Le nombre d'adultes américains souffrant d'un diabète diagnostiqué a augmenté de 61% depuis 1991 et ce chiffre va sûrement

---

dies décrit l'obésité comme étant la deuxième cause de mortalité évitable aux États-Unis. Elle causerait en effet la mort de 320 000 à 400 000 personnes chaque année, dépassant bientôt le tabac jusqu'alors la cause première de mortalité. Le chiffre est aujourd'hui ajusté à cause d'une erreur statistique, mais quel que soit le résultat final, il ne fait aucun doute que l'obésité pose un sérieux problème de santé dans notre pays. Voir « CDC: Obesity Deaths Overstated » du Center for Consumer Freedom, datant du 23 novembre 2004, disponible en ligne sur [www.consumerfreedom.com/news\\_detail.cfm?headline=2691](http://www.consumerfreedom.com/news_detail.cfm?headline=2691).

5. Tanner, Lindsey. « Americans Eat Themselves to Death », Associated Press: 9 mars 2004. Disponible sur [www.cbsnews.com/stories/2004/03/09/health/main604956.shtml](http://www.cbsnews.com/stories/2004/03/09/health/main604956.shtml).

6. « American Heart Disease », tiré du site internet du Franklin Institute : <http://sln.fi.edu/biosci/healthy/stats.html>.

7. Arias, Elizabeth and Smith, Betty L., « Deaths: Preliminary Data for 2001 », Rapports du National Vital Statistics. Vol. 51, No. 5, 14 mars 2003. Disponible sur [www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr51/nvsr51\\_05.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr51/nvsr51_05.pdf).

8. . « Cancer Basics: What Is Cancer and Why Does It Occur? » 13 mai 2004. Disponible sur le site de The Mayo Clinic: [www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=-CA00003](http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=-CA00003).

doubler d'ici à 2050, touchant alors un Américain sur trois né en 2000. Aujourd'hui, le diabète tue plus de 200 000 personnes par an<sup>9</sup>.

## Messages contradictoires

On ne peut pas raisonnablement continuer de suivre les mêmes schémas en espérant que le résultat sera différent à l'avenir. Si nous voulons réellement améliorer notre santé, nous allons devoir commencer à vivre de façon plus saine. Mais quels changements faut-il alors opérer ?

Chaque jour, nous sommes confrontés à une pléiade d'opinions contradictoires et d'interprétations différentes concernant notre nutrition. La nutrition est d'ailleurs tellement infestée par des théories contradictoires que les soi-disant « vrais scientifiques » comme les physiciens, les mathématiciens, les chimistes et autres, dénigrent fréquemment la nutrition comme n'étant pas une « vraie science ».

La seule constante que l'on obtienne lorsque l'on parle de contrôle du poids c'est la confusion qui règne autour de cette théorie. Chaque semaine, un nouveau régime est à la mode et ils sont tous présentés comme « la solution miracle » à nos problèmes de poids. Certains nous conseillent de limiter notre apport en matières grasses, d'autres en revanche affirment que manger gras ne nous fait pas grossir, mais au contraire nous assure une meilleure santé. Certains calomnient les glucides, alors que d'autres apportent des preuves convaincantes que les féculents devraient être la source principale de notre alimentation. On peut alors se demander, lesquelles de ces théories sont vraies ? Lesquelles sont fausses ? Y a-t-il un juste milieu à trouver ?

L'affaire se complique si vous ne voulez pas seulement perdre du poids, mais être en plus en parfaite santé. Un « expert » autoproclamé vous dira que les minéraux sont la clé de voûte de la nutrition, tandis que d'autres vous diront que l'eau structurée vous guérira de tous vos maux. On trouve dans les rayons des librairies et aux pupitres de conférences une horde de scientifiques, nutritionnistes, docteurs, « guérisseurs » et parfois aussi des inconnus qui vous inondent de beaux discours et

---

9. « Diabetes: Disabling, Deadly, and on the Rise », 7 avril 2004. Centre pour le contrôle et la prévention des maladies. Disponible sur [www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag\\_ddt.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag_ddt.htm).

vous vantent les mérites des vitamines, des acides gras, des antioxydants, des enzymes et autres remèdes miracles qui résoudre tous vos problèmes de santé, de vieillissement et de poids.

Tous défendent leur théorie bec et ongles, et on peut comprendre pourquoi. La plupart sont en effet financièrement liés au régime alimentaire qu'ils préconisent grâce aux recettes de programmes nutritionnels, de séminaires, de la vente de compléments alimentaires, de super-aliments, de repas préparés et toute une palette d'autres accessoires.

J'ai moi-même été victime de toute cette confusion. Pendant des années j'ai testé plus de régimes que vous ne pouvez l'imaginer, le tout parce que je cherchais une solution qui allierait santé, performance physique et contrôle du poids. Et puis j'ai fini par me lasser de tester tous ces programmes miracles. Mais que pouvais-je faire d'autre ? Je devais continuer à chercher une solution qui marcherait pour moi, dans tous les domaines requis.

## **La science au service de la santé**

Personnellement, j'ai commencé à y voir plus clair vers la fin des années 70. Je me souviens à quel point j'étais excité et soulagé d'avoir enfin trouvé, après des années à tester plusieurs méthodes et recettes miracles, un régime qui me correspondait et qui fonctionnait, preuves à l'appui. Dans ce livre, je voudrais vous faire partager quelques éléments de la philosophie que l'on appelle « Hygiène naturelle » (ou plus littéralement la science de la santé). C'est elle qui m'a fourni des informations essentielles qui ont changé ma vie et m'ont par la suite permis de coacher des milliers de personnes pour qu'elles trouvent le physique, la vitalité et le bien-être dont elles rêvaient.

Le régime alimentaire que je recommande, basé surtout sur les fruits et les légumes frais, peut paraître radical, surtout comparé aux discours actuels des médecins, vendeurs de compléments alimentaires et autres charlatans qui voudraient vous faire croire que la solution pour retrouver une vie saine et équilibrée ne pousse pas sur les arbres.

Je vous demande donc de ne pas me juger trop hâtivement et d'explorer avec moi l'évidence naturelle de se nourrir de produits frais, faibles en gras – une alimentation que la Nature avait prévue pour nous.

## Les dangers d'une pensée fragmentée

La philosophie de l'Hygiène naturelle appréhende les notions de régime et nutrition de façon très différente par rapport à la perspective morcelée commune aux vendeurs de régimes. Cette approche fragmentée ne s'intéresse pas tant aux aliments, mais uniquement à leur composition. D'autre part, elle ne fait pas la distinction entre le véritable bien-être et le fait d'avoir seulement l'air d'aller bien sans éliminer les causes de maladie ; une grave erreur.

L'approche fragmentée vante les mérites de certains nutriments en choisissant scrupuleusement quels points mettre en avant ; une méthode utilisée en général dans la publicité. Cette approche est certes très efficace pour vendre un produit, mais elle omet de parler d'éléments qui permettraient d'avoir une vision plus globale et équilibrée de la situation.

À la manière d'une personne qui prendrait une décision en n'ayant entendu qu'une seule version de l'histoire, l'approche fragmentée se base sur des informations tronquées et n'offre qu'une vision partielle de la nutrition. Celle-ci facilite l'incompréhension et peut vite tourner au désastre.

Voici ci-dessous une version traduite d'une légende indienne. L'histoire illustre parfaitement la confusion qui résulte d'une vision fragmentée plutôt que globale.

### Les aveugles et l'éléphant<sup>10</sup>

Six hommes d'Inde,  
Très enclins à parfaire leurs connaissances,  
Allèrent voir un éléphant  
(Bien que tous fussent aveugles)  
Afin que chacun, en l'observant,  
Puisse satisfaire sa curiosité.

Le premier s'approcha de l'éléphant  
Et perdant pied,  
Alla buter contre son flanc large et robuste.  
Il s'exclama aussitôt :  
« Mon Dieu ! Mais l'éléphant

10. Saxe, John Godfrey (1816–1887), « The Blind Men and the Elephant ».

Ressemble beaucoup à un mur! »

Le second, palpant une défense, s'écria :  
 « Ho ! qu'est-ce que cet objet si rond, si lisse et si pointu?  
 Il ne fait aucun doute  
 Que cet éléphant extraordinaire  
 Ressemble beaucoup à une lance ! »

Le troisième s'avança vers l'éléphant et,  
 Saisissant par inadvertance la trompe qui se tortillait,  
 S'écria sans hésitation :  
 « Je vois que l'éléphant  
 Ressemble beaucoup à un serpent ! »

Le quatrième, de sa main fébrile,  
 Se mit à palper le genou :  
 « De toute évidence, dit-il,  
 Cet animal fabuleux  
 Ressemble à un arbre ! »

Le cinquième toucha par hasard l'oreille et dit :  
 « Même le plus aveugle des hommes  
 Peut dire à quoi ressemble le plus l'éléphant ;  
 Nul ne peut me prouver le contraire,  
 Ce magnifique éléphant  
 Ressemble à un éventail ! »

Le sixième commença tout juste  
 À tâter l'animal,  
 La queue qui se balançait  
 Lui tomba dans la main.  
 « Je vois, dit-il, que l'éléphant  
 Ressemble beaucoup à une corde ! »

Ainsi, ces hommes d'Inde  
 Discutèrent longuement,  
 Chacun faisant valoir son opinion  
 Avec force et fermeté.  
 Même si chacun avait partiellement raison,  
 Tous étaient dans l'erreur.

## Morale

Souvent pendant les débats théologiques,  
Les contestataires débattent  
En ignorant complètement  
Ce que les autres veulent dire  
Et parlant d'un éléphant  
Qu'aucun n'a jamais vu !

À l'instar de ces hommes aveugles qui décrivent l'éléphant de façon tout à fait différente, les informations fournies de façon morcelée par des « experts » en nutrition sont peut-être correctes dans une certaine mesure, mais elles n'informent pas correctement les personnes.

Par exemple, en utilisant une approche fragmentée, si je me souciais de mon apport en calcium, je m'efforcerais d'ingérer un maximum d'aliments riches en calcium. Mais je ne me soucierais pas du fait que certains aliments peuvent provoquer une perte de calcium ou empêcher son absorption. Je ne me pencherais pas sur les pratiques qui entraînent une perte de calcium ou au contraire favorisent son absorption.

Avec cette approche, je pourrais également décider de prendre des compléments alimentaires riches en calcium. Je ne m'inquiétera sans doute pas des effets négatifs encourus en cas de surconsommation de calcium. Je ne me soucierais pas non plus de la biodisponibilité d'une forme de calcium plutôt qu'une autre. Et, plus important encore, je ne remettrais sans doute pas en question le principe même de ne raisonner qu'en terme de nutriments pris et étudiés séparément.

Dans la nature, le calcium (et tous les autres nutriments) est présent dans les plantes au sein de mélanges complexes incluant des centaines, voire des milliers, d'autres micronutriments qui sont faits pour être consommés ensemble. On ne peut pas améliorer le fonctionnement déjà parfait de la Nature. Il n'est pas possible d'extraire et raffiner un ou plusieurs nutriments en les séparant des autres cofacteurs qui doivent tout naturellement les accompagner et espérer un résultat positif.

De plus, j'ai lu des rapports qui estiment qu'aujourd'hui les scientifiques n'auraient découvert que 10 % des nutriments existant réellement, notamment les phytonutriments (extraits des plantes). On peut alors s'interroger : comment quiconque peut oser se vanter d'avoir

identifié des déficiences nutritives et trouver comment les pallier ? À mon avis, ce n'est pas envisageable.

## **Des aliments complets avant tout**

Malgré nos avancées technologiques, l'étude nutritionnelle est encore une science jeune. Nous n'avons ni les connaissances ni les moyens techniques pour reproduire dans un laboratoire le parfait équilibre des nutriments que l'on trouve dans les plantes.

*Tous les produits tels que les jus verts, les huiles de « santé », les aliments dits « complets », mais déshydratés ou encore les poudres blanches pharmaceutiques appelées « super aliments », qui ne sont pas véritablement des aliments végétaux complets, font fausse route.*

- Tout ce que l'on peut espérer obtenir d'une alimentation à base d'aliments raffinés et séparés c'est la satiété et une nutrition compromise.
- Tout ce que l'on peut espérer obtenir d'une alimentation à base de compléments nutritionnels séparés et isolés c'est de pallier certains symptômes tout en créant un nouveau déséquilibre ailleurs.

Les gens me disent souvent qu'ils ne savent plus quoi penser de ce genre de discours parce qu'avec de tels régimes ils constatent généralement une hausse d'énergie et une amélioration des symptômes visés. J'observe cependant que ces résultats sont lourds en conséquence. Si ces personnes prenaient la peine de se détacher un instant de la frénésie qui règne autour des compléments alimentaires et freinaient leur désir de guérison rapide, elles se rendraient alors compte que leur vie est devenue une bataille sans fin dont les effets changent constamment, sans pour autant réussir à retrouver une santé stable, l'homéostasie ou plus généralement, la paix.

## **Être en bonne santé et se sentir bien sont deux choses distinctes**

L'analogie suivante aide parfois les gens à comprendre la différence entre favoriser une bonne santé générale (l'approche complète) et traiter des symptômes spécifiques (l'approche fragmentée) :

**L'exemple au travail :** Imaginons que vous travailliez dans un bureau lugubre, pour un salaire de misère et que vous subissiez quotidiennement les attaques verbales d'un patron tyrannique. Si vous démissionniez de votre emploi et retrouviez la liberté, diriez-vous alors que vous avez trouvé le boulot de vos rêves ? Bien sûr que non. Vous n'auriez concrètement rien obtenu... vous seriez au chômage. Évidemment, vous seriez libéré des abus quotidiens, mais en soulageant cette douleur vous êtes encore loin de l'objectif si celui-ci était de trouver un emploi stable et plaisant. Si vous ne faites rien pour trouver un meilleur emploi, vous risquez de passer vos journées à ne rien faire et vous passerez d'un problème (emploi abusif) à un autre (chômage).

**L'exemple sur la santé :** Selon le même modèle, de nombreuses personnes ont recours aux traitements, produits pharmaceutiques ou médecines « naturelles » pour venir à bout de symptômes tels que l'obésité, la candidose, les allergies, les maux de tête ou même pour éradiquer des tumeurs et autres formes de dépressions sévères. Lorsque ces personnes sont soulagées – que leurs maux de tête sont passés, que les allergies sont atténuées, que la tumeur a rétréci – elles se considèrent alors comme « guéries » et pensent avoir retrouvé une bonne santé. Mais ces personnes ont peut-être l'air d'aller bien et se sentent d'ailleurs bien, mais leur toute nouvelle absence de maladie n'est autre que ça, une absence, un vide. Bien sûr, elles ont réussi à combattre la douleur, mais elles sont encore loin de vivre une vie saine et pleine d'énergie comme beaucoup d'entre nous en rêvons.

Les gens sont incroyables lorsqu'ils m'entendent dire ça et me répondent : « vous voulez dire que si je me débarrasse de mes crises d'épilepsie [ou tumeurs, ou migraines, ou candidose, ou lupus, ou...], ça ne veut pas pour autant dire que je suis en bonne santé ? »

La réponse est, sans l'ombre d'un doute, non. Si ces personnes ne changent rien à leurs habitudes, habitudes qui ont entraîné la maladie à la base, et se contentent d'attaquer les symptômes avec des médicaments, elles enclenchent le cercle vicieux précédemment évoqué ; elles se contentent d'échanger une série de symptômes pour

une autre série de symptômes sans liens apparents, le tout sans jamais véritablement atteindre le but ultime d'une vie saine et équilibrée. Dans les deux exemples ci-dessus, la liberté retrouvée représente le point zéro, un embranchement qui peut mener soit à une vie saine et en bonne santé, soit à des maladies récurrentes (soit un emploi satisfaisant, soit le chômage). La personne qui s'est débarrassée de ses symptômes n'est pas en meilleure santé pour autant et la personne ayant quitté son emploi n'en a pas un meilleur pour autant non plus. Pour atteindre l'objectif ultime – un emploi gratifiant ou une bonne santé – il faut mettre en place des actions positives pour atteindre ce but, et non se contenter d'éliminer les éléments négatifs (ce qui s'apparente plutôt à une approche fragmentée). Lorsque l'on a recours à des thérapies ou des traitements pour éliminer nos symptômes, on ne se penche pas sur la cause de l'origine de ces symptômes. De fait, on n'œuvre pas pour une meilleure santé. Nous devons nous renseigner sur les causes d'une bonne santé (et non les causes de maladie) et intégrer ces causes dans nos habitudes quotidiennes.

#### **Votre médecin ne peut pas vous aider...**

De nombreux médicaments, compléments alimentaires et régimes sont accompagnés d'une notice avec la mention « demandez conseil à votre médecin » avant l'utilisation. Mais est-il vraiment utile de se tourner vers un médecin pour obtenir des conseils nutritionnels ? Prenez donc en considération l'information suivante :

« Dans un article intitulé “Des régimes bizarres et inhabituels”, paru dans une revue médicale, les auteurs mettaient en garde contre le Régime Atkins si douteux et potentiellement si dangereux qu'il était recommandé de “le suivre uniquement en étant conseillé par son médecin”. Mais que savent les médecins sur la nutrition ? Même si le Congrès américain a ordonné que la nutrition devienne partie intégrante du programme de médecine, en 2004, moins de la moitié des écoles de médecine américaine ont un cours obligatoire portant sur la nutrition dans leur cursus. Ceci explique les résultats d'une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* qui opposait médecins et patients sur des questions de nutrition basiques. Les patients ont gagné<sup>11</sup>. »

11. Greger, Michael. Atkins Facts. Ce livre électronique de 47 pages qui contient 487 références est disponible sur [www.atkinsfacts.org](http://www.atkinsfacts.org). Cité avec la permission.

Puisque les médecins n'ont généralement pas grand-chose à nous apporter dès lors que l'on décide de passer du traitement de la maladie à la recherche du bien-être, il est important de se familiariser avec les éléments qui sont propices à une bonne santé. La liste suivante de trente-deux facteurs de bien-être est un bon début. Même s'il n'y a pas de classement officiel de l'importance de ces facteurs, je dirais que les dix premiers de la liste sont indispensables – essentiels mêmes – pour acquérir ne serait-ce qu'un bien-être modéré.

### Les éléments fondamentaux du bien-être Êtes-vous vivant ou survivant ?

Notez chacun des éléments suivants de zéro à dix selon vos habitudes

1. Air pur, propre
2. Eau pure
3. Aliments que nous sommes biologiquement conçus pour manger
4. Sommeil suffisant
5. Repos et relaxation
6. Activité physique
7. Stabilité émotionnelle
8. Ensoleillement et lumière naturelle
9. Températures agréables
10. Paix, harmonie, sérénité et tranquillité
11. Contact humain
12. Pensée, réflexion, méditation
13. Amitiés
14. Grégarisme (relations sociales, communauté)
15. Amour et appréciation
16. Loisirs
17. Environnement agréable
18. Divertissements
19. Sens de l'humour, joie et rires
20. Sécurité
21. Inspiration, motivation, but, détermination
22. Travail créatif et utile (centré sur ses intérêts)
23. Maîtrise de soi, retenue
24. Souveraineté individuelle
25. Expression des instincts reproductifs
26. Satisfaction des sens esthétiques
27. Confiance en soi

28. Image et estime de soi positives
29. Propreté intérieure et extérieure
30. Sourires
31. Musique et autres arts
32. Biophilie (amour de la nature)

L'approche globale que je préconise se base sur un principe élémentaire : « Il est toujours préférable de régler un problème en en éliminant sa cause plutôt qu'en cherchant à le contenir ou le remplacer. » Le domaine de la nutrition est un vaste sujet et peut être aisément mal compris et mal interprété, de la même manière qu'on peut parfois perdre de vue la forêt entière en ne se concentrant que sur un arbre. Avec le régime 80/10/10, je me propose d'interpréter avec un nouveau regard les codes de la nutrition, avec une approche qui n'est plus basée sur la peur qui, elle, stimule les ventes. En recollant tous les morceaux pour former un tout simple et complet, j'espère rendre le sujet de la nutrition plus abordable. Être en bonne santé est à la portée de tous, mais pour cela il faut bénéficier d'une vue d'ensemble. Ce point de vue radicalement différent n'est pas des plus populaires, parce qu'il n'est pas basé sur l'argent. L'approche 80/10/10 n'utilise pas certains produits plus que d'autres et il n'y a pas de compléments alimentaires ni de super-aliments inabordables. La méthode 80/10/10 se base sur des produits que l'on trouve simplement en magasins, la rendant réellement accessible à tous.

### **Contrôle du poids : la vision à court terme par excellence**

En abordant maintenant la question de la perte de poids, je repense à la pitié que j'éprouve à l'égard des personnes qui sont obsédées par la perte (ou la prise) de poids au point d'en omettre leur bien-être et leur vitalité. Ces personnes sont tellement focalisées sur leur poids, qu'elles sont prêtes à ingérer toutes sortes de compléments nutritifs, sans aucun égard pour les conséquences encourues.

Même si on en rêvait et même si les publicités aimeraient nous faire croire le contraire, notre tube digestif n'est pas qu'un tube transitoire qui élimine quoiqu'il arrive n'importe quelle concoction indigeste qu'on lui impose. Sur une période de sept ans, notre corps renouvelle

une grande majorité de nos cellules. Certaines, dont celles autour de la bouche et du tube digestif sont remplacées quotidiennement. De fait, les aliments que nous ingérons sont constamment transformés et absorbés par notre corps.

---

*Quel est l'intérêt de perdre du poids si c'est pour compromettre votre santé au passage ?*

---

Sachant cela, ne préféreriez-vous pas vous assurer que chaque bouchée que vous ingérez contient les aliments les plus purs possible qui feront ensuite partie de « vous » ? Quel est l'intérêt de suivre un régime qui mettrait en danger votre santé sur le long terme ? Cela vaut-il la peine de mettre en danger vos reins, votre cœur, votre foie et tout ça pour perdre ou gagner quelques kilos ? Surtout si vous pouvez atteindre le même but sans mettre votre santé en danger.

La jeunesse est clémente : nous pouvons manger pratiquement n'importe quoi pendant les quelques premières décennies sans effet négatif apparent. Mais au bout d'un moment, les chiffres montrent bien que nous devons tous faire face à la réalité et accepter que la période de clémence prenne fin. Manger n'importe quoi pour paraître maigre, manger gras pour prendre du poids, stimuler notre système artificiellement avec des compléments censés nous apporter de « l'énergie » et parer à une gêne en en créant de nouvelles à notre insu sont des techniques qui ne fonctionnent pas.

Voilà bien tout le paradoxe : perdre du poids, se sentir bien ou même guérir de maladies incurables n'équivaut pas à vivre une vie saine. Les drogués se sentent bien. Les buveurs de café aussi. De même que les consommateurs de super-aliments et les accros à la malbouffe. Les tops modèles anorexiques et les bodybuilders bourrés de poudre alimentaire ont peut-être des corps qui font rêver, mais nourrissent-ils leur corps au niveau cellulaire ? Mangent-ils des aliments complets, non transformés, dans des quantités et des proportions adaptées à leur physiologie ? La réponse est : absolument pas.

## **Quand régime et santé se croisent**

Je me suis longtemps posé la question de savoir quelle position adopter avec ce livre. J'ai débattu avec des collègues pour savoir si le régime

80/10/10 était plutôt un programme pour perdre du poids ou une série de recommandations pour manger plus sainement. Comme vous vous en doutez peut-être, au final, ce livre contient un peu des deux. Si j'ai passé tant de temps à expliquer la différence fondamentale entre une approche fragmentée et une vision globale, c'est pour que vous compreniez bien le lien évident et inextricable qu'il y a entre une vie saine et équilibrée et la gestion du poids.

---

*Les aliments complets sont toujours plus nutritifs  
que leurs homologues raffinés  
et que tous les compléments alimentaires*

---

Si vous avez choisi ce livre en espérant trouver des conseils pour perdre ou gagner du poids, rassurez-vous, vous avez fait le bon choix. Mais j'espère avoir déjà réussi à vous convaincre qu'avoir un corps parfait n'est pas suffisant et que vous devriez en vouloir plus. Je vous promets que si vous vous concentrez davantage sur la meilleure façon de vivre une vie saine, vous contrôlerez encore mieux votre poids. Cela dit, il y a de fortes chances pour que vous vous sentiez au final si bien dans votre nouvelle peau que votre poids ne vous importera plus autant. Manger sain n'est pas nécessairement synonyme de privation ; en revanche, détruire notre santé à base d'aliments nocifs, ça, c'est de la privation. Les gens disent souvent qu'on peut « manger de tout, mais modérément. » Pour ma part je pense qu'en effet les aliments qui sont bons pour notre alimentation, ne le sont que s'ils sont consommés avec modération, mais par contre les aliments qui nous sont nocifs devraient être complètement supprimés.

Certains disent que « vouloir vivre trop bien est une maladie en soi ». Pour ma part je dirais plutôt que la maladie c'est avoir une hygiène de vie destructrice. Je pense qu'il est temps pour les hommes de s'aimer tels qu'ils sont et de respecter leur corps en ne se nourrissant que d'aliments qui nous respectent en retour et sont bons pour nous.

Mon but en écrivant ce livre est de fournir une référence pour ceux qui veulent viser la lune. Pour ma part, je suis déterminé à vivre une belle vie, saine et épanouissante et je veux que mes proches, mes clients et mon public puissent en bénéficier également.

Dans les pages qui suivent, je définis ce que j'appelle une nutrition saine et je résume les informations importantes sur les glucides, les protéines et les matières grasses en me penchant sur leur rôle pour notre organisme. Je décris le régime 80/10/10 en détail ; un programme basé sur une alimentation complète, fraîche, mûre, crue, végétale et biologique. Je vous apprend comment améliorer votre alimentation facilement et progressivement. Et enfin, je partage avec vous les histoires de personnes qui ont changé leur mode de vie grâce à ce programme.

Plutôt que de me positionner contre les matières grasses ou tout autre régime alimentaire, je choisis de présenter à la place le programme qui s'avère être le choix le plus sain en matière d'alimentation et de nutrition. Je suis persuadé que le régime 80/10/10 répond le mieux aux besoins nutritionnels de l'homme moderne de notre époque.

# Chapitre 1 - Déterminer notre véritable nature diététique

---

Comment peut-on déterminer une bonne alimentation pour une créature donnée ? Admettons que l'on vous confie un bébé animal et que vous n'avez aucune idée de son espèce ni du régime alimentaire approprié. Peut-être est-ce un cadeau provenant d'un pays qui vous est inconnu. Comment savoir comment le nourrir ?

La réponse est assez simple. Vous n'avez qu'à offrir à l'animal différents types d'aliments sous leur forme naturelle et entière. Le bébé mangera forcément ce qui est bon pour lui. Il ignorera naturellement tout le reste, ne les considérant même pas comme des aliments. J'ai déjà utilisé cette méthode avec succès auprès d'animaux abandonnés que j'avais trouvés.

La même technique fonctionnerait avec un enfant. Installez l'enfant dans une pièce avec à sa disposition un agneau et une banane. Attendez de voir avec lequel il va jouer et lequel il va manger. Le résultat est assez évident. Essayez à nouveau entre du gras et des fruits en lui offrant d'une part une sélection de noix, graines, avocats ou olives (naturels, crus, sans sel ajouté) et d'autre part n'importe quel fruit sucré. Là encore, on peut prédire avec certitude que l'enfant choisira les fruits.

## Ne sommes-nous pas carnivores ?

Notre anatomie, notre physiologie, notre biochimie et notre psychologie indiquent que nous ne sommes pas carnivores. Définir les carnivores comme des êtres mangeant de la chair ne serait pas assez précis. Les animaux qui se nourrissent d'autres animaux mangent généralement de la viande crue, fraîchement arrachée d'une carcasse. Les carnivores se nourrissent de presque tout l'animal, pas seulement sa chair. Ils mangent des muscles, des organes et se délectent du sang encore frais et tiède ainsi que des autres liquides corporels. Ils dégustent les tripes et leur contenu à moitié digéré. Ils vont même jusqu'à écraser, décortiquer et manger les petits os, leur moelle et leur cartilage. Les chiens, par exemple, ont besoin de bien plus de calcium que l'homme, car la chair animale génère beaucoup d'acidité. Le calcium

(un minéral alcalin) contenu dans le sang et les os contrebalance l'acidité de la chair. Ils ont aussi besoin de beaucoup plus de protéines que les humains<sup>12</sup>. Lorsque l'on voit comment les chiens peuvent dévorer d'autres animaux entiers, on comprend vite que ce dont les carnivores ont besoin est aussi ce qui est délicieux à leurs yeux.

---

*Les humains n'ont aucun plaisir à déguster des os, des entrailles, de la chair crue, de la vermine et des morceaux de poils.*

---

La plupart d'entre nous considérons les animaux comme nos compagnons sur Terre. Nous ne salivons pas à l'idée de tuer un lapin de nos propres mains, et la possibilité d'en manger un fraîchement tué nous révulse. Nous n'aimons clairement pas manger des os, des entrailles ou encore des morceaux de gras et de chair crus encore recouverts de poils et de vermine. Nous n'envisageons pas de siroter du sang chaud, en nous en mettant plein le visage, les mains et le corps. Ces comportements nous sont naturellement étrangers et nous dégoûtent même.

---

*Mettez un enfant dans une pièce avec une banane et un agneau. Vous verrez bien avec lequel il joue et lequel il mange.*

---

Pour nous, les images et les odeurs qui émanent d'un abattoir ou même d'une boucherie sont associées à la mort. Beaucoup de gens les considèrent dégoûtantes. Les abattoirs sont d'ailleurs tellement mal perçus que leur visite est interdite. Même les employés d'abattoirs trouvent leurs conditions de travail difficiles à gérer ; à tel point que le taux de renouvellement du personnel y est plus important que dans n'importe quelle autre industrie. Manger de la viande ne correspond pas à nos concepts de bonté et de compassion. Il n'y a pas de façon humaine de tuer une autre créature.

Nous faisons tuer nos animaux par d'autres, car nous trouvons la vue d'une carcasse ou d'un cadavre répugnante. Une grande majorité d'adultes s'accordent à dire que s'ils devaient tuer les animaux eux-mêmes pour se procurer de la viande, ils n'en mangeraient plus. Nous

---

12. Pour plus d'informations sur le rapport calorinutriments des canins, rendez-vous sur [www.mercola.com/2005/feb/5/pets\\_grains.htm](http://www.mercola.com/2005/feb/5/pets_grains.htm).

détournons la chair animale en ne consommant que de petits morceaux difformes, des muscles ou des organes. Nous allons même jusqu'à camoufler cette viande en la cuisant et en l'accompagnant de condiments. Nous nous voilons même carrément la face en changeant le nom des aliments que nous consommons pour les rendre plus acceptables. On ne mange pas de la vache, du cochon ou du mouton, mais plutôt du porc, du jambon, du bœuf, du steak et du veau. On ne parle pas de boire du sang ou des lymphocytes, mais on salive à l'idée de déguster un bon bœuf saignant. Nous détournons notre réalité au point d'attribuer des qualités animales à nos aliments naturels. Ainsi, on parle de la « peau » du fruit et de sa « chair ». Ces allusions au monde animal minimisent le fait de manger de la véritable chair animale, mais ceux d'entre nous qui n'adhèrent pas à ces pratiques ne sont pas dupes.

## Les preuves

Lorsque l'on regarde les preuves, on voit qu'il y a bien trop d'éléments physiologiques, anatomiques, esthétiques et psychologiques qui prouvent que nous ne sommes pas faits pour manger de la viande. Lorsque vous aurez fini de lire ce chapitre (dérivé des écrits de T.C. Fry), je pense que vous conviendrez que les êtres humains ne sont pas faits pour être des carnivores.

Humains vs. Carnivores	
Ci-dessous, une liste incomplète des différences majeures entre les humains et les créatures carnivores.	
La marche	Nous avons deux pieds et deux mains et nous nous déplaçons en position debout. Tous les carnivores ont quatre pieds et se déplacent sur leurs quatre pattes.
La queue	Tous les carnivores ont une queue.
La langue	Seuls les vrais carnivores ont une langue rugueuse (dure). Toutes les autres créatures ont des langues plus souples.
Les griffes	Nous n'avons pas de griffes pour arracher la peau et la chair d'autres créatures. Nos ongles plus plats et fragiles ne font pas l'affaire.

Les pouces opposables	Nos pouces opposables nous rendent aptes à ramasser des fruits en quelques secondes. La plupart des gens le font facilement. Il nous suffit juste de les cueillir. Les griffes des carnivores leurs permettent d'attraper leurs proies en l'espace de quelques secondes également. Il nous serait tout aussi difficile d'attraper et de décortiquer une biche ou un ours avec nos mains qu'il serait difficile pour un lion de cueillir une mangue ou une banane.
La naissance	Les humains donnent généralement naissance à leurs enfants un par un. Les carnivores accouchent de portées.
La formation du colon	Nos colons convolutés sont très différents des colons des animaux carnivores.
La longueur intestinale	Nos intestins font environ 12 fois la longueur de notre torse (environ 9 m). Cela permet une absorption plus lente des sucres et autres nutriments à base d'eau contenus dans les fruits. À l'inverse, le système digestif d'un carnivore ne fait que 3 fois la taille de son torse. Ceci afin d'éviter la décomposition de la chair. Les carnivores ont besoin de sécrétions très acides qui facilitent une digestion et une absorption rapide dans un court tube intestinal. Pourtant, la putréfaction des protéines et la rancidité des gras sont toujours bien présentes dans leurs excréments.
Les glandes mammaires	La multitude de tétons sur l'abdomen des carnivores n'a rien à voir avec le duo de glandes mammaires sur le torse des humains.
Le sommeil	Les humains passent environ les deux tiers de leur cycle de 24 heures éveillés. Les carnivores, eux, dorment et se reposent entre 18 et 20 heures par jour, voir plus.
La tolérance aux microbes	La plupart des carnivores peuvent digérer des microbes qui seraient mortels pour l'homme, comme par exemple ceux qui causent le botulisme.
La transpiration	Les humains transpirent de tous les pores de leur corps. Les carnivores uniquement de leur langue.
La vision	Notre vision inclut toutes les couleurs du spectre, ce qui nous permet de distinguer, de loin, des fruits mûrs et pas mûrs. Les carnivores en revanche ne voient pas toujours toutes les couleurs.
La taille des aliments	Les fruits sont à échelle humaine, ils tiennent dans notre main. Quelques morceaux de fruit suffisent pour faire un repas, sans gâchis. Les carnivores, typiquement, mangent aussi l'animal qu'ils ont tué en entier.

Boire	Lorsque nous avons besoin de boire, nous aspirons l'eau avec notre langue, mais nous ne pouvons pas la laper. Les langues des carnivores, elles, sont conçues de telle façon qu'ils peuvent laper l'eau quand ils ont soif.
Le placenta	Nous avons un placenta de type discoïde, tandis que les carnivores ont un placenta de type zonaire.
La vitamine C	Les carnivores créent leur propre vitamine C. Pour nous, la vitamine C est un nutriment essentiel que nous trouvons dans notre alimentation.
Le mouvement de la mâchoire	Notre faculté à broyer notre nourriture est typique des herbivores. Les carnivores eux ne sont pas dotés de ce mouvement latéral de la mâchoire.
L'appareil dentaire	Les mammalogistes utilisent un système que l'on appelle « formule dentaire » pour décrire le placement des dents dans chaque quadrant de la mâchoire d'un animal. Ce système fait référence aux incisives, canines et molaires dans chacun des quadrants. En partant du centre de notre mâchoire, notre formule, et celle de la plupart des anthropoïdes est 2/1/5. La formule dentaire des carnivores est 3/1/5 à 8.
Les dents	Les molaires d'un carnivore sont pointues et aiguës. Les nôtres sont surtout plates, pour nous permettre de mâcher notre nourriture. Nos canines ne ressemblent en rien à des canines animales et nous n'en avons pas une multitude, contrairement aux vrais carnivores. Une des répliques préférées d'Abraham Lincoln me vient à l'esprit : « Si vous considérez la queue d'un mouton comme une jambe, combien de jambes a-t-il alors ? ». Les gens répondaient toujours : « Cinq ». Et Lincoln répondait alors : « Non, seulement quatre. Considérer la queue comme une jambe ne veut pas dire que s'en est une. »
Tolérance au gras	On digère mal de grandes quantités de gras, tandis que les carnivores ont besoin d'un régime riche en gras.
pH de la salive et de l'urine	Tous les herbivores (dont les humains) ont une urine et une salive alcalines la plupart du temps, tandis que celles des carnivores sont acides.
pH de l'alimentation	Les carnivores ont besoin d'une alimentation riche en acides tandis qu'un tel régime serait mortel pour l'homme et engendrerait bon nombre de maladies potentielles. Nos aliments préférés sont plutôt riches en alcalins.

pH de l'acide gastrique	Le niveau de pH de l'acide hydrochlorique que les humains produisent dans leur estomac est généralement compris en 3 et 4 ou plus, mais peut aussi descendre à 2.0. (0 = très acide, 7 = neutre, 14 = alcalin). L'acide gastrique des chats et autres carnivores est généralement autour de 1 ou 2. Comme l'échelle du pH est logarithmique, cela veut dire que l'acidité de l'estomac des carnivores est au moins 10 fois supérieure à celle des hommes et peut parfois même être 100 ou 1000 fois plus forte.
L'urate oxydase	Les vrais carnivores sécrètent une enzyme appelée urate oxydase qui métabolise les acides uriques de la peau. Nous n'en sécrétons pas. De fait nous devons neutraliser cet acide grâce à nos minéraux alcalins, surtout le calcium. Les cristaux de calcium uriques qui en résultent sont un des pathogènes de la consommation de viande. Ils peuvent provoquer la goutte, l'arthrose, des rhumatismes ou une bursite.
Les enzymes digestives	Nos enzymes digestives sont conçues pour permettre une digestion facile des fruits. Nous produisons de la ptyaline (aussi appelée amylase salivaire) pour commencer la digestion des fruits. Les animaux qui mangent de la viande ne produisent pas de ptyaline et ont un rapport d'enzymes digestives complètement différent.
Le métabolisme du sucre	Le glucose et le fructose dans les fruits apportent de l'énergie à nos cellules sans surcharger le pancréas (sauf avec un régime riche en gras). Les carnivores ont du mal à assimiler le sucre. Ils font du diabète s'ils mangent trop de fruits.
La flore intestinale	Les humains ont une colonie bactérienne (flore intestinale) bien différente de celle des carnivores. Celles qui sont identiques, comme le lactobacille et le colibacille se retrouvent dans des proportions différentes chez les herbivores et les carnivores.
La taille du foie	Les carnivores ont un foie proportionnellement plus grand (selon leur taille) que celui des humains.
La propreté	Nous sommes les créatures les plus difficiles à satisfaire quand il s'agit de la propreté de nos aliments. Les carnivores sont moins sélectifs. Ils mangent de la terre, des insectes, des débris organiques et tout ce qui peut être collé à leur nourriture.

L'appétit naturel	Nous avons l'eau à la bouche lorsque nous voyons des produits sur les étalages des marchés. Ce sont là des aliments frais et la source de notre subsistance. Mais l'odeur des animaux nous révolse généralement. Les carnivores, eux, salivent en voyant leur proie et ils réagissent à leur odeur également.
-------------------	---

## Alors, quel genre de « vores » sommes-nous ?

Même si nos instincts ont été en grande partie pervertis par la société, ils sont bel et bien là et ils feraient sans aucun doute à nouveau surface si nous étions amenés à évoluer en pleine nature.

Nos aliments naturels, ces aliments qui nous ont aidés à évoluer et à être les humains que nous sommes aujourd'hui, contiennent tout ce dont nous avons besoin pour prospérer. Dans cette section, nous nous interrogerons sur les différents types d'aliments que nous, humains, consommons actuellement.

Nous évaluerons chaque type d'aliment pour déterminer lesquels sont appropriés pour nous. Pour cela, nous nous baserons sur la disponibilité et le mode de consommation de ces aliments dans la nature, sans l'aide de matériel de cuisine, d'outils ou de contenants. Rappelez-vous, vos instincts vont rejeter ou accepter chaque aliment selon leur mérite – c'est-à-dire suivant l'attrait qu'ils représentent pour votre palais et vos sens. Ce sont d'ailleurs les seuls critères qui ont influencés notre façon de nous nourrir les siècles passés.

Notre hypothèse de base est que la Nature nous fournit tout ce dont nous avons besoin. Nous reconnaissons que nous avons prospéré et atteint le plus haut rang de l'évolution. Nous admettons également que ce qui était bon pour nous alors est encore bon pour nous aujourd'hui, car nous sommes structurellement et physiologiquement les mêmes que quand nous évoluions dans la nature. Il est logique que, dans notre contexte moderne, nous puissions nous approvisionner quand même en aliments naturels.

### *Sommes-nous herbivores ?*

Les herbivores, ou les végétariens consomment naturellement de la verdure comme l'herbe, les mauvaises herbes, les feuilles et les tiges. Une définition plus large du terme « végétarien » inclut toute per-

sonne qui ne mange que des aliments d'origine végétale. L'alimentation végétarienne est souvent dominée par les fruits et légumes, mais, dans la pratique être végétarien signifie que l'on mange de tout, sauf de la viande animale.

Est-ce que cela vous tente d'explorer la nature à la recherche d'herbe, de mauvaises herbes et de feuilles ? Est-ce que ces aliments attirent votre regard, titillent vos papilles et éveillent votre odorat ? Bien sûr que non, pour la simple et bonne raison qu'ils ne peuvent pas répondre à vos besoins. Vous ne sécrétez pas de cellulase ou d'autres enzymes qui décomposent ces plantes, à la manière des herbivores. Par conséquent, vous ne pouvez pas répondre à votre besoin primaire – en sucre principalement, le moteur de votre corps – avec ces aliments. D'ailleurs, leur transformation et les problèmes causés par leur ingestion provoquent une nette perte d'énergie.

---

*Que mangerions-nous dans la nature, sans feu, outils, contenants ou frigos ?*

---

Les humains consomment bien des légumes à feuilles comme la laitue, le céleri, les épinards et autres produits similaires. Ils consomment aussi des légumes crucifères (betteraves, brocolis, chou-fleur, choux, choux cavaliers, choux frisés, etc.) Consommés tels quels, comme on les trouverait dans la nature, ces légumes sont riches en fibres insolubles et donc difficiles à digérer. Bien que nous puissions apprendre à les apprécier, ils ne nous tentent vraiment que modérément.

Tous les légumes produisent (quand ils sont digérés) des protéines, des acides gras essentiels, des matières minérales, des vitamines et des sucres simples. Mais si nous pouvons trouver ces nutriments dans nos aliments naturels, il n'est pas nécessaire d'aller les chercher dans des plantes que nous ne mangeons pas volontiers crues.

Donc, la réponse est oui – les humains sont biologiquement équipés pour compléter leur alimentation d'une grande variété de produits « végétariens » à base de plantes. Mais, bien que nous incluions les légumes dans notre alimentation, nous ne sommes pas, naturellement, des mangeurs de légumes. La liste de végétaux que nous considérons généralement comme naturels pour l'homme est très loin d'être nos

sources idéales et primaires d'énergie ou de nutriments. De toute évidence, nous ne sommes pas des herbivores.

---

*Si l'on consommait des graines sous leur forme naturelle, elles nous étoufferaient*

---

*Sommes-nous faits pour manger des féculents ?*

Les produits à base d'amidon peuvent être divisés en trois grandes catégories : les céréales (graines), les racines et les tubercules, et enfin les légumineuses.

**Céréales.** Les créatures qui se nourrissent naturellement de graines, qui sont des semences de graminées, sont appelées « granivores. » Un terme similaire, « graminivore », se réfère à des espèces dont l'alimentation principale est l'herbe. Beaucoup d'oiseaux vivent des semences de graminées. Parmi les milliers de graines qui existent dans la nature, on compte le blé, le riz, l'avoine, le seigle et l'orge – des graines que les humains ont développées et cultivées lorsqu'ils ont commencé à maîtriser la nature au cours des 10 000 dernières années.

Bien sûr, dans la nature, nous ne considérons pas les graines comme des aliments. Tout d'abord, elles poussent sous une forme que nous ne pouvons ni mâcher ni digérer. Les oiseaux granivores possèdent leur propre « culture », une poche à l'intérieur de la gorge ou du gosier, où les graines qu'ils avalent sans croquer peuvent germer et ainsi devenir digestibles. Les graines crues sont indigestes, mais même cuites, les glucides complexes qu'elles contiennent exigent un grand effort digestif pour les décomposer.

Parce qu'elles sont riches en amidon, les graines comme le blé dur nous étoufferaient si nous tentions d'en avaler l'équivalent d'une ou deux cuillères à soupe. (En supposant déjà que nous puissions en rassembler autant et ensuite en gardant à l'esprit qu'elles auraient leur cosse intacte, dans leur état naturel.) En outre, avaler une cuillère à soupe de farine crue faite à partir des graines de n'importe quelle céréale nous étoufferait également, car la farine serait trop sèche.

Ainsi, même si la plupart des hommes consomment actuellement des céréales et des féculents, nous pouvons les rejeter comme aliments naturels. Le fait que les graines ne nous attirent pas et ne nous titillent pas les sens dans leur état naturel brut devrait suffire à indiquer que nous n'étions pas granivores avant d'arriver à maîtriser le feu. Au lieu d'être, un délice en bouche, ces aliments riches en glucides complexes dans leur état naturel sont une torture pour l'homme.

**Racines et tubercules amylicés.** Les animaux qui arrachent des racines et des tubercules sont anatomiquement conçus pour cette tâche : ils ont un groin ; pas les humains. Sans outils, les hommes sont de très mauvais creuseurs. En outre, ils n'ont aucune motivation à creuser, car il n'y a pas d'aliment sous terre qui, dans leur état naturel, plaise à notre palais et très peu sont tolérés par notre système digestif. Certaines racines, notamment les navets, les rutabagas, les patates douces, les ignames, les betteraves, les carottes, les panais, ou encore les salsifis peuvent être consommés crus. Mais, dans la pratique, presque aucune de ces racines n'est consommée crue.

Les humains détestent généralement la saleté. Ils sont assez tatillons, et refusent de manger quelque chose qui serait couvert ou même à peine teinté de saleté. Les porcs et autres arracheurs, eux, vont avaler beaucoup de saleté.

Dans la nature, avec seulement des outils faits à la main et sans appareil de cuisson, nous aurions le choix entre manger des racines crues ou s'en passer complètement. Dans notre habitat naturel, qui abonde d'aliments que nous préférons, il est évident que les racines que l'homme peut arracher sans outils ne sont pas sa source d'alimentation primaire. Compte tenu de ces considérations, vous pouvez retirer les humains de la liste des consommateurs naturels de racines.

**Légumineuses.** Très peu de créatures en dehors des oiseaux et des porcs consomment facilement des légumineuses, car les légumineuses dans leur état de maturité sont indigestes et/ou toxiques pour la plupart des mammifères. Pour les humains, les légumineuses matures

crues ne sont pas seulement désagréables au goût, elles sont toxiques. Nous n'avons tout simplement pas la capacité de les consommer dans leur état naturel. De nombreuses créatures mangent de jeunes légumineuses assez goulûment. Les pigeons et autres oiseaux mangent en fait la légumineuse entière, bien avant qu'elle n'ait eu le temps de fleurir. Si les jeunes légumineuses sont comestibles et non toxiques, il faut s'interroger sur leur composition nutritionnelle.

Les légumineuses sont présentées comme d'excellentes sources de protéines, car elles en sont généralement très riches. Mais des niveaux élevés de protéines ne sont pas nécessairement une bonne chose. Les humains en particulier n'ont besoin que de 10 % de protéines. Comme dans la chair, les produits laitiers et les œufs, la protéine contenue dans les légumineuses est riche en méthionine d'acides aminés, qui contient des quantités élevées d'acide minéral sulfurique.

Le taux de glucides des légumineuses est également si élevé que leur digestion est rendue difficile (à cause des niveaux élevés de protéines). Invariablement lorsqu'ils se nourrissent de légumineuses, les humains ont des gaz, une indication que leur processus digestif a été compromis. Le manque de vitamine C, un nutriment essentiel pour les humains, fait également des légumineuses un mauvais choix alimentaire.

D'un point de vue du goût, de la nutrition, de la digestion, et de la toxicité, les légumineuses ne sont tout simplement pas une option alimentaire viable pour les humains.

Pour bien digérer les aliments riches en amidon – les graines, les racines et tubercules, et les légumineuses – un animal doit produire de grandes quantités d'enzymes pour digérer l'amidon, dites amylases. Les granivores, les arracheurs de racines, et les mangeurs de légumineuses sécrètent tous de l'amylase et peuvent donc digérer de grandes quantités d'amidon. Si vous observez une vache en train de ruminer son foin, vous verrez une large quantité d'amylase (sa salive) s'égoutter sur le champ. En revanche, le corps humain produit des

quantités relativement faibles d'amylase salivaire (également appelée ptyaline) qui suffisent seulement à décomposer des petites quantités d'amidon, telles qu'on en trouverait dans des fruits pas encore complètement mûrs. L'organisme produit également de petites quantités d'amylase pancréatique pour une digestion limitée de l'amidon dans les intestins.

Quand les humains pourront consommer des céréales, des racines, des tubercules et des légumineuses tels que le blé, les pommes de terre, et les lentilles à l'état brut jusqu'à satiété et qu'ils estimeront que leur repas fut un régal, alors vous et moi pourrons admettre que nous sommes faits pour manger des féculents.

### *Sommes-nous des consommateurs d'aliments fermentés ?*

La quasi-totalité des Américains mange des substances fermentées ou décomposées qu'ils appellent nourriture. La plupart sont des dérivés du lait. Certains sont faits à partir de graines (en particulier les alcools), de fruits (les vins et certains vinaigres), de légumineuses (en particulier le soja et sa gamme de produits en putréfaction), et de viandes décomposées.

**Les glucides** fermentent lorsque les champignons et les bactéries les décomposent. Les glucides fermentés servent à produire de l'alcool, de l'acide acétique (vinaigre), et de l'acide lactique, ainsi que le méthane et le dioxyde de carbone.

**Les protéines** se putréfient (pourrissent) lorsqu'elles se décomposent. Elles sont principalement décomposées par des bactéries anaérobies, mais aussi par des champignons (levures) et des bactéries aérobies. Les protéines produisent des ptomaines (cadavérine, muscarine, neurine, ptomatropine, putrescine, etc.), de l'indole, des leucomaines, du scatol, des mercaptans, de l'ammoniac, du méthane, de l'hydrogène sulfuré et autres composés toxiques.

**Les lipides** deviennent rances et répugnants quand ils s'oxydent et se décomposent.

Curieusement, nous rejetons les raisins fermentés, mais nous buvons leur produit final de fermentation (vin). Plus étonnant encore, la plupart des Américains consomment abondamment un aliment qui n'a jamais existé en tant que tel dans la nature -- un produit de putréfaction pathogène appelé fromage. Nous faisons du fromage en prenant la partie caséinée du lait et en la faisant pourrir avec des bactéries qui forment des sous-produits que de nombreux palais ont appris à apprécier. Le fromage contient à peu près tous les produits de décomposition en un seul paquet: protéines putréfiées, glucides fermentés et lipides rances.

Il vous suffit d'ouvrir un bon dictionnaire pour apprendre à quel point ces substances sont toxiques. Pourtant, les Américains mangent des milliards et des milliards de kilos de fromage par an. Ce serait une grossière omission que de ne pas mentionner que tous ces poisons provoquent maladies et faiblesses en tout genre dont des tumeurs et cancers.

Étant donné que, dans la nature, les humains ne peuvent pas consommer ces types de produits décomposés sans outils et contenants, on peut les classer sans ambiguïté dans la catégorie « contre nature ». Ce ne sont clairement pas des aliments que nous devrions considérer comme source principale d'alimentation.

### *Sommes-nous faits pour téter les animaux ?*

Je doute que les humains aient un jour directement tété les pis des bovins, des chèvres, des juments, des chameaux, des moutons etc. Et, bien sûr, cette idée nous répugne.

La pratique de boire du lait animal en tant qu'adulte ne date que de quelques centaines d'années. Avant l'avènement du moteur à combustion, il n'était pas possible de labourer, semer et récolter suffisamment de céréales pour nourrir plus d'une vache ou deux. Donner du lait de vache aux enfants au lieu du lait maternel est également une pratique relativement récente qui remonte seulement à environ deux cents ans. Certains peuples arabes et africains utilisent le lait animal depuis des millénaires, mais la quantité utilisée est extrêmement faible. Certes, certains peuples, comme les Massais, vivent essentiellement de lait et

de sang, mais ce ne sont nullement nos aliments naturels. Ils le font principalement, car ils n'ont pas d'autres aliments à disposition.

*Le fromage contient à peu près tous les produits en décomposition possibles.*

Aucun autre animal dans la nature ne boit le lait d'une autre espèce. Ils savent instinctivement que le lait de leur mère est l'aliment idéal pour favoriser une croissance rapide et fournir le mélange nutritif adapté à leur développement. Nous ne sommes pas plus faits pour boire le lait de vache que le lait de porc ou le lait de rat ou même le lait de girafe... et vice versa.

Le lait est pathogène. Si on arrêta de produire du lait et des produits laitiers, des millions de personnes cesseraient de souffrir de maladies et pathologies en très peu de temps<sup>13</sup>. En fait, si nous abandonnions ne serait-ce que cette pratique alimentaire, les hôpitaux se désempliraient et les salles d'attente des médecins seraient la plupart du temps vides. Les humains sont bien entendu faits pour téter, mais seulement pendant les premières années de vie, et uniquement le lait de leur mère. Ce serait un énorme pas en avant si nous avions enfin le bon sens d'arrêter de consommer du lait après le sevrage, à la manière de toutes les autres créatures buveuses de lait sur Terre.

*Sommes-nous des mangeurs de noix, graines, et autres plantes riches en matières grasses ?*

Il est évident que les premiers humains évoluant dans la nature ont dû consommer certaines noix et graines. Mais, à la base, les plantes ont des graines pour se reproduire, pas pour être consommées. Les différents types de semences – les plus répandues étant les céréales, les herbes, les graines de fruits et les noix (toutes les noix sont des graines) – ont une coque protectrice qui peuvent avoir une texture fibreuse ou une texture plus dure et ligneuse. Nous n'avons pas les dents acérées et la puissance de mâchoire qu'ont par exemple les écureuils qui s'en servent pour extraire les noix de leurs coquilles.

---

13. Rendez-vous sur [www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html](http://www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html) pour plus d'informations sur la toxicité du lait animal pour les hommes.

Les graines et les noix sont dotées de suffisamment de nutriments pour lancer et maintenir une croissance minimum des plantes. Comme pour tous les aliments, nous tirons le plus grand bénéfice nutritionnel des noix et des graines lorsque nous les mangeons à l'état brut. Les lipides et les protéines cuits sont très pathogènes – voir cancérigènes. Nous devrions manger des noix à l'état brut ou les éviter entièrement. Cependant, la plupart des gens n'ont en fait jamais goûté de noix et de graines à l'état brut. Les noix crues sont riches en eau et ont une texture plutôt semblable aux pommes (pour les amandes surtout) ou aux beurres de noix (dans le cas des noix de macadamia). Pratiquement toutes les noix et les graines disponibles dans le commerce ont été déshydratées au four, à « basse » température (environ 70°C), souvent pendant des jours, pour les empêcher de moisir et prolonger leur durée de vie.

---

*En réalité, les noix crues n'ont pas du tout le même goût que celles que l'on nous vend comme « crues » en magasin.*

---

Malheureusement, notre capacité à digérer les noix et les graines, que ce soit crues, déshydratées, ou cuites est plutôt mauvaise. Les noix et les graines contiennent entre 50 et 85 % de gras. Il vaut donc mieux limiter leur consommation. D'autre part, il faut au corps des heures et un long processus pour réussir à les décomposer en acides gras, acides aminés et glucose. Les graisses peuvent rester dans l'intestin grêle pendant plusieurs heures avant que la vésicule biliaire ne sécrète la bile nécessaire à les émulsionner (c'est-à-dire les décomposer et les liquéfier).

En revanche, les fruits riches en matières grasses comme l'avocat, le durian, l'aki, le fruit à pain et les olives ont des graisses facilement digestibles (quand ils sont mûrs). Ces fruits ont une teneur en matières grasses qui va de 30 % des calories (durian) à 77 % (l'avocat). La chair de noix de coco, également riche en graisses (entre 20 à 80 %, en fonction de sa maturité), est facilement digérée sous forme de gelée, mais presque impossible à digérer lorsqu'elle est mûre et dure.

Lorsqu'ils sont consommés crus et frais, les légumes à feuilles et autres légumes contiennent une petite quantité d'acides gras dans un

état facilement utilisable. Cependant, certains (surtout les légumes crucifères) contiennent des composés soufrés toxiques indésirables. La meilleure source de gras prédigéré qui réponde correctement à nos besoins en acides gras reste les fruits et certains légumes. Biologiquement, nous ne sommes pas faits pour manger du gras. Nous en consommons de façon fortuite. Même si un avocat de temps en temps ou une petite poignée de noix et de graines est très satisfaisante et complète notre alimentation naturelle, nous sommes principalement faits pour manger des glucides.

*Sommes-nous omnivores – c'est-à-dire que l'on mange de tout ?*

Bien sûr, grâce à nos plaques de cuisson, nos condiments, nos vinaigrettes, épices etc. les hommes peuvent être omnivores. Mais dans la nature, nous devrions nous contenter de consommer des aliments de saison et nous devrions les consommer dans leur état brut en nous basant sur leur effet sur notre palais. Sans outils, sans technologie, sans les emballages et contenants et sans les additifs qui masquent le goût, nous cesserions bien vite d'être omnivores et les fruits sucrés et juteux seraient de plus en plus appétissants.

*Nous sommes frugivores !*

Dans la nature, les humains ne sont que frugivores. Un frugivore est une créature qui se nourrit principalement de fruits et de quelques légumes. Cela inclut les fruits à pépins non sucrés que l'on considère comme des légumes tels que les tomates, le concombre, les poivrons, l'okra, les courgettes et autres cucurbitacées ainsi que les aubergines. Comme tous les animaux, nous pouvons survivre (bien qu'avec moins de succès) en consommant une large variété de nourriture. Mais nos corps sont tout de même conçus pour se nourrir principalement de fruits.

Certaines personnes adoptent un régime exclusivement composé de fruits, c'est-à-dire qu'elles essaient de vivre en ne se nourrissant que de fruits, mais je ne recommande pas cette approche. Les légumes à feuilles apportent des minéraux et d'autres nutriments essentiels à une nutrition et une santé optimale.

En termes de nutrition, les fruits sont les aliments qui satisfont le mieux nos besoins (dont notre besoin de consommer des aliments juteux et délicieux), au même titre que la viande satisfait les carnivores. Les fruits sont bourrés de nutriments dont notre corps a besoin et dans les proportions nécessaires. Certes, certains légumes et autres aliments contiennent peut-être « plus » de certains nutriments ou catégories de nutriments, mais les fruits contiennent quand même les bonnes catégories dans les bonnes proportions. Plus ne veut pas dire mieux. Les humains recherchent le sucré. Ils sont faits pour manger des fruits sucrés. Les capteurs de goût sur le bout de notre langue reconnaissent les goûts sucrés. La plupart d'entre nous sommes attirés par les fruits sucrés dans leur état pur, et ce quelles que soient les habitudes alimentaires que notre culture ou les circonstances de la vie nous imposent. Lorsqu'ils sont mûrs, les fruits transforment leurs glucides en glucose et fructose, des sucres simples que l'on peut utiliser sans digestion supplémentaire. Les enzymes des fruits convertissent les protéines en acides aminés et les lipides en acides gras et glycérols. De fait, lorsque l'on mange des fruits, tout ce que nous avons à faire c'est de profiter de leur délicieuse saveur.

### *Les fruits et les légumes tendres ?*

Vous aurez sans doute remarqué que dans le régime des frugivores j'ai inclus des fruits et des légumes tendres. Alors quelle est la place des autres légumes ?

Cela vous choquera peut-être, mais tout semble indiquer que notre physiologie digestive a été conçue pour traiter presque exclusivement les fibres solubles qui se trouvent dans les fruits et les légumes tendres. Il est vrai que les légumes crucifères comme le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, le chou cavalier, le chou de Bruxelles et le chou vert sont chargés d'éléments nutritifs, y compris de fibres solubles. Mais ils contiennent également de la cellulose et d'autres fibres difficiles à digérer. Ces légumes sont mieux digérés lorsqu'ils sont consommés très jeunes et donc très tendres. Pour de meilleurs résultats, ils doivent être soigneusement mâchés ou mécaniquement prédigérés en utilisant un mixeur.

*Mangez des légumes, mais des légumes verts à feuilles, bien tendres.*

Pour assimiler complètement les aliments nous devons aussi les digérer complètement. À chaque fois que nous mangeons des aliments qui sont plus difficiles à digérer, nous compromettons notre alimentation et, au fil du temps, notre santé. Nous sommes bien sûr capables d'avalier des légumes qui contiennent de la cellulose et d'autres fibres insolubles et rugueuses, mais ces aliments sont difficiles à digérer et à éliminer.

En matière de santé, nous voulons avoir un maximum d'avantages tout en minimisant les inconvénients ou les dommages. Si nous appliquons cette idée à la nutrition, nous voulons obtenir « suffisamment » de nutriments nécessaires, et pas forcément le maximum possible. Les fibres indigestes que l'on trouve dans les légumes à texture plus dure sont très difficiles à digérer pour notre corps, contrairement aux fibres souples, solubles, présentes dans les fruits et les légumes tendres. Ainsi, ils ne peuvent pas être comptés comme aliment idéal.

### *Nos sens le confirment*

Imaginez un instant que vous êtes sur le point de manger de délicieux morceaux de fruits ; peut-être un grain de raisin, une pêche, un melon, une banane, une pomme, une prune, une orange, une mangue, une figue, ou des fruits rouges ... vous choisissez la variété. Imaginez-vous en train de tenir le fruit dans votre main, admirant sa beauté. Vous le mettez sous votre nez et vous sentez son doux parfum si distinctif. Vous êtes alors tenté de prendre une bouchée. Mais d'abord vous prenez le temps de savourer un peu plus le fruit par l'esprit, ce qui augmente le plaisir. À ce stade, vous devriez avoir l'eau à la bouche. Le fruit ne nécessite aucune préparation. C'est un produit fini, prêt à être consommé exactement comme la nature l'a préparé. Pour les humains, les fruits attirent l'œil, émoustillent l'odorat et ont un goût divin dans leur état le plus naturel, cru et mûr.

Maintenant, essayez la même chose, mais cette fois imaginez un champ de blé, ou un troupeau de bovins, ou une volée d'oiseaux en plein vol. Est-ce que vous avez l'eau à la bouche ? Lorsqu'ils sont forcés de s'imaginer à la recherche de nourriture dans la nature, même ceux qui remettent en question avec véhémence la tendance frugivore

de l'homme doivent admettre qu'ils choisiraient les fruits. Cela ne signifie pas que nous devrions manger exclusivement des fruits dans notre situation actuelle, mais cela veut bien dire que, dans la nature, ils composeraient l'écrasante majorité de nos choix alimentaires.

Faire la part belle aux fruits dans votre alimentation permet de mieux réussir le régime 80/10/10 que tout autre régime, qu'il inclue soit du cru, soit du cuit. Pour développer la relation la plus saine avec la nourriture, et pour réussir à s'en tenir à un régime alimentaire qui va fonctionner pour vous le reste de votre vie, laissez les fruits que vous aimez vous accompagner au petit-déjeuner et au déjeuner. Même vos repas à base de légumes devraient commencer avec des fruits, autant de fruits que vous le souhaitez même, jusqu'à ce que vous soyez certain que vous n'aurez pas envie de sucré à la fin du repas.

## Chapitre 2 - Affronter les inquiétudes sur les fruits de manière frontale

---

*Connaissez-vous quelqu'un dont la candidose a été causée par les fruits ?*

*Connaissez-vous quelqu'un dont le diabète a été causé par les fruits ?*

*Connaissez-vous quelqu'un dont le cancer a été causé par les fruits ?*

*Si manger des fruits ne cause pas ces maladies,  
pourquoi pensez-vous que les éviter pourrait vous guérir ?*

Même si le fruit est considéré comme un aliment sain depuis la nuit des temps, aujourd'hui beaucoup de gens ont tendance à critiquer les fruits. Lorsque les gens m'entendent parler d'un régime qui contient énormément de fruits, ils me posent tous, sans exception, une série de questions liées aux supposés « risques » que posent les fruits. Ces allégations contre les fruits sont-elles vraies ? Prenons ici le temps d'en aborder quelques-unes.

### Les fruits et le taux de glycémie

La plupart des gens qui préconisent d'éviter les fruits basent leurs avertissements sur les problèmes de glycémie que les fruits pourraient causer, en particulier les fruits riches en sucre. Il est vrai que des taux élevés de sucre dans le sang peuvent provoquer la candidose, une fatigue chronique, de l'hyper ou hypoglycémie, du diabète et d'autres maladies, voir même le cancer. Il est en effet nocif de consommer « trop » de sucre. Mais il est quasiment impossible de consommer trop de sucre à partir de fruits frais. Les fruits ne sont pas la cause de problèmes glycémiques. Ce n'est pas si simple.

Je suis conscient que ce que je dis va à l'encontre de vos instincts. Et je sais qu'il en est de même lorsque je dis que l'ostéoporose ne se résout pas par le calcium (voir « Les dangers encourus à consommer plus de 10 % de protéines » page 148). Pourtant, ces deux affirmations sont vraies. Le fait de consommer du calcium ne va pas miraculeusement guérir des os fragiles et ostéoporeux. De même, le sucre contenu dans les fruits ne provoque pas une glycémie trop élevée.

Accordez-moi votre attention un peu plus longtemps que je vous explique la cause réelle.

*Il est quasiment impossible de consommer trop de sucre à partir de fruits frais.*

Adopter un régime riche en fruits frais et sucrés ne provoque pas de taux de glycémie trop élevé. En tout cas, pas quand vous avez un régime faible en gras. Si votre système n'est pas bouché par trop de gras, le sucre contenu dans les fruits considérés « très glycémiques » circule plus facilement dans votre sang. Le taux de glycémie d'une personne en bonne santé ne varie pas tant que ça, même en changeant de régime.

## L'index glycémique et la charge glycémique

L'index glycémique classe les glucides selon la vitesse à laquelle ils sont décomposés pendant la digestion et donc selon la vitesse à laquelle leur sucre entre dans le sang. En fait, l'index glycémique indique à quelle vitesse les glucides se transforment en sucre dans le sang. En revanche, l'index ne vous indique pas quelle quantité de glucides est contenue dans les aliments. Pourtant, les deux informations ensemble sont essentielles pour comprendre l'effet des aliments sur le sucre dans notre sang.

C'est là que le concept de « charge glycémique » entre en compte. Si on les utilise en même temps que l'index glycémique, les informations contenues dans la charge glycémique prédisent bien plus précisément si un aliment va augmenter le taux de glucose dans le sang ou pas. En réalité, l'index glycémique mesure la qualité des glucides et non leur quantité.

La charge glycémique est calculée en multipliant la valeur de l'index glycémique d'un aliment par la quantité de glucides contenue dans une portion (en grammes de glucides, moins les fibres), puis en divisant le tout par 100<sup>14</sup>. De fait, les fruits, qui sont surtout composés d'eau, ont une charge glycémique basse, alors même que leur index

14. Si vous souhaitez en savoir plus sur la différence entre l'index glycémique et la charge glycémique, rendez-vous sur [www.mendosa.com/gilists.htm](http://www.mendosa.com/gilists.htm). Le créateur de ce site, David Mendosa, est le co-auteur de « What Makes My Blood Glucose Go Up...And Down? » (New York: Marlowe & Co., août 2003).

glycémique est élevé. Par exemple, les bananes ont un index glycémique à 52 (par comparaison, le glucose = 100). Mais comme 75 % de leur poids est en fait de l'eau, la charge glycémique de la banane n'est que de 12 (52 x 24 grammes de glucides, divisés par 100 = 12 ; si on prend une banane de taille moyenne de 118 grammes). *Tous les fruits sont dans la catégorie basse ou médiane des index glycémiques et charges glycémique (sauf la pastèque dont l'IG est à peine plus haut).*

Il est préférable de manger des fruits frais, car les fruits secs ou déshydratés sont plus concentrés en sucre et le corps peine à les absorber. Il est également important de consommer des fruits entiers, pas pressés, car les fibres contenues dans le fruit ralentissent l'absorption du sucre. Dans tous les cas, ce conseil est valable pour tous les aliments : il vaut toujours mieux les consommer sous leur forme entière, naturelle et crue. Comme vous le verrez dans les chapitres suivants, ce qui compte, ce n'est pas la vitesse à laquelle le sucre pénètre dans le sang. Lorsque l'on consomme des fruits entiers, avec toutes leurs fibres, tout en suivant un régime faible en gras, le sucre est en effet absorbé relativement vite. Mais il est éliminé tout aussi rapidement. Ce qui fait du fruit l'aliment idéal pour apporter l'énergie essentielle à l'homme.

L'Association américaine pour le Diabète (ADA) explique : « il n'est pas recommandé d'utiliser du fructose pour sucrer des aliments. En revanche, rien n'empêche les personnes atteintes de diabète de consommer le fructose présent naturellement dans les fruits, les légumes et d'autres aliments<sup>15</sup>. »

---

15. « Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications », *Diabetes Care* 25:202–212, 2002. Disponible sur <http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/full/25/1/202>.

En plus d'être clairement en faveur du sucre provenant des fruits pour les diabétiques, cet article écrit par l'American Diabetes Association recommande aux diabétiques de type 2 de consommer de « très grandes » quantités de fibres. Ils en recommandent d'ailleurs tellement qu'ils s'attendent à ce que peu de gens apprécient ce régime. Le programme 80/10/10 qui est constitué en grande partie d'aliments riches en fibres, s'aligne sur ces recommandations. Voilà la citation exacte : « Pour les personnes atteintes de diabète de type 2, il semblerait qu'il soit nécessaire d'ingérer de larges doses de fibres afin de conférer des bénéfices métaboliques au contrôle glycémique, à l'hyperinsulinémie et aux lipides plasmatiques. On ne sait pas encore si l'appétence et les effets secondaires gastro-intestinaux de la fibre dans de telles quantités seraient supportables par tous. »

Index Glycémique/Charge Glycémique<sup>16</sup>

Comparaison d'aliments de base (présentés en ordre croissant de leur charge glycémique)

Aliments	Index Glycémique (IG)			Charge Glycémique (CG)		
	Faible	Moyen	Élevé	Faible	Moyen	Élevé
	1-55	56-69	70+	1-10	11-19	20+
Fruits (120 grammes)						
Fraises	40			1		
Pastèque			72	4		
Cantaloup		65		4		
Pêches	42			5		
Pommes	38			6		
Ananas		59		7		
Raisins	46			8		
Bananes	52				12	
Légumes riches en amidon, graines et autres glucides complexes (portions variables)						
Carottes	47			3		
Betteraves		64		5		
Céréales au son	42			8		
Popcorn			72	8		
Maïs doux	54			9		
Pain complet			71	9		
Riz sauvage		57			18	
Spaghetti	42					20
Riz blanc		64				23
Couscous		65				23
Patates cuites			85			26
Patates douces		61				27

## Ce sont les lipides, et non les fruits, qui causent des problèmes de glycémie

Les régimes crudivores sont connus pour contenir très fréquemment beaucoup de noix, de graines, d'avocats, d'olives, d'huile de lin et d'olives, de noix de coco et autres aliments riches en matières grasses. Lorsque les gens suivent un régime riche en gras, peu importe que les aliments soient cuits ou crus, ils s'exposent à des déficiences nutritionnelles, un manque d'énergie, des déséquilibres hormonaux, des envies irrésistibles et des sautes d'humeur... tout se détériore. Et leur glycémie ne fait pas exception.

Le mécanisme qui entraîne un taux de glycémie élevé est en fait très facile à comprendre. Commençons par une description simplifiée du processus d'absorption du sucre par notre corps.

### Le voyage en trois étapes du sucre dans notre corps

Afin d'être utilisés comme source d'énergie, les sucres que nous consommons font un parcours en trois étapes à travers notre corps :

Première étape : les sucres passent dans le tube digestif lorsque nous les mangeons.

Deuxième étape : ils traversent les parois intestinales pour atteindre le système sanguin.

Troisième étape : ils passent tranquillement et facilement du système sanguin à nos cellules. Cette étape ne prend généralement que quelques minutes.

Lorsque l'on consomme trop de matières grasses, le sucre se bloque à l'étape 2 et le corps doit redoubler d'efforts, parfois jusqu'à en devenir malade, pour pouvoir évacuer le sucre contenu dans le sang<sup>16</sup>. En attendant, le sucre s'accumule dans le sang, ce qui provoque des taux de glycémie élevés qui peuvent détruire le corps sous forme de candidose, de fatigue, de diabète etc.

16. Vous pouvez en apprendre davantage sur le rôle que joue le gras dans le syndrome métabolique dans le *The Pritikin Program for Diet and Exercise* (New York: Grosset and Dunlap, 1979), by Nathan Pritikin with Patrick M. McGrady, Jr. Je vous recommande également de lire *Health and Survival in the 21st Century*, Ross Horne (Sydney, Australie: Harper Collins, 1997), un livre sur l'hygiénisme qui n'est plus disponible que sur Internet, sur [www.soilandhealth.org/02/0201hyglib-cat/020122horne.21stcentury/020122toc.html](http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglib-cat/020122horne.21stcentury/020122toc.html). Chap. 6, p. 103, pour plus d'informations sur le gras et le diabète.

### *Le rôle de l'insuline*

Que se passe-t-il lorsqu'il y a trop de gras qui force le sucre à tant s'accumuler dans notre système sanguin ? La réponse se trouve dans le pancréas. Sous les ordres du cerveau, le pancréas a pour mission de produire une hormone que l'on appelle insuline. Un des rôles de l'insuline est d'agir comme une escorte : elle permet aux molécules de sucre qui circulent dans le sang de trouver les récepteurs d'insuline qui se trouvent sur les parois des vaisseaux sanguins. L'insuline transporte ensuite les molécules de sucre à travers la membrane du vaisseau sanguin et dans le fluide interstitiel (le fluide entre les cellules). Elle continue ensuite d'escorter le sucre à travers une autre barrière, la membrane cellulaire, pour arriver au sein même de la cellule.

Dans notre corps, le gras a beaucoup de fonctions isolantes essentielles. Par exemple, il aide à conserver la chaleur corporelle, à absorber les chocs, à empêcher une évaporation d'eau trop importante par la peau, et protège les fibres nerveuses. Mais trop de gras dans le système sanguin provoque des effets isolants néfastes. Lorsque l'on mange trop d'aliments gras, une fine couche de graisse recouvre les parois des vaisseaux sanguins, les récepteurs d'insuline, les molécules de sucre et l'insuline même. Il faut une journée entière, voir plus, pour évacuer ses matières grasses. Mais en attendant, elles gênent l'activité métabolique normale et empêchent certaines structures de communiquer entre elles. De fait, trop de gras empêche le passage régulier du sucre dans le système sanguin. On constate alors des taux de glycémie élevés. Le sucre continue en effet de passer du tube digestif (étape 1) au sang (étape 2), mais il n'arrive pas à quitter les vaisseaux sanguins pour atteindre les cellules (étape 3) qui ont besoin de carburant.

#### **Les régimes riches en gras « high-fat » et faibles en glucides « low-carb » augmentent les niveaux d'insuline<sup>17</sup>**

Les régimes low-carb comme Atkins et The Zone se basent entièrement sur la théorie que l'insuline est la cause de tous les maux. Pour les promoteurs de ces régimes, il faut réduire sa consommation de glucides pour limiter la libération d'insuline. Ce qu'ils omettent de préciser, c'est que les protéines

17. Les informations contenues dans cet encadré proviennent de Michael Greger's Atkins Facts. (Voir note 11.)

et les aliments gras en général peuvent aussi encourager la libération d'insuline. Par exemple :

- Un quart de livre de bœuf augmente le taux d'insuline des diabétiques autant qu'un quart de livre de sucre. (*Diabetes Care* (1984) :465)
- Le fromage et le bœuf élèvent encore plus les doses d'insuline que les « redoutables » aliments riches en glucides comme les pâtes (*American Journal of Clinical Nutrition* (1997) :1264)
- Une portion de bœuf dans un burger, ou trois tranches de cheddar augmentent plus les niveaux d'insuline que 400g de pâtes cuites. (*American Journal of Clinical Nutrition* (1997) :1264)

D'ailleurs, l'article dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* auquel je fais référence ici déclarait que la viande, et la quantité de sucre dans le sang qu'elle libère, causeraient la plus grande sécrétion d'insuline que n'importe quel autre aliment testé.

Par exemple, une étude de l'Université Tufts présentée en 2003 à la convention de L'Association américaine du Cœur (AHA) a comparé quatre régimes populaires aux États-Unis sur une période d'un an. Ces quatre régimes étaient : *Weight Watchers*, *The Zone*, le Régime *Atkins* et le Régime *Ornish*. Parmi ces quatre, seul le régime végétarien d'*Ornish* (qui ne contient presque que des glucides) présentait de faibles taux d'insuline (27 %). Ceci, alors même que les régimes *Atkins* et *The Zone* (contenant peu de glucides) se targuent normalement d'apporter précisément ce genre de résultats<sup>18</sup>.

Un régime high-fat, qu'il inclue des aliments cuits ou crus, contribue directement à tous les « troubles métaboliques liés aux sucres » si mal nommés. Étant donné ces nouvelles informations, on devrait plutôt les appeler les « troubles métaboliques liés aux lipides. »

*Qu'en est-il de ces analyses de sang en temps réel ?*

Elles existent bien. Des experts crudivores présentent des conférences, écrivent des livres, parcourent le monde avec leurs histoires, leurs diaporamas, leurs vidéos pour mettre en garde contre les fruits. Comment peut-on les ignorer ? Ils nous mettent sous les yeux les résultats de leurs analyses sous microscope à fonds sombres. On peut y

18. Dansinger, Michael L., *et al.* « One Year Effectiveness of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets in Decreasing Body Weight and Heart Disease Risk », Tufts University, New England Medical Center, Boston, Mass.

voir les cellules sanguines déformées, troubles et moisies de patients qui ont été tentés de manger beaucoup de fruits !

Leurs informations « scientifiques » semblent convaincantes : les fruits sont clairement la cause de tous les problèmes de glycémie des crudivores. Mais prenons un peu de recul quelques instants. Regardons avec attention les recettes riches en gras, les newsletters et les sites internet de toutes ces personnes qui vous disent d'éviter les fruits à tout prix. Prenez note des repas riches en gras qu'ils servent à leurs invités dans leurs instituts, leurs centres de cures et pendant leurs retraites spirituelles. Notez aussi les collations bien riches qu'ils servent sur leur stand à des salons ou festivals.

Les noix, les graines, les avocats contiennent tous 75 % de gras. Les huiles en contiennent 100 %. Une toute petite quantité de ces aliments suffit donc à dépasser le seuil raisonnable pour notre sang. Et, comme je vais vous le démontrer, les crudivores ne consomment pas ces aliments en « petites quantités ».

*Commencez-vous à reconsidérer votre régime crudivore et votre intolérance aux fruits ?*

### *Le timing ne fait pas tout*

Malheureusement, il ne suffit pas de s'assurer qu'on ne mélange pas du sucre et du gras sur un même repas pour éliminer les problèmes de glycémie. Avoir une alimentation qui contient beaucoup de matières grasses va forcément élever le taux de glycémie si l'on mange beaucoup de fruits ou d'autres produits sucrés. Et ce peu importe à quel moment de la journée. Voilà pourquoi : Les sucres n'ont pas besoin de passer beaucoup de temps dans l'estomac. Peu de temps après avoir mis un fruit dans votre bouche, certains sucres sont déjà absorbés par le système sanguin sous la langue. Des fruits mangés seuls ou en association avec d'autres aliments bien choisis ne passent que quelques minutes dans l'estomac avant de transiter vers l'intestin grêle et être rapidement absorbés. Une grande partie des sucres contenus dans les fruits n'ont besoin que de quelques minutes pour aller des intestins au système sanguin et ensuite aux cellules où ils sont attendus.

Les matières grasses, elles, mettent beaucoup plus de temps – en général entre douze et vingt-quatre heures – avant d'arriver aux cellules.

Dans l'estomac, les graisses subissent une digestion qui nécessite généralement quelques heures. Lorsqu'elles passent enfin dans l'intestin grêle, elles sont absorbées par le système lymphatique où elles passent encore douze heures ou plus avant de se transférer dans le système sanguin. Les graisses restent alors dans le système sanguin des heures de plus que les sucres.

De fait, avec une alimentation riche en gras, le système sanguin contient toujours un excès de graisses et on continue en plus de lui en envoyer à chaque repas. En fait, même si vous ne mangez que des fruits sur un repas et que vous attendez quelques heures avant de manger à nouveau du gras, vos sucres retrouveront quand même la graisse de la veille dans votre système.

Voilà la première raison qui explique pourquoi les crudivores ont des problèmes digestifs, font des malaises, ont la tête qui tourne et ont des problèmes de glycémie en général dès qu'ils mangent des fruits. Si votre régime est surtout constitué de pâtés de noix, de fromages aux graines et de biscuits au lin, il n'est pas étonnant qu'on vous dise de ne pas manger de fruits. Que l'on mange ou pas des fruits en même temps que ces aliments riches en gras, c'est la porte ouverte aux problèmes médicaux. Il n'est donc pas étonnant d'avoir du mal à rester crudivore dans ces conditions.

### *Sucre + Gras = Glycémie élevée*

Avoir trop de sucre dans le sang est tout aussi dangereux que ne pas en avoir assez et les deux sont nocifs. Malheureusement, les « experts » anti-fruits se focalisent sur la mauvaise partie de l'équation. Ces crudivores sont tellement obsédés par le fait de ne pas manger de fruits qu'ils ne se rendent même pas compte qu'ils consomment plus de matières grasses que nos amis qui suivent le régime standard américain. Dans le Chapitre 8, je développe ce point davantage.

## **Les fruits et la fatigue chronique**

« Comment la consommation de fruits peut-elle être liée à la fatigue chronique ? » Voilà la question que je me suis posée pendant des années, à chaque fois que quelqu'un me disait que c'est ce qu'il avait entendu dire. Après tout, le fruit est considéré comme un « aliment

énergisant », non ? J'ai donc fait quelques recherches sur la physiologie de la fatigue chronique et les résultats m'ont intrigué.

Lorsque le pancréas ne fonctionne pas au mieux, par exemple lorsqu'il est fatigué ou surmené, les glandes surrénales agissent en renfort. Les glandes surrénales produisent de l'adrénaline qui stimule la fonction pancréatique et augmente la production d'insuline.

Comme je l'ai dit dans la section précédente, les niveaux de gras subsistent dans le sang pendant des heures, dès lors que l'on consomme un repas riche en matières grasses. Lorsque la teneur en gras du sang augmente, la fonction « normale » du pancréas n'arrive pas à éliminer les sucres du sang. Sur le long terme, si l'on mange trop gras pendant trop longtemps, le pancréas devient incapable de produire suffisamment d'insuline pour maintenir les taux de glycémie à des niveaux sains et acceptables. De fait, au lieu de subir de légères variations tout à fait normales, notre corps fait face à des variations des taux de sucre bien trop importantes. Les niveaux de sucre dans le sang deviennent instables à cause d'une surconsommation de gras.

Dans cette configuration, la plupart d'entre nous comptons donc sur les glandes surrénales pour assister la fonction pancréatique à chaque fois que nous mangeons. Nous surmenons donc à chaque fois notre pancréas et nos glandes surrénales. Pourtant à la base, cette relation pancréas/glandes surrénales était faite pour répondre à l'urgence de situations mettant notre vie en danger. Si nous vivions dans la nature, cette réaction serait bien plus rare, survenant par exemple si nous nous retrouvions un jour face à face avec une maman ourse et ses petits.

Mais dans notre monde moderne, nous faisons face à des situations qui libèrent de l'adrénaline bien plus souvent que par le passé. Ces situations semblent survenir quasi toutes les heures. Par exemple, à chaque fois que nous conduisons en ville, nous avons au moins une montée d'adrénaline à un moment ou un autre face à une situation dangereuse.

### *Nous sommes une société de drogués à l'adrénaline*

Au sein de notre société, nous sommes bel et bien devenus des drogués de l'adrénaline. Nous sommes accros aux stimulations et nous avons constamment besoin de notre « dose ». Nous subissons constamment des chocs. Ils viennent de la sonnerie du réveil, du bip

de la cafetière, des gros titres des journaux, des comportements extrêmes mis en avant à la télévision, des films, du sport, des émissions de télé-réalité qui misent sur la provocation, des restaurants sont mis en avant pour leur cadre plus que pour leur nourriture, du journal télévisé qui ne parle que de morts et de destruction... nous voulons toujours plus d'adrénaline. Et s'il y a un moment de répit, nous nous sentons alors fatigués, un signe d'épuisement. Nous vivons littéralement dans un état constant de fatigue surrénale.

Cette recherche excessive d'adrénaline, couplée à notre mode de vie stressant, provoque un surmenage des glandes surrénales qui finissent par se détériorer.

Aux États-Unis, les symptômes de la défaillance des glandes surrénales sont regroupés sous le terme de « fatigue chronique ». En Europe, on appelle ça l'encéphalopathie myalgique. Bien évidemment, de nombreux signes avant-coureurs et symptômes annoncent une fatigue chronique. Elle arrive rarement sans crier gare. Parmi les signes qui annoncent une fatigue des glandes surrénales on peut identifier un manque de motivation, des malaises, une dépendance aux stimulants, un besoin excessif de sommeil et des épisodes de mononucléose.

### *La surexcitation des enfants à cause du sucre*

La réponse surrénale est en grande partie responsable du comportement des enfants aux fêtes d'anniversaire. Ils se goinfrent d'aliments sucrés en tout genre et peu après, on les retrouve en train de courir partout, surexcités, incontrôlables et presque fous. Que se passe-t-il dans leur corps et pourquoi les adultes ne réagissent-ils pas pareil ?

La réponse est assez simple. Les enfants ne boivent pas de café, ils ne fument pas, ils n'utilisent pas de réveils et ne regardent pas le journal télévisé. Leur vie est toujours riche et intéressante. Ils ne s'ennuient jamais. Ils ont plus de vitalité que les adultes, ce qui signifie que leurs glandes surrénales fonctionnent encore bien. Cependant, ils suivent le même régime riche en gras que les adultes.

De fait, quand les enfants mangent une grande quantité de sucre aux anniversaires, à Halloween ou autre, ils enclenchent une version accrue de la réaction en chaîne expliquée dans ce chapitre. Les matières grasses de la veille qui sont restées dans leur système sanguin bloquent

la fonction de l'insuline de la même façon que chez l'adulte. Ensuite, leurs glandes surrénales encore en parfait état de fonctionnement se réveillent d'un coup et libèrent une grande quantité d'adrénaline. Peu de temps après, ils courent partout dans la maison.

Les adultes ne réagissent pas de la même manière pour la simple raison qu'ils n'en ont plus l'énergie. Leurs glandes surrénales sont tellement fatiguées qu'elles ne répondent plus qu'en cas d'urgence avérée. Ce n'est pas la faute des enfants s'ils sont surexcités. Ce n'est pas non plus la faute de leur adrénaline, ni même du sucre.

Les enfants qui suivent un régime faible en matières grasses ne sont pas aussi incontrôlables lorsqu'ils consomment de grandes quantités de sucre. C'est bel et bien le gras, plus que le sucre, qu'il faut blâmer pour leur hyperactivité. De la même manière, le gras – et pas le sucre – est responsable de la hausse du syndrome de fatigue chronique aux États-Unis et dans le reste du monde.

## Les fruits et la candidose

La candidose est sans doute l'infection qui est entourée du plus de mauvaises informations. Pour mieux comprendre cette infection, il faut d'abord désapprendre beaucoup de choses sur le sujet.

La candidose est une forme de levure. C'est un organisme qui apparaît naturellement dans le sang, qui est censé apparaître même. Ce microbe se nourrit de sucre. Comme il y a toujours du sucre dans le sang, il y a toujours de quoi se nourrir pour l'organisme *Candida*.

### *Le Candida se nourrit de l'excès de sucre dans le sang*

La taille ou la « population » de la colonie de *Candida* présente dans le sang est directement liée à la nourriture que nous mangeons. Si le taux de glycémie est toujours normal, c'est aussi le cas de la taille de la colonie de *Candida* qui vit dans notre sang. Lorsque le sucre que nous mangeons quitte le sang pour atteindre les cellules du corps, toute levure en excès meurt et disparaît naturellement.

Lorsque le taux de glycémie augmente, l'organisme *Candida* se reproduit de façon exponentielle en se nourrissant des excès de sucre. Cependant, lorsque le taux de glycémie revient à la normale, le nombre

de microbes *Candida* aussi. Ce va-et-vient est naturel et ne cause aucun problème de santé.

En revanche, si les taux de graisses sont élevés, le sucre reste dans le système sanguin plus longtemps. De fait, au lieu d'aller alimenter les 18 mille milliards de cellules de notre corps, ce sucre nourrit les colonies de *Candida*. Les cellules sont alors en manque de carburant et ne peuvent plus produire d'énergie. On se sent alors fatigué.

Il faut bien comprendre l'impact d'une hausse du taux de glycémie. Si le corps ne peut pas revenir à des niveaux normaux, on crée une situation dangereuse. Le seul mécanisme qui permet en effet de réduire la présence du sucre dans le sang, c'est le *Candida*. Le microbe présent dans notre sang est en fait un organisme essentiel dont il ne faut pas se débarrasser. C'est un autre système d'urgence qui permet de réguler les taux de sucre dans le sang si jamais le pancréas et les glandes surrénales ne font pas bien leur travail.

### *Causer une candidose*

Comme je l'ai déjà décrit, la plupart des gens créent eux-mêmes les situations qui empêchent leur pancréas et leurs glandes surrénales de bien fonctionner et ce, tous les jours et à tous les repas. Il n'est donc pas surprenant que les gens soient atteints de candidose s'ils ne changent pas leurs habitudes alimentaires. La candidose est un signal d'alarme. C'est le dernier avertissement que votre corps vous donne pour vous prévenir que vous vous approchez du diabète et qu'il serait temps de réduire votre consommation de gras de façon drastique.

Là encore, les conseils traditionnels des professionnels de la santé, conventionnels ou alternatifs, sont généralement erronés. Ils ne regardent que les symptômes et ne s'intéressent en rien à la cause sous-jacente de l'infection. Ainsi, ils conseillent d'éviter de manger du sucre, et donc des fruits. Mais la candidose ne vient pas de la consommation de fruits et les proscrire ne résoudra pas le vrai problème.

---

*Le *Candida* est un microbe essentiel, il ne faut pas vouloir s'en débarrasser.*

---

Je vous l'accorde, lorsque votre surconsommation de gras a déclenché une candidose, manger des fruits peut aggraver le problème. Mais

éliminer les fruits de votre alimentation n'éradiquera pas la source du problème, ça ne fera que faire disparaître les symptômes au mieux. Tant qu'il y aura trop de gras dans votre sang, la moindre dose de sucre, quelle qu'en soit la source, entraînera une glycémie trop élevée. De plus, à supposer que vous arriviez à réduire votre taux de sucre dans le sang, vous vous sentirez quand même fatigué. Il ne sert à rien de tenter d'éliminer la candidose en contrôlant le taux de sucre dans le sang. Voilà pourquoi on voit des milliers de personnes se battre pendant des années pour éliminer leur candidose, sans jamais y parvenir.

Tous les glucides, les lipides et les protéines que nous consommons sont transformés en sucre (en glucose) afin d'être utilisés comme carburant pour les cellules. Par conséquent, pour se sortir de ce cercle vicieux, la solution n'est pas de consommer moins de sucre, mais bien de réduire nos apports en lipides. Lorsque le gras présent dans notre sang diminue, le sucre transite plus rapidement et la levure disparaît, car elle ne peut plus se nourrir d'excès de sucres.

Le microbe *Candida* a une espérance de vie très courte. Si les personnes qui souffrent de candidose faisaient l'effort de suivre un régime faible en gras, ils verraient leur problème disparaître en quelques jours. Bien entendu, ils devront sans doute encore faire avec leur problème de pancréas et de glandes surrénales. La santé ne vient qu'en vivant sainement.

## Les fruits et le diabète

Comme je l'ai dit dans l'introduction de ce livre, le Centre de Contrôle des Maladies américain prédit que les chiffres du diabète vont doubler d'ici à 2050. D'autres statistiques récentes montrent que de 1990 à 1998, le nombre de personnes atteintes de diabète, âgées de 30 à 39 ans, a augmenté de 70 %<sup>19</sup> ! Avant de commenter ces chiffres alarmants et de comprendre en quoi la sous-consommation de fruits contribue à ce triste constat, j'aimerais vous expliquer brièvement ce qu'est le diabète.

19. « Major Increase in Diabetes Among Adults Occurred Nationwide Between 1990 and 1998 », communiqué de presse du 23 août 2000 par le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies. Disponible sur [www.cdc.gov/diabetes/news/docs/000823.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/news/docs/000823.htm).

5 % des personnes souffrant de diabète ont ce qu'on appelle un diabète de « Type 1 ». Depuis la naissance, leur pancréas est incapable de produire les quantités d'insuline nécessaires au métabolisme du glucose. Même si le glucose est bel et bien présent, il reste bloqué dans le système sanguin. Les cellules ne reçoivent alors aucun carburant des glucides et ne peuvent pas accomplir leurs fonctions. Le glucose a en effet besoin de l'insuline pour arriver aux cellules. De fait, l'un des premiers symptômes du diabète est le malaise. Vous aurez sans doute remarqué que la plupart des diabétiques se plaignent souvent de fatigue.

---

*La plupart des diabétiques de Type 2 produisent suffisamment d'insuline. Mais le gras l'empêche de bien fonctionner.*

---

Le reste des diabétiques sont des diabétiques de « Type 2 ». Dans la plupart de ces cas, le pancréas sécrète suffisamment d'insuline, voire trop, mais le glucose n'arrive quand même pas à pénétrer dans les cellules. Ceci est en grande partie dû à leur régime alimentaire qui est trop riche en gras. Cette graisse excessive empêche le fonctionnement de l'insuline, qu'elle soit naturellement sécrétée ou injectée. Les diabétiques des deux types souffrent de symptômes de plus en plus handicapants. Ceux-ci peuvent être : une envie constante d'uriner, une soif insatiable, une faim excessive, des pertes de poids soudaines, des faiblesses et de la fatigue, un manque de concentration et de coordination, une vision floue, de l'irritabilité, des infections récurrentes, une absence de sensations aux extrémités et une cicatrisation très longue.

Malheureusement, ces symptômes mènent souvent les diabétiques à l'arrêt cardiaque. Ils sont aussi plus exposés, entre autres, aux risques cardiaques, à l'hypertension, aux maladies rénales, à la gangrène, aux amputations et à la perte de la vue.

Toute fonction cellulaire nécessite un temps de récupération ou d'inaction. Mais si l'on abuse (ou on ne repose pas assez) une série de muscles, ils vont plutôt se dégénérer que grandir. C'est aussi vrai pour les organes. On ne peut pas faire un usage excessif du pancréas sans

que celui-ci, à un moment, ne montre des signes de faiblesse partielle ou complète.

### *Le lien entre le gras et le diabète*

Étant donné la longue liste d'horreurs que les diabétiques doivent endurer, on pourrait penser qu'il y aurait une forte demande pour enfin trouver un remède au problème. Mais au contraire, nous semblons plutôt déterminés à donner raison aux prédictions du Centre de Contrôle des Maladies. Comment garantir qu'elles se réalisent ? En continuant tout simplement à faire ce que nous faisons depuis plus de soixante ans : en nous alimentant principalement de gras.

Dans ce chapitre, j'ai essayé de vous présenter de façon claire et simplifiée la succession naturelle d'évènements qui surviennent lorsque l'on ne consomme pas assez de glucides. Le diabète est une réaction naturelle à un régime faible en glucides, mais riche en gras. Et même si tous les diabétiques ne souffrent pas de fatigue chronique ou de candidose, ces symptômes n'en sont pas moins la conséquence de la même cause : beaucoup de gras dans le sang.

Je n'ai pas inventé de toute pièce le lien entre le gras et le diabète. Il est même reconnu au sein des cercles médicaux conventionnels. Mais ce lien prouve qu'il serait trop facile de guérir de façon naturelle et simple. De fait, les cartels médicaux et pharmaceutiques ne s'y intéressent pas.

Pourtant, la corrélation entre les deux a été soulignée dès les années 20 :

En 1927, le Dr E.P. Joslin du renommé *Joslin Diabetic Center* à Boston suspectait qu'un régime riche en gras et en cholestérol contribuerait au développement du diabète<sup>20</sup>.

En 1936, le Dr I.M. Rabinowitch, un canadien, présentait une étude effectuée sur 1000 patients démontrant ce lien à la *Diabetic Association* de Boston. Sa présentation prouvait que trop de gras dans le sang était bien le facteur principal inhibant le métabolisme du sucre dans le sang, lorsque les taux d'insuline étaient normaux<sup>21</sup>.

20. Joslin, E.P., « Atherosclerosis and Diabetes », *Ann Clin Med* 1927;5:1061.

21. Breneman, Carol J., « Type II Diabetes...Self-Induced Disease? », *Millersville*

En 1959, la revue de l'*American Medical Association* avait aussi établi un lien de cause à effet entre le diabète et la consommation de gras<sup>22</sup>.

En 1979, un article dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* indiquait que « la recherche médicale confirme que plus de 50 % de gens atteints de diabète de Type 2 peuvent éliminer les risques de la maladie et arrêter de prendre des médicaments au bout de 3 semaines, s'ils adoptent un régime faible en gras et riche en végétaux et reprennent une activité physique régulière<sup>23</sup>. »

En 1998, le centre médical de l'université de Duke publiait les résultats d'une étude démontrant que le diabète de Type 2 pouvait être éradiqué chez les souris en réduisant la quantité de gras dans l'alimentation. L'étude montrait que les aliments riches en matières grasses provoquaient le diabète chez les souris, tandis que le sucre lui ne provoquait aucun symptôme. Le communiqué de presse disait : « sans matières grasses, il n'y a pas de diabète, même chez les souris sujettes au diabète. Lorsque l'on arrête de donner du gras à des souris habituées à un régime gras, leur diabète disparaît<sup>24</sup>. »

Beaucoup d'autres chercheurs ont corroboré ce lien. Parmi eux, Nathan Pritikin qui, en 1960, a démontré que 80 % des diabétiques à long terme pouvaient se passer de leurs médicaments au bout de quatre semaines s'ils suivaient un régime faible en matières grasses.

---

University (1997). Cet article cite également des études par Felber, Anderson, Burkitt, et d'autres, qui prouvent toutes la corrélation entre les matières grasses et le diabète. Disponible sur <http://home.judson.edu/academic/spinner/diabetes.html>.

D'autre part, un article de 2001 du magazine Science News décrit dans les grandes lignes les travaux du Dr I.M. Rabinowitch's. L'article s'intitule « Diabetic Patients Can Eat Sugar If Fats Are Eliminated », et peut être consulté sur [www.sciencenews.org/articles/20010915/timeline.asp](http://www.sciencenews.org/articles/20010915/timeline.asp).

22. Van Eck W., « The Effect of a Low Fat Diet on the Serum Lipids in Diabetes and Its Significance in Diabetic Retinopathy », *Am J Med.* 1959; 27:196-211.

23. Anderson J.W. et Ward K., « High Carbohydrate, High Fiber Diets for insulin-Treated Men with Diabetes Mellitus », *Am J Clin Nutr.* 1979; 32:2312-21.

24. « Low-Fat Diet Alone Reversed Type 2 Diabetes in Mice », communiqué de presse du 10 septembre 1998 du centre médical de la Duke University. Disponible sur <http://dukemednews.duke.edu/news/article.php?id=519>.

### *Les fruits ne sont pas responsables*

Comme je l'ai dit à plusieurs reprises, manger des fruits ne cause pas de problèmes glycémiques. En revanche, manger trop de gras, oui. Si vous éliminez le gras de votre alimentation, votre taux de glycémie redevient généralement normal, tout comme votre fonction pancréatique. Éliminer les fruits de votre alimentation n'est pas la solution. C'est même plutôt l'inverse.

---

*Lorsque l'on adopte un riche pauvre en gras, le sucre contenu dans les fruits circule facilement dans le sang.*

---

Les médecins nous disent : « Vous avez du diabète. Vous serez diabétique toute votre vie. Ah et au fait, vous ne pouvez plus manger de fruits. » Pour moi ce discours n'encourage pas la guérison.

J'ai travaillé avec beaucoup de diabétiques pendant vingt-cinq ans. Bien entendu, j'ai adapté mon discours au cas particulier de chacun. Même si je n'ai pas de programme générique à proposer, il y a bien quelques indications qui sont valables pour tous, même en suggérant des programmes individuels. Dans tous les cas qui m'ont été présentés, un régime végétalien, cru et faible en matières grasses contenant majoritairement des fruits a permis de stabiliser les niveaux de sucre dans le sang. La plupart de mes clients ont pu complètement se défaire de leur seringue d'insuline et autres médicaments en l'espace de quelques semaines. Personne ne s'est jamais senti mal et je n'ai jamais vu de conséquences négatives de ces changements de régime.

*Vous voulez dire que je peux vraiment manger des fruits ?*

Évidemment, manger des fruits augmente la glycémie. Mais c'est aussi le cas de bien d'autres aliments. Les glucides complexes (cuits ou crus) sont les aliments les plus riches en contenu glycémique. Ce sont eux qui causent les plus grands pics de sucre dans le sang.

Une personne saine qui ne mange que des fruits à un repas pourra constater que le sucre contenu dans ces fruits transite facilement dans le système sanguin en quelques minutes et ne cause aucune anomalie des taux de glycémie.

Il est quand même étrange que l'on arrive à penser que les fruits sont un problème, mais on ne se soucie pas davantage des glucides complexes et des desserts sucrés. C'est comme si une personne commandait un sundae chocolat avec des noisettes, du nougat et de la crème fraîche, mais demandait à ce que l'on n'ajoute pas la cerise parce que « je suis au régime ».

### *Les fruits et les triglycérides*

Certaines personnes pensent que les triglycérides (une sorte de lipide) augmentent lorsque le taux de glycémie est élevé à cause de notre consommation de fruits. C'est cette fausse croyance qui a poussé Nathan Pritikin à dénigrer les fruits. En parallèle, il a alors recommandé la consommation de glucides complexes, l'autre source de calories pauvre en graisse pour un végétalien.

Mais maintenant, vous comprenez sans doute que manger des fruits crus, entiers ne fait augmenter le taux de glycémie que si vous mangez également très gras. De fait, la présence de triglycérides ne peut pas être la conséquence d'une cause qui n'existe même pas. Une alimentation qui contient beaucoup de fruits et peu de gras n'a que des effets positifs sur les triglycérides. Malheureusement, tant que les scientifiques ne feront pas d'études sur les végétaliens qui mangent beaucoup de fruits et peu de gras, nous n'aurons aucune « preuve » de cette simple vérité. Nous ne pouvons que constater le parfait état de santé et les performances physiques des gens qui suivent un tel régime.

### **Les fruits et le cancer**

Au cours des trente dernières années, on a dépensé des milliers de milliards de dollars pour la recherche contre le cancer. Mais notre « Guerre contre le Cancer » ne nous a pas rapprochés d'une cure. Le cancer s'avère être une maladie d'environnement, de modes de vie, de culture et non pas une maladie causée par un microbe, un germe ou un facteur génétique. La « théorie de causalité multiple » est de plus en plus acceptée. Pourtant, les chercheurs continuent de ne chercher qu'une seule cause. Presque toutes les structures de recherche contre le cancer dans le monde soutiennent la consommation de fruits. Il serait donc très étonnant que certains individus arrivent encore à suggérer que les fruits seraient nocifs pour la santé des patients atteints de cancer.

Ce qui serait encore plus surprenant, c'est que des gens écoutent et surtout suivent ces conseils en éliminant les fruits de leur alimentation. Et pourtant, il existe encore une notion populaire que les fruits seraient peu recommandés pour les personnes atteintes de cancer.

Bien pire encore, on retrouve des « experts » en crudivorisme, censés prôner la consommation de fruits et légumes qui soutiennent cette directive populaire d'éviter les fruits... Une tendance nocive qui cause malnutrition et déséquilibres pour les crudivores et fait mauvaise presse au mouvement.

Quelques soi-disant recherches scientifiques ont conclu que des pertes de poids incontrôlables et conséquentes étaient dues au régime crudivore et à la consommation de fruits. Les résultats de ces études à petite échelle ont servi à consolider la croyance populaire que les fruits n'étaient pas compatibles avec le cancer. Malheureusement, les chercheurs qui ont supervisés ces études n'avaient qu'une connaissance limitée de la nutrition des crudivores et ils ont fait leurs expériences sur des crudivores eux-mêmes peu expérimentés. Peu de ces études, voir aucune, n'ont examiné les résultats de personnes qui suivent avec succès et de longue date un régime crudivore.

Le régime standard américain cause généralement des prises de poids indésirables. La consommation de fruits aide à retrouver un poids plus sain et normal. Cependant, ce poids « normal » peut paraître trop maigre à des individus habitués à vivre entourés de personnes en surpoids ou obèses. Dans un chapitre ultérieur du livre, je parle en grande partie du poids et de sa relation avec un régime riche en fruits.

### *Les fruits empêchent-ils le bon fonctionnement des traitements contre le cancer ?*

Le « succès » de la chimiothérapie et des radiations repose sur le fait de réduire les fonctions immunitaires du corps. Les médecins savent que les personnes avec un système immunitaire plus faible peuvent tolérer des traitements qui seraient autrement impensables.

Dans ce but, la médecine occidentale considère acceptable de bourrer les patients de médicaments immunosuppresseurs. Un système immunitaire sain va à l'encontre des efforts des médecins. Si l'on n'affaiblissait pas le système immunitaire (et donc la vitalité en général)

les patients auraient une réaction négative extrêmement sévère aux traitements, au point de les rendre intolérables.

On sait que les fruits ont plutôt tendance à renforcer le système immunitaire. De fait, j'ai pu entendre des médecins recommander l'abstinence à des patients qui en avaient pourtant le plus besoin. Naturellement, la vraie bonne solution est de travailler avec les patients pour qu'ils aient une bonne santé et qu'ils n'aient jamais à se retrouver dans une situation où ils doivent choisir entre leur vitalité et leur vie.

Ceci n'est autre qu'un nouvel exemple de l'approche fragmentée. Les médecins ont des œillères qui les focalisent sur l'éradication de la maladie, mais ils ne s'attachent pas à aider leurs patients à retrouver une bonne santé. Ils ne proposent donc que des solutions à court terme étranges, voire mortelles.

L'utilisation de médicaments immunosuppresseurs a été pointée du doigt par de nombreux scientifiques comme étant la cause de l'épidémie actuelle de maladies immunodépressives. Malheureusement, l'industrie pharmaceutique a aujourd'hui plus de pouvoir sur l'opinion publique que jamais auparavant.

### *Les fruits apportent-ils trop d'acidité au corps du patient atteint de cancer ?*

Le cancer acidifie le corps. Personne ne sait vraiment si cette acidité est due au cancer en lui-même, au système de défense du corps ou s'il s'agit simplement d'une condition sans lien apparent qui accompagne la/les vraie(s) cause(s) du cancer.

Beaucoup de gens pensent, par erreur, que le sucre contenu dans les fruits, et surtout l'acide contenu dans les « fruits acides » va acidifier leur corps. La chimie de la digestion nous prouve que ce n'est pas le cas. Le contenu minéral d'un aliment est le premier facteur déterminant si cet aliment produit une réaction alcaline ou acide dans le corps. Lorsque la nourriture est digérée, si les acides minéraux sont dominants (comme dans la viande, les noix ou les graines), cet aliment sera considéré comme ayant une réaction acide dans le corps ; autrement dit il apporte de l'acide.

Puisque les minéraux alcalins sont prédominants dans une majorité de fruits, dont les fruits acides, on peut dire que les fruits ont un effet alca-

lin sur le corps. Ils ne sont peut-être pas aussi alcalins que les légumes, mais leur réputation d'aliments acides n'est en tout cas pas fondée.

Les chercheurs contre le cancer ont démontré en boîtes de Petri que lorsque les cellules sont exposées à un environnement nutritif approprié et que les déchets toxiques produits par le métabolisme sont éliminés, des cellules saines apparaissent. Jusqu'à présent, ces cellules saines ont été incapables de développer un cancer, quelque soit les cancérigènes auxquels elles sont brièvement exposées.

Cette bonne nouvelle est valable pour l'homme également. Pour moi, le régime 80/10/10 riche en fruits représente « l'environnement nutritif approprié » idéal pour les cellules de notre corps. Cependant, nous ne pouvons pas continuer de nourrir notre corps d'aliments acides comme les protéines cuites, les huiles chauffées et les patates frites et espérer être immunisés contre le cancer juste parce qu'on mange aussi des fruits et légumes.

### **L'équilibre Acide – Alcalin**

La majorité de nos fluides et cellules corporels ont besoin d'un environnement neutre ou légèrement alcalin (un pH aux alentours de 6 ou 7) pour rester sains. Naturellement, même si nous vivons et mangeons de façon très saine, nos cellules tendent à l'acidité à cause de nos activités quotidiennes et du stress. La Nature, dans son extrême sagesse, a fait en sorte que notre régime naturel, riche en fruits et légumes crus alcalins, puisse neutraliser cette acidité.

Si la majorité de nos aliments sont alcalins, on peut facilement vivre en équilibre ou homéostasie. La méditation, le yoga, le biofeedback et un peu de sport peuvent légèrement réduire l'acidité, mais ils n'ont pas de propriété alcaline sur le corps. Cependant, si nous bourrons notre corps de sources non naturelles d'acidité, aucune quantité de fruit ou légume cru ne pourra compenser cette agression.

Quelles sont les activités et pratiques qui nous acidifient ?

- La consommation d'aliments cuits, de graisses réchauffées, d'aliments à base de viande, de céréales (cuites ou crues) ou de noix et graines en grande quantité.
- Manger des aliments en ne les associant pas bien, crus ou cuits.
- Fumer ou consommer des drogues ou stimulants (dont la caféine)
- Boire de l'alcool, des boissons gazeuses, du thé ou du café.
- Ne pas faire assez de sport, ne pas dormir ou se reposer suffisamment.
- Trop de stress, de colère, de peur ou toute autre émotion négative.

Plutôt que d'éliminer les aliments et les pratiques malsaines de leurs vies, les gens préfèrent écouter les vendeurs en tout genre qui jurent que des jus verts, des poudres et des « super-aliments » apportent suffisamment d'alcalins concentrés pour contrer l'acidité de notre corps. Cependant, les jus et super-aliments, qui ne sont pas des aliments complets naturels, ne font que créer davantage de déséquilibres. Il n'y a qu'avec une vie plus saine que l'on peut espérer être en bonne santé. On ne peut pas tricher.

### *Les fruits nourrissent-ils les cellules cancérigènes ?*

Les cellules cancérigènes, comme toutes les autres cellules, utilisent le glucose comme source de carburant. Mais il est impossible de priver ces cellules cancérigènes de leur carburant sans priver en même temps les autres cellules saines du corps, dont certaines sont vitales comme celles du cœur, du cerveau, du foie ou du rein. Cette approche serait contre-productive et même mortelle.

Les cellules cancérigènes se développent particulièrement dans un environnement d'anaérobie, c'est-à-dire faible en oxygène. Un régime riche en gras baisse la teneur en oxygène du sang et des tissus et crée donc un environnement idéal pour le développement des cellules cancérigènes. Avec un régime tel que 80/10/10 qui contient beaucoup de glucides et d'eau, nous augmentons considérablement la capacité en oxygène de notre sang et réduisons donc largement la probabilité de développer un cancer.

Le but n'est pas de priver les cellules cancérigènes de leur carburant, ce qui tuerait le patient, mais de créer un environnement suffisamment riche en oxygène pour empêcher la création et la survie des cellules cancérigènes.

### **Les fruits et l'indigestion acide**

La croyance populaire selon laquelle les fruits causent des indigestions acides est un autre exemple de la mauvaise information nutritionnelle qui se répand à toute vitesse et prend racine dans l'opinion publique. Lorsqu'une personne prend un repas simple et sain, celui-ci peut quitter l'estomac en moins d'une heure. Les aliments difficiles à digérer en revanche peuvent y rester jusqu'à vingt-quatre heures, voir plus.

---

*Les fruits que l'on mange au petit-déjeuner ne causent pas d'indigestion acide. C'est bien notre dîner de la veille le coupable.*

---

Lorsqu'une personne mange de tels aliments au dîner, ils sont généralement encore dans son estomac le lendemain matin. Si l'on consomme ensuite des fruits au petit-déjeuner, s'opère alors une combinaison d'éléments volatils et incompatibles. Le résultat est bel et bien un estomac acide. Il n'est donc pas surprenant que les gens pointent ensuite du doigt le fruit qu'ils ont mangé en dernier.

C'est ce que j'appelle « frapper le chien ». Imaginez un homme qui a passé une mauvaise journée au travail, il se fait verbaliser en rentrant en voiture et il écrase le vélo de son fils qui traînait en voulant se garer. Le chien accourt pour l'accueillir et pose ses pattes sur ses jambes. L'homme frappe alors le chien comme s'il était le seul responsable de sa mauvaise journée. Le chien n'a été que la dernière goutte, mais il n'a certainement pas causé tous les soucis de l'homme. Et bien, il en va de même pour le fruit. Il n'est pas la cause de l'indigestion. Il fait simplement réagir le corps aux mauvais choix alimentaires de la veille.

## Les fruits et les caries

La première information à retenir à propos des dents c'est que nous en avons tous et elles posent des problèmes à presque tout le monde. Par contre, demandez à un dentiste combien parmi leurs patients ont des problèmes dentaires à cause d'une surconsommation de fruits et la réponse sera proche de zéro.

Les gens ont des problèmes dentaires pour une variété de raisons, dont :

- L'exposition à des acides forts, comme l'acide phosphorique contenu dans les boissons sucrées, l'acide tannique présent dans le thé et les différents acides du café qui érodent l'émail des dents.

Le fluorure contenu dans l'eau du robinet cause souvent des caries (et d'autres problèmes de santé sévères). Le défunt Dr John Yiamouyianis a écrit sur les dangers de la fluoration avec beaucoup de courage et de conviction<sup>25</sup>.

- Une acidité excessive du système sanguin amène le corps à stoc-

---

25. Yiamouyiannis, John. Fluoride the Aging Factor: How to Recognize and Avoid the Devastating Effects of Fluoride. (Delaware, OH: Health Action Press, 1993).

ker des minéraux alcalins (en particulier du calcium) pour neutraliser les acides. En mangeant des aliments qui forment de l'acide comme la viande, les produits laitiers ou les céréales, on provoque cette réaction. Les acides minéraux contenus dans ces aliments peuvent à terme provoquer l'érosion de la dent et de la structure osseuse, car le corps récupère du calcium pour les neutraliser. (Voir « Les dangers encourus à consommer plus de 10 % de protéines », page 148).

Comme le dit l'adage « une pomme par jour éloigne le médecin », la consommation de fruits est en fait bonne pour vos dents. Alors pourquoi la combinaison dentiste, dents et fruits fait-elle si peur ? Je pense qu'en premier lieu, les dentistes ne comprennent pas très bien la relation entre la nutrition et les caries, alors même qu'ils en soignent quotidiennement.

Une dentiste a un jour dit à une de mes amies qu'elle avait des problèmes dentaires parce qu'elle mangeait trop de gras. Un autre dentiste a dit à une autre amie que ses problèmes dentaires étaient dus au fait qu'elle ne mangeait pas assez de gras. J'ai entendu des dentistes dire à des gens de manger plus de glucides, tandis que d'autres disaient l'inverse. Un dentiste m'a même dit que j'aurais des problèmes dentaires si je mangeais le moindre glucide.

Il semblerait que se tourner vers son dentiste pour des questions nutritionnelles soit aussi efficace que de demander à son mécanicien des conseils en finance. Les dentistes mangent, les mécaniciens gagnent de l'argent, mais aucun des deux n'est expert dans ces domaines. Les dentistes sont experts en réparation des dents. En fait, ce sont des ouvriers qui travaillent sur de tout petits chantiers, en remplissant des trous, en posant des couronnes etc. Mais ce ne sont pas des spécialistes de la nutrition ou de la biochimie de la bouche.

*Une mauvaise hygiène dentaire est la cause principale des problèmes*

Alors qu'est-ce qui provoque vraiment des caries ? Des preuves émergent de plus en plus démontrant que la plupart des problèmes dentaires dont nous souffrons aujourd'hui seraient en fait causés par les mesures « préventives » que nous avons apprises pour protéger nos dents. Trop brosser les gencives par exemple, peut les fragiliser et causer leur réces-

sion. Les gencives sont souples et sensibles et peuvent se détériorer si elles sont brutalisées. La récession gingivale expose les racines dentaires qui sont dépourvues d'émail et donc n'ont aucune protection contre les acides contenus dans nos aliments ou produits par les bactéries.

Utiliser du fil dentaire sur les gencives, plutôt que dans les interstices entre les dents, peut être nuisible. Une mauvaise utilisation du fil dentaire peut élargir les trous entre les dents et les gencives. Les aliments et les microbes se retrouvent alors coincés dans ces petites poches et attaquent la dent.

---

*Nous avons tous des dents et nous avons tous des problèmes aux dents. Est-ce vraiment la faute des fruits ?*

---

Même le dentifrice peut avoir des effets néfastes sur les dents. Les particules qui sont censées nettoyer les dents peuvent, à terme, détruire l'émail dentaire. Ces particules peuvent aussi se loger entre les dents et les gencives et causer des irritations et des inflammations. Les dentistes les plus conservateurs recommandent de n'utiliser qu'une simple brosse à dents humide pour un nettoyage efficace et en douceur.

*Les aliments déshydratés, les noix, les glucides complexes et les sucres raffinés*

Il semblerait que les aliments déshydratés aient un effet néfaste sur les dents, pour diverses raisons. Les fruits secs sont des glucides raffinés, puisqu'on leur a retiré toute leur eau. Sous cette forme modifiée, le fruit est très sec et gluant. Il colle donc fortement à la première surface mouillée qu'il rencontre : vos dents. Des morceaux de fruits secs se terrent alors dans les moindres recoins, crevasses, trous de votre bouche et seront naturellement réduits à néant petit à petit par les bactéries.

---

*Les aliments déshydratés, dont les noix « crues », produisent des acides qui endommagent les dents.*

---

Malheureusement pour vos dents, ces bactéries produisent un déchet toxique extrêmement acide et elles secrètent ce produit directement sur les dents. L'acide contenu dans ce « déchet » dissout l'émail des dents. Il est aussi très néfaste pour les racines des dents, si jamais elles

y étaient exposées. Une exposition prolongée à cet acide provoque inévitablement des caries.

On mange rarement les noix et les graines que l'on vient de ramasser sur un arbre. Dans cet état à peine cueilli, elles ne survivent que très peu de temps à l'air libre. Pour qu'elles se conservent plus longtemps, elles sont aussi déshydratées. Lorsque l'on mange des noix et des graines, des petites particules restent accrochées entre nos dents. Notre cerveau contrôle le pH (le niveau d'acidité) de la bouche en décidant du type et du nombre d'enzymes digestives que les glandes salivaires sécrètent. Lorsque nous sommes en bonne santé, ce pH est généralement alcalin. Après avoir testé la salive de centaines de clients qui ont mangé des noix ou des graines, j'ai découvert que la bouche devient souvent un peu plus acide. Cet acide a pour mission de décomposer les protéines contenues dans les noix et les graines qui restent en bouche. Or il attaque aussi dans le même temps les racines et l'émail dentaire. Là encore, on voit alors l'apparition de cavités.

Les glucides complexes, ainsi que les glucides raffinés simples, collent aux dents de la même manière que les fruits déshydratés. Les bactéries qui digèrent les glucides produisent aussi des déchets toxiques corrosifs pour l'émail dentaire. La plupart des aliments riches en glucides sont producteurs d'acide.

### *Les fruits et les légumes pour des dents saines*

La solution pour avoir des dents et des gencives saines est la même que pour être en bonne santé, tout simplement. Les fruits et les légumes frais, complets, crus et mûrs sont d'excellents aliments pour nos dents et nos gencives. Notre structure dentaire, tout comme le reste de notre anatomie et notre physiologie, est faite pour consommer des fruits et des légumes.

D'accord, si vous aimez croquer dans des citrons à longueur de journée, cela pourrait abîmer vos dents. Mais qui fait vraiment cela ? Il suffit d'un peu de bon sens pour profiter des fruits !

## Chapitre 3 - Une alimentation crue pour une meilleure santé

---

Les aliments crus ou non réchauffés sont le choix optimal et naturel pour la santé de toutes les créatures. Une des plus grandes différences entre les humains et les animaux de cette planète, c'est que nous cuissons nos aliments. Pas eux. En termes de santé, nous avons tout faux. Une alimentation crue est beaucoup plus logique et la science soutient le concept de crudivorisme. Malheureusement, les médecins et les scientifiques qui étudient la nutrition sont généralement adeptes de la nourriture cuite et voient donc le monde à leur façon. Ils n'arrivent pas à voir au-delà de leurs croyances pour accepter une autre approche. L'idée même d'une alimentation ne contenant que du cru est inimaginable pour eux. Ils n'y pensent d'ailleurs même pas.

Ces hommes et femmes spécialisés passent la plupart de leur temps à trouver des arguments qui justifient leur façon de vivre. Cependant, avec un peu de bon sens, ils comprendraient qu'il est absurde de faire cuire les aliments puisqu'aucune autre créature sur terre n'utilise cette pratique. En général, les animaux qui souffrent de maladies dégénératives « humaines » sont des animaux en cage ou domestiques à qui on donne de la nourriture cuite.

Si l'on observe la nature, on remarque que toutes les créatures sont nées avec ou développent toutes les caractéristiques nécessaires pour trouver à manger. Aucun humain n'est encore né avec un four sur son dos ou les clés d'un tracteur dans sa main.

### **L'idée folle de cuire les aliments pour tuer les microbes**

Avant et pendant le 19<sup>e</sup> siècle, les fruits frais étaient des aliments très prisés et les gens ne mangeaient pas autant d'aliments cuits qu'aujourd'hui. D'ailleurs, la tendance crudivore était tout autant répandue il y a 120 ans qu'elle ne l'est aujourd'hui. Peut-être même plus. Mais un seul mot a suffi à étouffer cet engouement : les microbes.

---

*« La théorie des germes » n'est bien qu'une théorie, comme son nom l'indique.*

---

En 1878, Louis Pasteur (1822-1895) a publié sa « théorie des germes » et la peur des microbes s'est alors transformée en phobie qui continue encore aujourd'hui de toucher de plus en plus de monde. Cette peur a conduit les professionnels de la santé à recommander de cuire les aliments pour la sécurité du consommateur. Les gens ont alors commencé à cuire leurs pommes, leurs tomates... tout ce qu'ils mangeaient. Sous l'influence des médecins, il était devenu normal de cuire des fruits. La théorie indéfendable de Pasteur est aujourd'hui le fondement du modèle médical utilisé pour aborder les maladies et la guérison. La société accepte cette théorie comme étant véridique, même si elle est truffée d'incohérences. Depuis maintenant plus de 100 ans, la théorie du germe attend encore d'être transformée en un fait réel et existant. Elle a d'ailleurs été réfutée à plusieurs reprises par les postulats de Koch.

### Les postulats de Koch

Le célèbre bactériologiste du 19<sup>ème</sup> siècle, Robert Koch, avait établi quatre règles logiques à respecter pour prouver qu'un germe ou microbe est la cause d'une maladie<sup>26</sup>.

1. Le germe doit être présent chez tous les patients atteints de la maladie, mais pas chez les sujets sains
2. Il doit être isolé du patient et cultivé in vitro (en culture).
3. Il doit être injecté chez un hôte prédisposé et reproduire la maladie d'origine chez cet hôte.
4. Le même germe doit à nouveau être extrait de ce nouvel hôte.

Cette logique a longtemps été à la base de l'identification des maladies infectieuses. Elle apporte les preuves minimums essentielles pour pouvoir

---

26. Pour plus d'informations sur Robert Koch, un médecin, bactériologiste et hygiéniste (1843-1910), rendez-vous sur [www.zeiss.com/C12567A100537AB9/ContentsWWWIntern/D0C1165AA71F8BACC1256B45003DDE3D](http://www.zeiss.com/C12567A100537AB9/ContentsWWWIntern/D0C1165AA71F8BACC1256B45003DDE3D).

Notez que dans la version originale, le postulat #3 ne contenait pas le mot « prédisposé ». Afin de rendre la théorie du germe plus logique, le troisième postulat a été modifié et dit maintenant que la bactérie doit reproduire la maladie d'origine chez un nouvel hôte « prédisposé ».

Horne, Ross. *Health and Survival in the 21st Century*. (Voir note 17). Dans le chapitre 6, Horne explique : « en ajoutant le mot 'prédisposé', tout le concept de la théorie du germe change. Au lieu de mettre l'accent sur la bactérie on le met sur le mot prédisposé... En d'autres termes, pour qu'une bactérie déclenche une maladie, à n'importe quel moment et chez n'importe quelle personne, il faut que celle-ci soit 'prédisposée'. »

identifier avec certitude l'existence d'un pathogène et son lien causal avec une maladie.

La théorie du germe de la maladie est cependant vouée à rester une théorie à jamais. Il est en effet très facile de trouver des preuves allant à l'encontre des postulats de Koch. En voilà deux exemples flagrants :

Des gens sains sont souvent porteurs de germes censés provoquer telle ou telle maladie alors même qu'ils ne présentent aucun symptôme. Ce fait contredit complètement le premier postulat.

Réciproquement, de nombreuses personnes atteintes d'une maladie ne portaient pas toujours le supposé « germe responsable », ce qui réfute aussi le premier postulat.

La vie et la carrière de Pasteur sont fascinantes. Après des années à débattre avec ses collègues, il se raconte qu'il aurait fini par admettre sur son lit de mort que les microbes n'étaient ni la seule cause de maladie, ni leur cause principale. Il aurait même admis que c'est plutôt un « milieu intérieur » toxique (le corps dans lequel vit le microbe) qui est extrêmement propice aux maladies. En d'autres termes, quelle que soit l'origine ou la catégorie du microbe, celui-ci n'est au final pas aussi dangereux que ce que l'on pense. En réalité, il ne l'est que si le corps dans lequel il se trouve est déjà en mauvais état à cause d'un environnement intérieur détérioré ou perturbé.

---

*Les germes ne causent pas de maladies... pas de la façon dont on nous l'a appris en tout cas.*

---

Il est donc essentiel de maintenir notre environnement intérieur en bonne santé (non détérioré et non perturbé). Cet état d'homéostasie est un des bénéfices que l'on peut retirer d'un régime faible en matières grasses et riche en aliments frais, entiers et crus. De la même façon que ce ne sont pas les moustiques qui créent les eaux stagnantes ou les mouches qui créent les tas de fumier, les microbes (bactéries, virus et autres microorganismes) autour de nous ne créent pas les toxines de notre corps. Mais, tout comme les moustiques et les mouches, les microbes sont attirés par les lieux toxiques qui leur fournissent de quoi se nourrir.

Si l'on élimine les eaux stagnantes ou que l'on nettoie le fumier, les moustiques et les mouches disparaissent. De même, les virus et bactéries qui se nourrissent des déchets toxiques de notre corps disparaissent lorsque l'on assainit notre environnement et que l'on améliore notre alimentation. Notre corps devient alors un mauvais hôte pour de tels pathogènes.

Le but de ce livre n'est pas de tergiverser sur la théorie des germes de Pasteur et ses incohérences. Mais si le débat vous intéresse, vous pourrez trouver de nombreux textes sur le sujet. Une excellente source d'information par exemple est le livre de Ross Horne, *Santé et survie au 21<sup>e</sup> siècle*<sup>27</sup>.

## **Quel est le problème de la cuisson ?**

C'est vrai, les êtres humains mettent le feu à leurs aliments depuis des millénaires et on semble plutôt bien s'en tirer. Alors quel est le mal à cuire la nourriture ?

Des expériences ont démontré que l'homme pouvait survivre en ne mangeant que de la farine et de l'eau, en tout cas pour un certain temps. Mais qu'il lui était impossible de vraiment bien se porter avec un tel régime. Ces expériences attestent de nos réserves nutritionnelles, de la résistance et de la vitalité de notre corps, mais elles ne démontrent pas la valeur nutritionnelle des aliments. Il y a une grande différence entre une « santé normale » et un épanouissement.

### *Les humains ne cuisinent pas depuis longtemps*

Historiquement parlant, en s'éloignant des tropiques, les hominidés préhumains ont commencé à manger la chair des animaux (cuite) et à tester d'autres aliments comme les tubercules (cuits) et autres glucides complexes pour remplacer les fruits et légumes qu'ils ne trouvaient plus. Les preuves nous montrent que cette pratique existe depuis au moins 200 000 ans. Cependant, ce n'est qu'avec l'arrivée de l'agricul-

27. Horne, Ross. *Health and Survival in the 21st Century*. Voir note 17). L'histoire de Pasteur commence au chapitre 2. D'autres chapitres (particulièrement du 4 au 6) contiennent des informations sur les erreurs de la théorie du germe. Un autre livre très complet sur le sujet s'intitule « *The Curse of Louis Pasteur: Why Medicine Is Not Healing a Diseased World* » écrit par Nancy Appleton, PhD. (Santa Monica, CA: Choice Publishing, 1997).

ture, il y a environ 10 000 ans, que les glucides cuits sont devenus la source primaire de nos calories<sup>28</sup>. Même si nous nous sommes biologiquement adaptés à cette pratique, il serait difficile d'argumenter contre le fait que notre physiologie digestive de base, comme celle de toute autre créature sur terre, était au départ faite pour consommer des aliments crus trouvés dans la nature. Toutes les adaptations de notre corps aux pertes nutritionnelles et aux toxines dues à notre alimentation cuite ne peuvent être considérées que comme une régression plutôt qu'une évolution.

---

*10 000 ans à cuire nos aliments ne sont largement pas suffisants pour que notre corps se soit adapté à cette pratique.*

---

Si l'on ne regarde l'évolution de l'homme qu'au cours des 10 000 dernières années, il s'agit en fait d'une très courte période dans le temps. Un temps d'ailleurs trop court pour permettre à notre physiologie digestive de s'adapter aux dégradations que la cuisson cause sur les aliments. Les physiologistes suggèrent qu'il faut entre 50 000 et 500 000 ans, voir plus, pour réellement évoluer. Et dès lors que nous évoluerions, nous serions incapables de nous adapter de façon saine aux pertes nutritionnelles et aux toxines que la cuisson des aliments apporte.

De nombreux aliments cuits, comme la viande ou les céréales, ne seraient ni appétissants ni mangeables par l'homme sous une autre forme. La cuisson permet à la nourriture de passer à travers certaines barrières sensorielles qui nous protègent naturellement et nous empêchent d'ingérer des substances malsaines et pas naturelles. De fait, la cuisson nous permet de manger (et de considérer comme « bons ») des aliments que nous considérerions normalement comme « mauvais ». Parfois, la cuisson peut nous permettre de survivre en consommant les seuls aliments disponibles autour de nous. Cependant, en attendant, la cuisson des aliments nous coûte notre santé.

---

28. Wadley, Greg and Martin, Angus. "The Origins of Agriculture—a Biological Perspective and a New Hypothesis," Département de Zoologie de l'Université de Melbourne. Paru dans *Australian Biologist* 6: 96–105, juin 1993. Disponible sur [www.acnem.org/journal/19-1\\_april\\_2000/origins\\_of\\_agriculture.htm](http://www.acnem.org/journal/19-1_april_2000/origins_of_agriculture.htm).

### *Riches en gras*

Leur teneur en graisse est un autre problème commun aux aliments cuits. C'est particulièrement vrai pour la viande, les céréales et autres féculents qui contiennent bien plus de gras que les doses saines recommandées.

Mais ce gras n'est pas toujours visible. Pour les aliments riches en amidon, il est absorbé pendant la cuisson. Les patates frites n'ont pas l'air grasses, on les considère comme des féculents normaux. Pourtant, la moitié des calories d'une portion moyenne de frites provient du gras. On pourrait penser que les tartes aux pommes ne sont que des glucides, non ? Après tout, elles sont faites à partir de sucre, de pommes et de pâte à base de céréales, qui sont toutes des aliments riches en glucides. Et pourtant, 50 % des calories de ce dessert sont du gras. Même une patate cuite au four ne peut être considérée comme faible en matières grasses puisqu'on y ajoute généralement du beurre ou de la crème.

Le gras se cache dans la structure même des produits d'origine animale. La quantité de gras dans la viande varie selon le morceau choisi, mais la grande majorité en est très riche.

### **Toxicité et maladie**

À des degrés variables, les différentes méthodes de cuisson introduisent des substances toxiques dont le corps doit se débarrasser. La consommation répétée d'aliments cuits élargit de façon préjudiciable le pancréas. Elle crée aussi des dommages au foie, au cœur, à la glande thyroïdienne, aux glandes surrénales et à la plupart des autres organes à cause d'une exposition à des toxines dans un environnement limité en oxygène.

Il a été prouvé que la consommation d'aliments cuits provoque également des changements dégénératifs dans la composition du sang. Ces changements disparaissent normalement rapidement lorsque l'on arrête de consommer des aliments cuits.

Des études ont montré que notre système immunitaire réagit généralement à l'introduction d'aliments cuits dans notre système sanguin de la même manière que lorsque l'on y introduit des pathogènes étrangers comme des bactéries, des virus et des champignons. Le corps attaque littéralement la nourriture en envoyant son armée de

globules blancs. Ce phénomène, qui est lié au développement éventuel du SIDA, ne s'observe pas chez les crudivores.

---

*Un aliment cuit n'aura plus jamais la valeur nutritionnelle qu'il avait auparavant.*

---

Il existe une relation de cause à effet directe entre un régime à base d'aliments cuits et les deux principales maladies mortelles aux États-Unis, à savoir le cancer et les maladies cardiaques. La plupart de ces liens sont documentés depuis des décennies et les preuves ne font que s'accumuler. L'obésité est elle aussi directement associée à la nourriture cuite. Les aliments cuits ont une valeur nutritionnelle inférieure, ce qui explique en partie pourquoi les gens ont tendance à manger de grosses portions lorsqu'ils mangent cuit. Même si leur estomac est plein, leurs cellules ont encore besoin de plus de nutriments et sont en manque.

Pour éviter que les aliments cuits ne nous détruisent, il faut être prêt à admettre que notre alimentation est à l'origine de la détérioration de notre santé, des décès précoces et d'une vieillesse rongée par les maladies. Les Américains consomment de plus en plus de nourriture industrialisée et cuite tout en s'inquiétant du taux d'obésité, des diabètes juvéniles et du coût exorbitant de leur santé. Peu de gens semblent réussir à faire le lien, pas publiquement en tout cas. Mais au fur et à mesure que ces problèmes se répandront, je suis sûr qu'ils finiront par faire bien plus parler d'eux.

### *La cuisson endommage les nutriments*

Les dommages causés par la cuisson sont tellement nombreux qu'ils nécessiteraient un livre à eux seuls. Un aliment cuit n'aura plus jamais la valeur nutritionnelle qu'il avait auparavant. Les nutriments contenus dans les aliments ne peuvent pas plus supporter les fortes chaleurs que votre main, ou votre palais. Ils disparaissent alors irrévocablement. Prenons quelques exemples :

### *Les Protéines*

Il paraît normal de vouloir profiter de tous les bénéfices nutritionnels des aliments protéinés que l'on ingère. Mais très peu de gens savent que la cuisson à haute température dénature les protéines contenues dans

les aliments. En effet, elle fusionne les acides aminés, avec des liens qui résistent aux enzymes et qui les empêchent d'être totalement décomposés. Les protéines sont alors complètement inutiles à l'homme, voire toxiques. Toutes les protéines que nous consommons doivent être divisées en acides aminés individuels avant de pouvoir être utilisées. Le corps ne sait pas utiliser les « protéines » en tant que telles.

#### Définition de « Dénaturer »

Le dictionnaire collégial de Merriam-Webster, dixième édition, définit le mot « dénaturer » comme suit :

Dénaturer, verbe transitif : modifier la structure moléculaire (d'une protéine ou de l'ADN) par la chaleur, l'acide, les alcalins ou les radiations ultra-violettes afin de détruire ou réduire certaines propriétés d'origine et surtout une activité biologique spécifique. ©1997,1996 Zane Publishing, Inc. Tous droits réservés

Le cheveu est avant tout une protéine. Une mèche de cheveux peut être roulée en boule puis étirée à nouveau. Cependant, si on enrôle une mèche de cheveux et qu'on la met au-dessus d'une flamme, même quelques secondes, une réaction chimique se produit. Le cheveu crée de nouveaux liens avec lui-même. De fait, on ne pourra jamais plus lui redonner sa forme lisse initiale. De même, lorsqu'un œuf entre en contact avec une poêle brûlante, un changement chimique similaire et irréversible se produit. Nos enzymes digestives ne peuvent pas décomposer et assimiler des molécules protéinées coagulées lorsqu'elles ont fusionné. Le mieux qu'elles puissent faire c'est de les décomposer partiellement, en polypeptides.

Le corps considère les polypeptides comme des corps étrangers qu'il faut attaquer, maîtriser et éliminer grâce aux reins. Les parois cellulaires des reins ne permettent pas de transporter aisément ces substances, et leur accumulation peut causer des calculs rénaux, voir des insuffisances rénales. Les protéines non digérées sont aussi la cause d'allergies, d'arthrose, d'une imperméabilité intestinale et d'autres maladies auto-immunes.

## *Les Glucides*

Nous devons consommer des glucides riches en amidon pour les « dextriniser » et faciliter leur transformation en glucose. Malheureusement, la chaleur caramélise ces glucides complexes et fusionne les molécules en une matière gluante et collante. (La dextrine et l'amidon sont deux adhésifs d'origine végétale que l'on utilise communément comme colle pour les emballages ou le papier peint ondulé.) Le corps ne peut alors profiter que de 70 % du potentiel énergétique des féculents cuits.

---

*La cuisson fusionne les aliments en molécules que  
notre corps a du mal à digérer.*

---

Il y a fusion des molécules de sucre contenues dans les aliments riches en glucides lorsque ceux-ci sont exposés à des températures de cuisson élevées. Même si on ne le voit pas, ces aliments provoquent alors une forte hausse glycémique. Le taux de sucre dans le sang monte en flèche lorsque l'on mange des aliments riches en glucides et cuits, comme les céréales qui ont alors perdu leurs fibres. Si l'on cuit ces glucides davantage, ils vont brûler ou noircir, comme un toast. Ces glucides noircis sont toxiques, voire cancérigènes.

La digestion de glucides complexes cuits est rendue encore plus difficile par les sucres et matières grasses que l'on consomme généralement en même temps et cela entraîne une fermentation. Les produits dérivés de la fermentation sont l'essence, l'alcool et l'acide acétique. L'alcool est un poison protoplasmique qui tue toute cellule sur son passage. L'acide acétique pur est aussi un poison. Lorsqu'il est dilué avec 19 fois la même quantité d'eau, on appelle ça du vinaigre. Mais l'acide acétique contenu dans le vinaigre est tout aussi toxique, même dilué dans l'eau.

La science moderne découvre aujourd'hui un nouveau poison mortel, « l'acrylamide ». Cette toxine serait produite lors de la cuisson d'aliments riches en glucides. En 2002, un chercheur suédois a découvert de fortes doses de cette toxine dans nos aliments. On trouve plus couramment des taux élevés d'acrylamide dans le pain, les chips, les biscuits salés, les frites et autres aliments cuits à haute température.

Voir la section FAQ et la question « À quel point est-il important de manger des aliments biologiques ? » page 284 pour plus d'informations sur cette toxine.

### *Les matières grasses*

Lorsque les matières grasses sont cuites, on constate un florilège de problèmes nutritionnels et sanitaires. Les graisses cuites empêchent les cellules de respirer correctement et peuvent être la cause de cancers et maladies cardiaques. Cuire les graisses réduit par ailleurs la valeur fonctionnelle de leurs propriétés anti oxydantes.

Lorsque les graisses sont cuites, elles deviennent vite rances et cancérigènes. De fait, il est important de comprendre que si les noix fraîchement cuites sont nocives pour nous, elles le sont encore plus si on les laisse reposer. Plus les aliments riches en gras sont exposés à l'oxygène, plus leurs nutriments sont dégradés. Garder des crackers gras et déshydratés à température ambiante pendant des jours ou des semaines (voir des mois ou des années !) n'est pas non plus une bonne idée.

---

*Ce n'est pas une bonne idée de conserver des crackers déshydratés à température ambiante pendant des jours.*

---

De nombreuses méthodes de cuisson à haute température (friture, rôti, four, barbecue, etc.) amènent les matières grasses à produire des substances cancérigènes telles que l'acroléine, les hydrocarbures, les nitrosamines et le benzopyrène qui est l'un des cancérigènes les plus virulents que l'on connaisse. Les températures de cuisson varient entre 204° et 538° C. Lorsque des matières grasses végétales et des huiles insaturées cuisent à ces températures (et particulièrement lorsque des huiles polyinsaturées sont réchauffées à répétition comme dans les fast-foods), leurs liens « cis » naturels sont convertis en liens « trans » et créent des acides gras trans. Les graisses trans sont considérées comme les plus dangereuses pour notre santé.

Les industries alimentaires « hydrogénèrent » les graisses insaturées afin de rallonger leur durée de conservation et d'améliorer leur texture en les réchauffant et en les exposant à de l'hydrogène lorsqu'elles

sont sous pression. Les matières grasses saturées ingérées nous sont inutiles. Elles bouchent les artères et les capillaires et réduisent ainsi l'oxygène distribué dans notre corps.

Si vous devez manger des matières grasses cuites, je vous supplie de lire les étiquettes des aliments et d'éviter au moins les aliments qui contiennent plus de 20 % de graisses saturées. Évitez également les aliments qui contiennent des huiles hydrogénées (partiellement ou pas).

### *L'eau*

En termes de volume, l'eau est le nutriment dont nous avons le plus besoin, après l'oxygène bien sûr. La cuisson altère les aliments et élimine beaucoup d'eau. La déshydratation oxyde les nutriments contenus dans les aliments et leur valeur nutritionnelle est fortement réduite. On ne peut pas consommer des aliments déshydratés ou cuits et espérer compenser les pertes en buvant beaucoup d'eau, de jus ou autres « compléments ». Ces compensations ne vaudront jamais le fait de manger quotidiennement des aliments entiers et riches en eau. Les fruits et les légumes sont les filtres d'eau parfaits que la nature nous offre et l'eau qu'ils contiennent est la plus pure sur terre. Tout effort pour purifier ou « structurer » l'eau que nous buvons n'est qu'une façon d'essayer de dupliquer l'eau que nous pouvons trouver naturellement dans les fruits et les légumes.

---

*Les produits crus déshydratés et les compléments alimentaires en poudre ne sont pas des aliments complets.*

---

Posez-vous la question suivante : un fruit auquel on a retiré l'eau est-il vraiment entier ? L'eau contenue dans notre alimentation est vitale et on ne doit pas la considérer comme remplaçable. Nous devrions nous inquiéter si notre alimentation ne contient pas beaucoup d'aliments très riches en eau. Les aliments crus et déshydratés et les compléments alimentaires en poudres ne sont pas des aliments entiers et ils ne sont certainement pas aussi nutritifs que leurs équivalents entiers.

### *Les micronutriments*

La plupart des autres nutriments (vitamines, enzymes, coenzymes, antioxydants, phytonutriments et fibres) sont endommagés ou dévitalisés lorsqu'ils sont cuits et laissent derrière eux des « aliments » avec des calories vides.

### **Le mythe du lycopène**

Cuire les aliments n'apporte aucun bénéfice nutritionnel et est d'ailleurs néfaste pour la personne qui consomme l'aliment en question. Quelques exemples montrent bien qu'en cuisant des aliments, certains nutriments sont plus facilement libérés et plus bio disponibles pour nos cellules. On cite notamment beaucoup le lycopène contenu dans les tomates ainsi que le fer et le bêta-carotène contenus dans les légumes. Cependant, si l'on accepte ce point de vue, on décide alors d'ignorer complètement les centaines de milliers de nutriments identifiés et non identifiés qui sont endommagés par la cuisson. Pour chaque nutriment rendu plus bio disponible grâce à la cuisson, un nombre infini d'autres nutriments sont eux endommagés. On n'est même pas sûrs que ces nutriments plus disponibles nous apportent d'ailleurs un quelconque bénéfice une fois qu'ils sont cuits.

Plus important encore, ce point de vue laisse penser qu'il est bon de consommer certains nutriments en grande quantité. Mais nous devrions plutôt faire confiance à la Nature et à l'équilibre parfait de nutriment qu'elle nous offre à travers les aliments végétaux que l'on peut manger.

### **Les avantages d'un régime cru**

Si vous consommez des aliments crus, le corps peut facilement réussir à se débarrasser des toxines accumulées par le passé et à le régulariser. Voilà une liste d'avantages auxquels vous pouvez vous attendre : **Nutrition optimale** : même ceux qui ne remettent jamais en question le fait de cuire les aliments doivent admettre qu'ils ont déjà entendu dire qu'on éliminait les vitamines contenues dans les légumes lorsqu'on passe à la passoire l'eau de cuisson. Malheureusement, on ne perd pas que les vitamines en cuisant les aliments. Réchauffer la

nourriture pour quelque temps que ce soit à une température de cuisson moyenne (environ 40°C) endommagera presque toute catégorie de nutriments, à des degrés divers. La science moderne commence à peine à reconnaître et démontrer les dommages que la cuisson cause à nos aliments.

**Détoxification :** Un des bénéfices majeurs d'un régime cru c'est que notre corps peut alors utiliser toute son énergie à se guérir et se purifier. Lorsque l'on arrête de manger des aliments cuits, le corps n'est plus assailli de résidus toxiques déshydratants qu'il doit éliminer en travaillant d'arrache-pied. Si les reins et le foie sont moins occupés à vous détoxifier, ils concentreront leur énergie à nettoyer votre système et remettre votre corps en forme.

**Digestion rapide :** Un bon régime cru élimine les problèmes de constipation et le temps de transit intestinal est réduit à 24h, voir moins. Cela élimine la toxémie qui résulte normalement du recyclage des toxines dans le colon. La plupart des gens qui suivent le régime américain standard ont un temps de transit de 72 h ou plus, ce qui laisse le temps à leur nourriture de fermenter et de se putréfier. Les gaz et les selles malodorants sont des signes de la putréfaction causée par la bactérie anaérobique. Son rôle est de décomposer les protéines non digérées restées dans le colon. Ces protéines qui pourrissent sont tenues responsables de plusieurs formes de maladies du colon dont les polypes, les colites et le cancer.

**Une santé et une énergie retrouvées :** Beaucoup de gens qui suivent un régime cru (même riche en gras) font état d'une perte de poids importante, de sinus dégagés, d'une respiration améliorée, d'un meilleur sommeil, d'une peau plus claire, de moins d'éternuements, de plus d'énergie et d'une meilleure clarté d'esprit.

*Les avantages supplémentaires d'un régime cru low-fat*

**Cellules oxygénées :** Un sang plus propre et des globules rouges en meilleur état transportent mieux l'oxygène vers les cellules de notre

corps. Cela favorise une meilleure clarté d'esprit et permet une guérison subtile du corps qui ne se remarque pas forcément.

**Poids du corps optimal :** Si vous suivez le régime 80/10/10 à la lettre, en éliminant notamment toute forme de sel et de condiments, vous perdrez toute l'eau et la graisse excessive, mais pas votre tissu maigre sain. Cependant, vous devez vous assurer de consommer suffisamment de calories. Par exemple, il faudra consommer davantage d'aliments qui contiennent moins de calories par bouchée. (Voir le chapitre 10 « surmonter les obstacles du régime cru » page 207). Si à l'inverse vous avez besoin de prendre un peu de poids, ce régime vous donne l'énergie nécessaire pour faire du sport et gagner en muscles, quelque chose que la nourriture ne peut pas faire pour vous. (Lire le chapitre 9, « stabiliser sa masse corporelle », page 191).

**Une excellente santé et vitalité :** Les personnes qui décident de suivre un régime crudivore tel que 80/10/10 rapportent qu'elles souffrent moins de rhumes, de gripes ou de douleurs que les personnes qui, elles, suivent un régime riche en matières grasses, cuit ou cru. Leur acné disparaît et elles sont guéries de façon permanente de leur diabète et leurs symptômes de candidose. Mais avant toute chose, les personnes qui suivent ce programme (et ont en plus un bon sommeil, font suffisamment de sport, sont exposées au soleil etc.) voient leur santé physique, mentale et émotionnelle s'améliorer de façon exponentielle. Cet état de bien-être va donc au-delà de la simple disparition des maladies et symptômes. L'avantage ultime de ce régime est une meilleure longévité et qualité de vie.

## **Entamer la transition**

Il est en fait relativement facile de passer d'une alimentation cuite à crue. Il suffit simplement d'augmenter la part d'aliments crus dans votre alimentation. Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de commencer en consommant du cru au petit-déjeuner sans changer le reste des repas. Une fois qu'ils sont à l'aise avec cette étape, ils ajoutent des déjeuners crus également. Et puis avec le temps, il ne leur paraît plus impossible de tenter les dîners crus. D'autres personnes en

revanche préfèrent commencer leurs repas avec un mélange de cru et de cuit. Puis graduellement, ils rajoutent du cru et éliminent le cuit. Avec le temps, vous finirez par adorer votre régime cru et surtout les effets qu'il aura sur votre corps et votre état d'esprit. Lorsque vous commencerez à voir les premiers résultats, vous serez encore plus motivé qu'avant et il vous sera de plus en plus facile d'augmenter votre dose d'aliments crus.

À un moment, vous vous demanderez sans doute pourquoi vous consommez encore des aliments cuits. Bien sûr, vous aimez ça, mais eux, vous aiment-ils ? Vous finirez par voir la vraie nature des aliments cuits qui ne sont là que pour détruire votre santé. Et même si vous êtes émotionnellement attaché à vos aliments cuits, avec le temps, vous ne les considérerez plus comme des « cadeaux ».

### **Accepter les symptômes de « désintoxication »**

De nombreuses personnes doivent faire face aux symptômes de détoxination lorsqu'ils commencent un régime cru, car leur corps n'est plus bombardé quotidiennement de résidus toxiques. Les symptômes apparaissent lorsque le corps commence à se purifier et se guérir tout naturellement en libérant dans le système sanguin des toxines qui étaient jusqu'alors enfermées dans les tissus et les organes depuis des années. Cependant, le corps est intelligent et il élimine toujours les toxines de la manière la moins douloureuse et la plus efficace.

---

*Les symptômes de désintoxication sont, quoi qu'il arrive, moins sévères que la maladie qui aurait pu vous atteindre.*

---

Les symptômes de détoxination sont généralement modérés, mais varient quand même selon les individus. Une personne peut soit ressentir un léger inconfort soit être complètement abattue. Mais il faut en réalité se réjouir de l'apparition de ces symptômes. En effet, tout inconfort sera de toute façon moins pénible ou moins grave et certainement plus court que la maladie qui aurait pu apparaître avec le temps. Les symptômes peuvent être : de la fatigue, le nez qui coule, des maux de tête, des problèmes digestifs, une perte de poids, des problèmes de peau et une baisse de tension. De façon moins répandue on note aussi

comme symptômes : des diarrhées, des vomissements et des phénomènes variés de récurrence (souffrir de symptômes passés afin de terminer une guérison naturelle interrompue par une intervention médicale ou d'autres formes de traitement). Tous ces symptômes et d'autres éventuels sont des signes que le corps est en train de se réajuster.

Au départ, les personnes qui ont déjà des tubes digestifs endommagés peuvent avoir des problèmes intestinaux. Les intestins peuvent garder la nourriture dans des petites poches externes, à l'écart du flux régulier normal. Dans ces poches, les aliments fermentent et se putréfient, provoquant des gaz. Avec le temps, les gaz vont diminuer en même temps que les intestins guériront. Des problèmes de gaz sur le plus long terme peuvent être corrigés avec le régime végétalien cru en faisant attention aux combinaisons d'aliments.

Ce qu'on appelle généralement une « détoxification » est en fait la réaction naturelle du corps lorsqu'il n'est plus irrité, stimulé et « forcé » de fonctionner. Le deuxième effet de la stimulation c'est la sédation. Il est donc normal de se sentir fatigué lorsque l'on tente un régime cru pour la première fois. Ce n'est pas le régime cru qui rend les gens plus fatigués, c'est surtout qu'ils ne sont plus sous l'influence du café, du sucre, de la viande et d'autres aliments stimulants.

### **La règle du double effet**

La Règle du Double Effet veut que le corps réagisse de deux façons lorsqu'il est soumis à des substances, des influences, des forces ou des conditions extérieures :

- Le premier effet est le plus aigu des deux, mais c'est aussi le plus court
- Le deuxième effet est moins intense, mais dure plus longtemps

Lorsque l'on boit du café par exemple, le premier effet est la stimulation. Le deuxième effet n'est visible que lorsque le premier s'estompe. Dans notre exemple, l'effet secondaire du café est de nous laisser dans un état de fatigue encore plus important qu'avant. Avec une vue fragmentée de la santé, nous avons tendance à ne regarder que les effets primaires, les réactions les plus fortes. On tend donc à ignorer complètement les effets secondaires, chroniques.

Chaque personne est unique. De fait, la durée et le degré de désintoxication peuvent varier. Elle peut être intense ou modérée, elle peut durer quelques jours ou quelques années. Tout dépend de la vitalité

de l'individu, de son environnement et s'il suit bien les conditions nécessaires à un mode de vie sain.

Il faut aussi se rappeler que nous sommes dans un état constant de désintoxication et réintoxication. Dans la journée, nous absorbons des toxines présentes dans l'environnement et le corps doit les éliminer. Nous ingérons des aliments, même les meilleurs, et le corps crée des déchets toxiques à cause de son métabolisme cellulaire. Mais cette production de toxines n'est pas inquiétante, car nous avons un foie et des reins qui sont chargés de les éliminer. Et si ces organes venaient à avoir une surcharge de travail, la peau, les poumons, les intestins, les membranes muqueuses et d'autres parties du corps sont aussi équipés afin de gérer cette charge de toxines.

### **Quelle route déciderez-vous de suivre ?**

Évidemment, il n'est pas toujours facile de suivre un régime cru. Mais les avantages de ce type d'alimentation sont tellement nombreux qu'ils effacent largement les quelques aspects négatifs présentés par ceux qui dénigrent ce régime.

En étant honnêtes avec nous-mêmes, nous verrions que les aliments cuits n'ont absolument pas leur place dans notre alimentation si nous voulions vivre sainement. Comme tout voyage, si vous décidez de suivre la route qui vous mènera à coup sûr là où vous le souhaitez, vous continuerez de la suivre quoiqu'il arrive. Si en revanche le chemin que vous empruntez ne mène pas là où vous le souhaitez, vous allez faire demi-tour et en tenter un autre.

Vous pouvez facilement éliminer les aliments cuits de votre alimentation, à votre vitesse. Il n'y a pas d'urgence. Vous ferez le grand saut quand vous serez prêt. Mais je peux vous garantir qu'après un an à suivre un régime végétalien, cru et faible en matières grasses, les aliments cuits et riches en gras seront bien toujours là si jamais vous décidez de repartir en arrière.

Mais ne soyez pas surpris si vous découvrez finalement que le régime cru 80/10/10 est le chemin qui vous mènera à une bonne santé et au bonheur.

## Notre régime naturel : résumé

Alors que nous sommes entourés de malbouffe, d'aliments industriels et de produits chimiques la qualité de nos aliments est devenue prioritaire pour ceux qui souhaitent avoir une vie saine, longue et équilibrée. Le lien entre la santé et l'alimentation est de plus en plus évident. Les gens cherchent davantage à consommer des aliments de bonne qualité. Les marchés proposant des produits frais et issus de l'agriculture biologique sont de plus en plus courants aux États-Unis pour répondre à une demande grandissante pour des produits de qualité. Il y a quelques années, l'expert en nutrition T.C. Fry avait écrit un article pour savoir comment choisir les aliments de la meilleure qualité possible. Il avait établi quatre règles à suivre. Comme résumé de ce chapitre, je vous laisse avec ses sages conseils.

### Critères de sélection d'aliments de la meilleure qualité possible

Par T.C. Fry

#### Premier critère

*L'aliment peut-il être consommé dans son état naturel ? L'aliment est-il bon, délicieux, succulent ? Peut-on le déguster avec plaisir dans son état naturel ?*

Si un aliment ne peut pas être mangé avec plaisir par un individu en bonne santé sans problème gustatif, alors cet aliment doit être considéré comme étant de mauvaise qualité. Se nourrir devrait toujours être un plaisir pour les papilles. Si un aliment complet, frais, mûr, cru et bio est délicieux, alors il est parfait. La qualité d'un aliment décroît considérablement en même temps que son goût.

Si un aliment ne peut pas être ingéré dans son état naturel, c'est-à-dire sans le cuire ou le modifier d'une quelconque façon, il n'a rien à faire dans l'alimentation de l'homme. En tant qu'humains, nous nous sommes contentés pendant des millions d'années d'un régime obtenu directement de la nature et de ses aliments. La physiologie humaine n'a pas changé pour s'adapter à la consommation d'aliments cuits, dévitalisés et modifiés. Notre physiologie détermine notre régime alimentaire et notre façon de nous nourrir.

De fait, il est impossible de prétendre vouloir rester en bonne santé et consommer des aliments modifiés et cuisinés sous prétexte de les rendre mangeables. La cuisson détruit complètement les enzymes. Si un individu sain synthétise de lui-même environ 1000 enzymes nécessaires à la digestion, l'assimilation et l'utilisation des aliments, le corps dépend quand même de l'action enzymatique des aliments ingérés pour une digestion

parfaite. Il est donc essentiel que nos aliments aient une réserve d'enzyme intacte.

La cuisson est la pire pratique que les humains aient pu adopter pour leur santé. Non seulement elle détruit les enzymes, mais elle modifie ou détruit aussi presque toutes les autres propriétés de la nourriture. La cuisson change les minéraux d'un aliment. Elle les oxyde et les rend inutilisables. Elle désamine le contenu protéiné d'un aliment et le rend donc inutile pour notre nutrition. La cuisson réduit la valeur d'un aliment, parfois jusqu'à le rendre inutile, selon le degré de cuisson.

Lorsqu'un aliment est cuit, ses minéraux deviennent inorganiques, ses sucres et amidons caramélisés, ses protéines sont coagulées et désaminées, ses gras sont emplis d'acroléine toxique, ses vitamines sont dévitalisées etc. De fait, cet aliment n'a pas seulement perdu sa valeur, mais ses débris deviennent toxiques pour le corps.

Il est facile de démontrer que les aliments cuits sont toxiques pour le corps. Les globules blancs sont chargés de nettoyer le sang. Nous avons normalement 3 millions de globules blancs dans le corps. Si des substances toxiques sont introduites dans le système sanguin, ce chiffre augmente rapidement afin de nettoyer le sang. Après un repas à base d'aliments cuits, le nombre de globules blancs atteint les 15 à 18 millions, voir plus. Après un repas de fruits crus, on ne note généralement aucune augmentation. La première règle est donc la suivante : si nous ne pouvons pas manger un aliment « cru », s'il n'est pas délicieux et savoureux en son état naturel, alors il n'est pas pour nous.

### Deuxième critère

*L'aliment introduit-il des substances toxiques et nocives dans le système digestif?*

Si l'aliment est propre à être consommé par l'homme, il ne doit contenir aucune substance nocive ou désagréable. Nous ne voulons pas introduire de poison dans notre corps, même s'il est léger ou à faible dose. Tout ce qui interfère avec les activités vitales ou détruit des cellules et des tissus est considéré comme un poison pour notre système.

*[Note de l'auteur : Depuis que ce texte a été écrit, la science a fait beaucoup de progrès. On sait aujourd'hui que des toxines se trouvent même dans les aliments les plus bénéfiques. Terry avait raison sur le fond, mais la forme était erronée. Je pense qu'aujourd'hui il dirait « le moins de toxine possible » plutôt que « pas du tout ».]*

### Troisième critère

*L'aliment est-il facile à digérer et assimiler ?*

Les aliments pour lesquels nous sommes adaptés requièrent normalement un minimum d'énergie vitale pour leur digestion et assimilation. Pour

qu'ils nous soient vraiment utiles, les aliments doivent être digérés et assimilés de manière efficace, à supposer bien sûr que l'on n'ait pas de problème digestif de base.

Les humains sont aujourd'hui capables de mieux digérer et assimiler des aliments auxquels ils se sont naturellement adaptés. Des millions d'années de développement ont permis de faciliter la digestion de certains aliments. Nous avons développé notre constitution, nos enzymes et des processus qui permettent de s'approprier, digérer et assimiler certains aliments en utilisant un minimum de ressources et de temps.

L'eau et les sucres contenus dans les fruits, qui représentent presque toute leur portion digestible, ne requièrent quasiment aucune digestion. Il faut simplement les absorber. Peu après leur absorption, ils sont rapidement et facilement assimilés.

#### Quatrième critère

*L'aliment m'apporte-t-il une large palette de nutriments ? L'aliment a-t-il une bonne valeur biologique pour mon corps ?*

Bien que de nombreux aliments soient riches de nombreux nutriments, aucun n'est suffisant pour faire une « mono diète » comme l'herbe peut l'être pour la vache. Mais la plupart des fruits et légumes sont suffisants pour des « mono repas ». Par ailleurs, s'ils sont combinés correctement, ces aliments fournissent tous les nutriments nécessaires à l'homme.

Le but n'est pas de manger une grande variété de produits pour obtenir tous les nutriments nécessaires, mais de simplement offrir à notre corps une chance de digérer et assimiler facilement ce que les aliments offrent de meilleur. Il est totalement inutile de fournir plein de nutriments variés à notre corps si c'est pour affaiblir et surcharger notre système digestif dans le même temps. Nous pourrions corrompre le système digestif à tel point que tout effet positif des nutriments s'avérerait inutile. Nous le priverions finalement de tous les nutriments que l'on cherchait à lui procurer.

Nous ne devrions jamais consommer plus de quatre ou cinq aliments par repas. Il n'y a quasiment pas besoin de préparation, si ce n'est un peu de nettoyage, mais il faut s'assurer de manger des aliments compatibles entre eux. L'idéal étant bien sûr de ne manger qu'un aliment par repas ! Il n'y a pas forcément de mal à manger deux ou trois aliments en même temps, tant qu'ils sont bien associés pour faciliter leur digestion.

Afin de simplifier au maximum le processus digestif et assurer une bonne digestion, il est préférable de limiter notre consommation à certains produits de saison. Par exemple, on peut faire un repas par jour ne contenant que des bananes avec un peu de salade et de céleri et un autre repas avec de la salade, des agrumes et des noix.

Ce menu peut être réutilisé tout l'hiver. En été on privilégiera le melon de façon répétitive pour un repas. Pour un deuxième repas on se tournera vers les mangues, les pêches ou autres fruits d'été plus un peu de salade et de tomates. Le but est d'adopter un régime pour lequel nous sommes biologiquement conçus et qui offre le plus grand potentiel de santé.

Les légumes à feuilles contiennent le plus grand nombre de micronutriments. Ceci explique pourquoi il faut en consommer le plus souvent possible. Bien sûr le corps est prévoyant. Si de temps en temps nous n'en mangeons pas, cela n'aura aucun impact négatif pour notre corps et notre santé. En revanche, il y aura un impact négatif si nous omettons d'en consommer pendant une longue période.

Même s'il n'est pas nécessaire de s'attarder sur la liste de tous les nutriments contenus dans nos aliments, nous devrions néanmoins prévoir nos repas afin d'incorporer des aliments qui se complètent en termes d'apports nutritionnels. En se nourrissant d'une grande variété de fruits et légumes toute l'année, vous avez la garantie de bénéficier de tous les apports nutritionnels essentiels.

## Chapitre 4 - Comprendre le rapport calorinutriments

Il existe trois sources de calories : les glucides, les protéines et les lipides. J'appelle ces sources « calorinutriments », un terme que ma femme (qui à l'époque était connue sous le nom de Professeur Rozalind Gruben) et moi avons inventé. Je désigne donc la proportion de glucides, protéines et lipides dans l'alimentation d'une personne comme étant son « rapport calorinutriments ». Ces termes réapparaîtront souvent dans le livre. Pour ne pas vous perdre, je présente les rapports toujours dans le même ordre : glucides/protéines/lipides (GPL en abrégé). D'où le titre de « 80/10/10 » qui fait référence à 80 % de glucides, 10 % de protéines et 10 % de lipides.

### La nutrition selon « Boucles d'Or »

Je sais que les matières grasses peuvent être bonnes pour nous, tout comme les autres nutriments, si l'on en consomme une quantité modérée. Dans ce livre, je pars du principe qu'abuser des bonnes choses (dans ce cas le gras) est aussi dangereux, et parfois même plus dangereux que de ne pas en consommer assez. C'est ce que j'appelle l'approche « Boucles d'Or » : pour obtenir le meilleur résultat, il ne faut pas consommer trop ou pas assez d'un nutriment. Il faut la quantité « tout à fait juste ».

### 80/10/10 pour la santé, la beauté et l'énergie

La quantité parfaite s'avère être, selon moi, 80/10/10. Il faut qu'un minimum de 80 % de vos calories provienne des glucides contenus dans des fruits entiers et frais. Il faut ensuite un maximum de 10 % de protéines et 10 % de lipides.

Avec le programme 80/10/10, une personne qui consomme 2000 calories par jour devrait s'assurer que 1600 de ces calories soient des glucides, 200 des protéines et 200 des lipides. Bien entendu, toutes les sources qui contiennent ces nutriments ne sont pas identiques et je consacre une bonne partie de ce livre à expliquer quelle serait la forme optimale de ces calorinutriments.

---

*Ni trop, ni pas assez... juste ce qu'il faut.*

---

Après plus de vingt ans passés à faire des recherches, à coacher des sportifs amateurs et professionnels et à aider des personnes à retrouver la santé, je suis convaincu que le programme 80/10/10 est le meilleur rapport possible pour avoir une bonne santé et une bonne nutrition sur le long terme. Si l'on consomme nos aliments dans ces proportions – des proportions pour lesquelles nous avons été conçus – nous nous assurons une bonne santé, une belle énergie, un poids idéal et le tout, sans effort.

Parfois, lors de mes conférences, je simplifie cette formule en la désignant comme 811, en référence au numéro d'urgence américain 911. « Appelez le 811 pour une meilleure santé et meilleure vie ! » Cette abréviation est souvent utilisée dans des conversations, les emails, ou sur les forums de discussions (comme vous pourrez le constater dans les témoignages en Annexe C).

## **80/10/10 pour la longévité**

La consommation d'aliments à faible densité calorique, comme les fruits et les légumes, a déjà été invoquée comme une source probable de longévité. Les experts en longévité humaine ont déjà établi qu'éviter une surconsommation de nourriture était la façon la plus sûre de rallonger sa durée de vie en éliminant une des causes principales d'obésité. Les personnes obèses vivent généralement moins longtemps.

Une méthode saine pour s'assurer de ne pas trop manger est bien sûr d'accroître son besoin calorique en augmentant son activité physique tout en mangeant principalement des fruits et des légumes, des aliments à faible densité calorique.

En ne se nourrissant que des aliments à leur disposition, les peuples d'Abkhazie, de Vilcabamba et de Hunza ont toujours consommé beaucoup de glucides et très peu de lipides, par défaut. Cette alimentation leur est venue naturellement, sans que la science ait besoin de les guider et sans qu'ils aient l'option d'ajuster leur rapport calorinutriments.

### Exemples de peuples à la longévité extraordinaire qui ont une alimentation riche en glucides et faible en matières grasses

Dans son livre, *Centenaire et en pleine forme ; les secrets, confirmés par la science, des peuples centenaires*, John Robbins décrit les modes de vie et l'alimentation de peuples très anciens vivant en Abkhazie (Russie), en Vilcabamba (Équateur) et en Hunza (Pakistan). Voici un tableau extrait du livre :

	Abkhazie	Vilcabamba	Hunza
Pourcentage de glucides	69 %	74 %	73 %
Pourcentage de lipides	18 %	15 %	17 %
Pourcentage de protéines	13 %	11 %	10 %
Total des calories journalières	1 800	1 700	1 800
Pourcentage de végétaux dans l'alimentation	90 %	99 %	99 %
Pourcentage de viande dans l'alimentation	10 %	1 %	1 %
Consommation de sel	faible	faible	faible
Consommation de sucre	0	0	0
Consommation d'aliments industriels	0	0	0
Taux d'obésité	0	0	0

### Le rapport pour les humains, tels que nous avons été conçus

Les gens me demandent souvent comment le concept de 80/10/10 peut s'appliquer de la même façon à des personnes de taille, âge et activité physique variables. Ils s'interrogent : « Ne sommes-nous pas tous différents et donc avec des besoins nutritionnels différents ? » Malgré toutes les discussions autour du typage métabolique, je ne pense pas que ce rapport varie énormément selon nos besoins personnels. (Voir le FAQ et la question « Qu'en est-il des différences individuelles ? » page 265).

Comme les voitures de course, le corps est fait de telle façon qu'il fonctionne de façon optimale s'il reçoit une composition spécifique de carburant. Réfléchissez-y. Pouvez-vous me citer une seule espèce mammifère dont les individus consomment de la nourriture diffé-

rente en fonction de leur groupe sanguin, leur position géographique, leur métabolisme ou d'autres facteurs ? Pouvez-vous imaginer un ours « kapha » qui mangerait plus de gras qu'un ours « pitta » ? Ou un singe qui éviterait les bananes parce qu'elles sont trop riches en sucre ? Ça n'a pas de sens.

---

*Ne laissez personne vous dire que les humains  
sont l'exception qui confirme la règle.*

---

Le fait est que la Nature a su fournir les aliments idéaux nécessaires à chaque espèce. Toutes les créatures similaires se nourrissent de la même façon. Par exemple, les chevaux et tous leurs cousins (zèbres, ânes, mules) se nourrissent principalement des mêmes types d'aliments ; des aliments pour lesquels leur système biologique a été conçu. Ne laissez personne vous dire que les êtres humains sont l'exception qui confirme la règle (la loi des similitudes), car il n'y a aucune exception. Les animaux qui sont anatomiquement et physiologiquement similaires se nourrissent de la même façon. Les vaches mangent de l'herbe, les léopards de la viande, les colibris du nectar. Il n'y a pas besoin de compliquer un programme simple, que l'on retrouve sous sa forme la plus parfaite dans la nature.

Toutes les créatures qui sont anatomiquement et physiologiquement comme nous (les primates anthropoïdes : gorille, orang-outang, chimpanzé, bonobo) ont une alimentation faible en matières grasses qui se compose principalement de fruits et de légumes. Leur rapport calorinutriments est très proche de 80/10/10. Tous ces animaux consomment 80 % de leurs calories sous forme de glucides contenus dans les fruits. Seuls les gorilles font exception, car leur poids les empêche de grimper aux arbres et d'attraper les fruits. Le rapport calorinutriments moyen des chimpanzés, bonobos et orangs-outangs est d'environ 88/7/5. Si l'on ajoute à cette moyenne les chiffres correspondant au gorille, qui est plutôt autour de 70 % de glucides, on arrive à un chiffre très proche de 80/10/10 qui correspond à toute l'espèce de primates anthropoïdes.

Les *aliments* que les humains consomment varient selon les saisons, leur position géographique, leur disponibilité, leur préférence personnelle etc., mais certainement pas selon leur physiologie. Le nombre total de

*calories* dont une personne a besoin varie aussi selon son sexe, son âge, sa taille, son activité physique, son état de santé etc. Mais le rapport entre les glucides, les protéines et les lipides reste lui toujours le même. Ceci est vrai quels que soient nos préférences alimentaires, nos besoins diététiques ou notre volume de consommation. Comme je l'explique plus tard, au Chapitre 5, nos différentes adaptations et délocalisations n'ont jamais réussi à changer notre physiologie digestive de base.

## **Pourquoi un pourcentage de calories ?**

Dans ce livre, j'utilise le « pourcentage de calories totales consommées » comme modèle principal pour parler de la consommation de glucides, protéines et lipides. Même si cette approche a ses désavantages, elle reste la meilleure façon d'aider les gens à comprendre ce qu'ils mangent et à les accompagner pour discuter et comparer les macronutriments qu'ils consomment.

---

*Le modèle calorique nous permet de parler d'un apport calorinutriments valable pour tous.*

---

La mesure scientifique acceptée pour mesurer la nourriture et la consommation de nutriments est la masse (le poids en grammes ou en onces). Cependant, si l'on veut offrir des conseils diététiques avec cette mesure, il faut faire des calculs complexes qui n'apportent rien en termes de compréhension. Il faut notamment prendre en compte de nombreux facteurs afin de déterminer la quantité de nourriture nécessaire à un individu. Parmi ces facteurs on compte le sexe, l'âge, la taille, la masse musculaire, la fréquence et l'intensité de l'activité physique, l'efficacité digestive, les choix alimentaires et parfois aussi, le métabolisme de base.

En utilisant le modèle de pourcentage de calories, on comprend mieux la consommation idéale de glucides, protéines et lipides, malgré nos différences individuelles. Par exemple, une femme sédentaire qui consomme 1600 calories par jour et un homme sportif qui en consomme 4000 mangeront tous deux sainement avec un rapport 80/10/10. La seule différence réside dans le nombre de calories totales consommées.

Je suis conscient que la plupart de mes lecteurs n'ont aucune idée de l'apport calorique des aliments qu'ils consomment. Et j'admets que le concept de calories a ses limites. Plus d'une personne m'a déjà fait remarquer que toutes les calories que nous consommons ne sont pas utilisées comme source d'énergie. Une personne insiste (avec raison) sur le fait que des quantités de calories équivalentes fournies par des glucides, protéines et lipides ne peuvent pas être considérées comme identiques lorsque l'on parle de notre biochimie digestive. Des détracteurs plus techniques suggèrent aussi qu'en tant qu'humains, nous ne brûlons pas littéralement nos calories, contrairement au calorimètre utilisé pour déterminer le contenu calorique d'un aliment. Nous ne devrions donc même pas utiliser le concept de calories.

Je suis d'accord avec ces objections. On ne peut pas toujours parler en calories lorsque l'on analyse un régime. Pourtant, de nombreuses études nutritionnelles publiées dans les meilleures revues ont décidé d'utiliser ce modèle. Parmi celles-ci on compte notamment les études de scientifiques, de nutritionnistes, tels que le Dr T. Colin Campbell, de l'Université de Cornell. L'Organisation mondiale de la Santé et de nombreuses agences gouvernementales en charge de la nutrition dans le monde utilisent également à la fois les pourcentages caloriques et les quantités absolues en grammes pour exprimer leurs recommandations diététiques. Malgré ses défauts, le concept de calories est le seul modèle de besoins énergétiques qui soit généralement accepté de nos jours. Mon expérience en physiologie du sport me permet aussi d'affirmer que le concept de calories est le plus adapté pour aider les sportifs à être au meilleur de leur forme et à consommer suffisamment de carburant.

#### **Les avantages et inconvénients du modèle de « Pourcentage de calories »**

Je suis conscient de l'inquiétude autour du fait que les gens pourraient être dangereusement induits en erreur s'ils se mettaient à comparer les rapports calorinutriments d'aliments avec des densités caloriques très différentes. Ci-dessous, vous trouverez un exemple qui souligne cette confusion potentielle. Vous trouverez ensuite un autre exemple qui démontre pourquoi je choisis quand même de calculer les nutriments en me basant sur un pourcentage de calories.

### En quoi les pourcentages de calories peuvent être trompeurs

Prenons quelques chiffres qui pourraient être trompeurs pour des novices :

- Les épinards contiennent 30 % de protéines (30 % des calories proviennent des protéines).
- Les noix de macadamia ne contiennent « que » 4 % de protéines.

Au vu de cette information, on pourrait penser qu'une livre d'épinards fournirait plus de protéines qu'une livre de noix. Cependant, pour comprendre ces informations, il faut connaître la teneur en calories totale, et non pas juste les pourcentages. Une livre d'épinard contient 104 calories (dont 31 sont des protéines) et une livre de noix de macadamia contient plus de 3250 calories (dont 125 sont des protéines). En termes de calories totales, les noix ont donc quatre fois plus de protéines que les épinards.

### En quoi le modèle des calories est utile

Imaginez qu'une personne mange 3 kilos de nourriture par jour et seulement 3,5 % de ce poids corresponde à de la nourriture riche en gras. On pourrait penser qu'il s'agit d'une journée faible en matières grasses, non ? Et bien non. Prenons en exemple un menu typique considéré comme « sain » qui contiendrait donc 3 kilos de nourriture dont seulement 115 g d'aliments gras :

1.81 kg de fruits	Environ 900 calories, 60 de gras
454 g de salade	Environ 75 calories, 11 de gras
794 g d'autres légumes	240 calories, 12 de gras
30 g d'huile d'olive	250 calories, 250 de gras
85 g d'amandes	490 calories, 360 de gras
Total : 1955 calories, 693 de gras	

Ici, les amandes et l'huile ne pèsent que 115 grammes et pourtant elles comptent pour 740 des 1955 calories du menu. Comme les amandes ne contiennent pas que du gras et que les légumes en contiennent un peu, le total de matières grasses s'élève à 693, c'est-à-dire 35 % de la consommation calorique de la journée. C'est là le même pourcentage de gras que l'on retrouve dans le régime américain standard. Cette quantité de gras, quelle qu'en soit la source, n'est pas « faible » et elle n'est certainement pas saine !

### *Comparer des pommes et des pommes*

Bien souvent, lorsque l'on parle des calorinutriments sans aucune connaissance, les choses deviennent vite confuses. Une pinte de liquide contient 96 cuillerées. Ajoutez une cuillère d'huile à une pinte

d'eau et vous obtenez un mélange qui est 100 % gras en terme de calories, mais seulement 1 % gras en terme de poids.

Il faut bien comprendre les unités de mesure utilisées par d'autres gourous nutritionnistes lorsque l'on compare leurs recommandations en glucides/protéines/lipides à celles présentées dans ce livre. Ces experts utilisent parfois des unités de mesure différentes selon les aliments ou changent leurs unités avec le temps ou encore changent d'unité selon qu'il s'agit d'aliments liquides ou solides. Lors de leurs présentations, ils aiment aussi montrer des chiffres qui dans l'absolu font rêver, mais qui si l'on creuse un peu n'ont en fait aucun sens.

Il est important de comprendre les différentes méthodes de calcul avant de pouvoir comparer le régime 80/10/10 à d'autres programmes. En utilisant des pourcentages de calories on obtient un rapport calorinutriments très différent qu'en comparant un pourcentage de poids, un pourcentage de poids sec, un pourcentage de volume, etc. Pour une bonne évaluation, il faut pour ainsi dire comparer des pommes avec des pommes.

Par exemple, un auteur populaire recommande de consommer entre 10 % et 25 % de matière grasse (en fonction de son gabarit et de sa toxicité interne). Mais lors de séminaires et autres événements où ses recettes sont servies, les matières grasses représentent généralement 30 % à 60 % de la teneur totale en calories des repas. Comment est-ce possible ? Cette contradiction vient du fait que le rapport calorinutriments recommandé par cet auteur est basé sur un certain volume de nourriture (des tasses et des cuillères), plutôt que sur un pourcentage de calories. Pour compliquer encore les choses, il présente ses directives en parlant de « pourcentage d'aliments riches en glucides, riches en protéines et riches en matières grasses ». Étant donné que les aliments que les crudivores considèrent « riches en protéines » (les noix et les graines) tirent 75 % de leurs calories des matières grasses, on comprend très vite le problème.

Si l'on suivait les recommandations de cet auteur pour un régime « low-fat » (pauvre en graisses) on devrait consommer 50 % de glucides, 30-35 % de protéines et 10-15 % d'huiles. Avec un tel régime, on finirait par ingérer environ 30 % de matières grasses. La version « high-fat » (riche en graisses) de ce programme préconise 50 % de

protéines, 30-35 % de glucides et 20 à 25 % d'huiles. Au total, on consommerait alors un minimum de 60 % de matières grasses. Même s'il reconnaît qu'il faut modérer la teneur en gras des aliments riches en protéines, il recommande du coup de consommer des compléments protéinés hors de prix pour rééquilibrer le tout. D'après mon expérience, les personnes qui suivent ce programme ont plutôt tendance à se lâcher sur le gras en étant peu ou pas conscientes de la place qu'il tient dans leur alimentation.

Le tableau ci-dessous donne un autre exemple des résultats trompeurs que nous obtenons en analysant la teneur nutritive des aliments en volume plutôt qu'en calories. Prenons une salade composée de seulement deux ingrédients : 1,4 kg de laitue et 100 g d'amandes. Comme le montre le tableau, les amandes ne représentent que 4 % du volume, mais près de 80 % des calories – ce qui en surprend toujours plus d'un.

Mesurer le pourcentage en volume vs. en calories		
	Salade	Amandes
% du volume de salade (1,5 kg au total)	96 % (1,4 kg sur les 1,5 kg)	4 % (100 g sur les 1,5 kg)
% de calories dans la salade (262 calories au total)	22 % (57 des 262 calories, dont 7 du gras)	78 % (205 des 262 calories, dont 151 du gras)

Dans l'annexe A, j'analyse les quantités de calories contenues dans des menus types composés de vraies recettes dans des quantités adéquates. Cela devrait vous aider à mieux comprendre ce que vos repas journaliers vous apportent en termes de rapport calorinutriments.

### Le compte parfait : 80/10/10 rv

Pour ceux qui choisiraient de suivre la version la plus saine du programme 80/10/10 afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles, on ajoute le suffixe rv, « raw vegan » (végétalien crudivore) au calcul 80/10/10. Le programme 80/10/10rv est aussi appelé « régime végétalien crudivore low-fat ». Il vous propose de profiter pleinement de tout ce que la nature a à vous offrir, en consommant des fruits et légumes frais, entiers, non traités, sous la forme la plus pure, telle que la Nature nous les présente.

Cela fait plus de vingt ans que je me nourris de cette façon en suivant le programme 80/10/10rv, aux côtés de nombreux clients. Les résultats sont surprenants. Cette vision de la nutrition et de l'alimentation s'avère être le programme nutritionnel le plus sain que l'on connaisse à ce jour. Lorsque vous aurez fini de lire ce livre, vous aurez toutes les informations nécessaires pour vous lancer aussi.

## Suis-je déjà proche du rapport 80/10/10 ?

Votre rapport calorinutriments est-il proche de 80/10/10 ? Bien entendu, nous sommes tous uniques, mais quelques généralisations peuvent être faites. Plusieurs sources suggèrent que les Américains consomment 40 % à 50 % de leurs calories en glucides, 16 % en protéines et 35 % à 45 % en lipides<sup>29</sup>. Après vingt ans à analyser les habitudes alimentaires de mes clients, je dirais que le rapport calorinutriments typique est de 42/16/42.

Comme le démontre ce livre, la plupart des Américains, même les végétariens et végétaliens, ont tendance à se rapprocher du rapport 42/16/42. Ce rapport n'apporte pas tout le carburant (les glucides) nécessaire à notre corps et est bien trop riche en matières grasses.

Je vais aussi vous expliquer quelques calculs simples afin de pouvoir calculer vous-même le rapport calorinutriments de certains programmes crudivores. Vous découvrirez alors par vous-même ce que j'ai pu constater il y a des années déjà : que les crudivores consomment une quantité incroyable de matières grasses. Parfois même deux fois plus que ceux qui se nourriraient de fast-food ! Évidemment, les matières grasses cuites apportent tout un lot de problèmes que les crudivores ne connaissent pas, mais dans tous les cas, des niveaux élevés de gras, sous n'importe quelle forme, ne sont jamais bons pour votre santé.

---

*80/10/10rv, des végétaux complets, frais,  
non modifiés tels que la Nature nous les présente.*

---

Si vous êtes encore novice, soyez heureux d'avoir trouvé ce livre au début de votre transition. Grâce à ses informations, vous pourrez évi-

<sup>29</sup>. « Trends in Intake of Energy and Macronutrients – United States, 1971–2000 »  
(Voir note 1).

ter toutes les erreurs que font souvent les végétariens et crudivores avant de baisser les bras, déçus et perdus. Si vous êtes déjà un crudivore averti, ce livre pourrait vous faire découvrir un tout autre monde en apportant des réponses à des questions que vous vous posez sans doute depuis longtemps. Vous découvrirez au fur et à mesure pourquoi vous ou vos amis n'avez pas réussi à être réellement heureux en suivant ce que vous pensiez être « le régime le plus sain » jusqu'à maintenant.

### **Faire votre propre suivi**

Dans l'annexe D « Outils pour l'analyse de votre alimentation », je vous présente des outils pour vous permettre de garder une trace de ce que vous consommez. Je vous invite à apprendre à utiliser un logiciel qui analyse votre nutrition, au moins pendant un certain temps. L'utilisation de ces calculateurs automatiques est importante pour vous assurer que vous consommez suffisamment de calories en rapport avec votre taille et votre activité physique. C'est particulièrement important, car un sous-apport calorique est la raison principale d'échec sur ce genre de programme.

Pour rendre les choses plus simples, il vous suffit de noter votre information nutritionnelle pendant au moins une semaine. Cela vous donnera une bonne vision de votre alimentation. De là, vous pourrez identifier les failles et faire les modifications nécessaires pour obtenir un bon rapport calorinutriments. Par la suite, il peut être bon de noter votre consommation journalière de temps en temps, ou en début de saison, afin de vérifier que vous êtes toujours sur la bonne voie. Enfin, lorsque vous aurez bien intégré le programme 80/10/10 vous n'aurez plus besoin de faire autant de calculs.

### **Respirez... On va y arriver ensemble**

La plupart des gens ont plus de mal avec un changement d'alimentation que tout autre changement dans leur vie. Beaucoup de mes patients sont venus me voir dans l'espoir de régler des problèmes de santé sérieux en me disant : « Docteur, je ferai ce que vous voudrez, mais s'il vous plaît, ne changez pas mon alimentation. »

Les gens suffisamment motivés pour tout changer du tout au tout sont d'ailleurs rares. Et ce sont les cas les plus gratifiants. Je suis conscient

que les changements alimentaires sont les plus difficiles à endurer. C'est justement pour cela que j'ai créé le programme 80/10/10, qui permet à chacun de faire la transition à son rythme.

En se basant sur le rapport calorinutriments (le pourcentage de glucides, protéines et lipides) plutôt que sur des aliments précis, ce programme vous permet d'avancer à votre rythme. Pour réussir le programme 80/10/10, il suffit d'ajuster sa consommation de nourriture pour trouver le bon rapport. En augmentant lentement la consommation de glucides sains (issus de fruits) et en réduisant la consommation de lipides vous faites déjà un pas vers le progrès et c'est toujours mieux que de ne rien faire du tout. En suivant vos résultats sur des plateformes telles que Nutridiary.com (voir l'annexe D « Outils pour l'analyse de votre alimentation » page 380) vous serez immédiatement motivé par les bons résultats que vous constaterez.

---

*Appelez le 811 pour être en bonne santé !*

---

Même si un journal de bord et des analyses chiffrées sont utiles, vous n'avez pas besoin non plus d'investir dans une balance ou de noter tous vos repas tous les jours pour que ce livre vous soit bénéfique. Au cours des pages suivantes, je vous apporte les informations nécessaires pour introduire le régime 80/10/10 dans votre vie, via des menus types et des calculs simples, pour que vous n'ayez pas besoin d'investir dans de nouvelles technologies.

La première étape est simplement d'être conscient de ce que vous mangez, en gardant en tête le rapport calorinutriments idéal. Le temps que vous passez à analyser votre régime actuel et à le comparer au régime 80/10/10 n'appartient qu'à vous.

Voyez ce livre comme un guide, une inspiration pour vous aider à obtenir la santé et le corps que vous désirez. Ne vous laissez pas décourager. Certaines personnes me disent qu'elles sont découragées dès le début, quand elles se rendent compte de la quantité de gras qu'elles consommaient jusqu'alors et tout ce qu'elles devraient changer. À ces personnes-là, je réponds toujours de ne pas lâcher prise et de respirer. Les choses vous sembleront plus faciles au cours des pages suivantes. Lorsque vous aurez fini de lire ce livre, je suis prêt à parier que vous serez plus rassurés et que la route du succès vous paraîtra déjà moins

longue et compliquée. Si ce que vous lisez jusqu'à présent vous parle et que vous êtes prêt à retrouver une bonne santé et un corps sain, alors commencez doucement à vous tourner vers le régime 80/10/10. Les résultats suivront. Si vous avez besoin de soutien et de conseils, rendez-vous sur mon forum de discussion à <http://foodnsport.com> (en anglais) et le forum sur l'hygiène de vie crudivore [www.RawNaturalHygiene.ning.com](http://www.RawNaturalHygiene.ning.com) (en anglais).

Même si vous maîtrisez parfaitement le concept de 80/10/10, vous ne mangerez pas toujours ce rapport de calorinutriments à chaque repas ou chaque jour. C'est normal. En réalité, certains jours vous consommerez plus de gras, d'autres jours, moins. Le but est bien d'obtenir une moyenne de 80/10/10 sur une année, voir plus. Lorsque vous aurez atteint ce but, je suis sûr que vous ne ferez plus jamais marche arrière.

## Chapitre 5 - Glucides : Minimum 80 %

---

Les nutritionnistes et spécialistes en régimes sains tombent généralement d'accord sur le fait que 60 % à 80 % de nos calories devraient provenir de glucides. J'ai déjà expliqué dans ce livre que le pourcentage de protéines et lipides ne devrait pas dépasser les 10 % chacun, il paraît alors évident que la moyenne haute de ce consensus est la meilleure. Je recommande donc à la plupart des gens 80 % de glucides, voir plus. Si nous avons moins de 80 % de glucides, nous pouvons être certains de consommer trop de protéines ou de lipides en contrepartie. Surtout des lipides.

Si l'on ne consomme pas suffisamment de glucides, on s'expose à de nombreux problèmes de santé. Parmi ceux-là on compte des troubles alimentaires, des crises boulimiques, une léthargie, des faiblesses et toutes les conditions associées à une surconsommation de gras. En augmentant notre consommation de protéines au-delà de 10 %, on constate un manque d'énergie et une toxémie acide plus élevée, un des précurseurs de l'ostéoporose, des maladies rénales, de l'arthrose, d'un dysfonctionnement immunitaire et du cancer. En consommant plus de 10 % de lipides, on s'expose à des risques de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'AVC, de cancer et de nombreuses autres maladies. Que l'on ne consomme pas assez de glucides, trop de lipides ou trop de protéines, on s'expose à de sérieux problèmes de santé.

### **Le sucre : l'énergie qui nous correspond le mieux**

Pour que nos cellules puissent utiliser la nourriture comme énergie, qu'elles contiennent des glucides, des protéines ou des lipides, elle doit d'abord être transformée en sucres. Les glucides sont les plus facilement convertibles en sucres utiles. Le glucose (un sucre simple) est la source d'énergie préférée de tous les tissus et toutes les cellules de notre corps. D'ailleurs, certaines de nos cellules dépendent presque uniquement du glucose. Parmi elles le cerveau, les globules rouges et certains tissus nerveux.

---

*Que vous n'ayez pas assez de glucides, trop de gras ou trop de protéines, un déséquilibre aura des conséquences sérieuses sur votre santé.*

---

## Carburant vs. Énergie

Une des plus mauvaises idées reçues sur la nourriture c'est que ce serait une source d'énergie. Cette erreur est généralement induite par le fait qu'en nutrition, les mots « carburant » et « énergie » sont utilisés comme synonymes. On comprend facilement l'erreur d'utilisation de ces mots lorsqu'on voit à quel point on peut être léthargique après un gros repas de famille.

En termes de santé cependant, le mot « énergie » est défini comme le très faible courant électrique que notre cerveau produit pendant le sommeil. Ce courant électrique parcourt notre corps grâce au système nerveux. On l'appelle aussi l'énergie nerveuse. Lorsque l'on est réveillé, on utilise cette énergie nerveuse plus vite que le cerveau n'en produit. De fait, nous finissons par manquer d'énergie. Après un nombre d'heures de sommeil approprié, on se réveille, complètement rechargé en énergie nerveuse.

En parallèle, la nourriture est considérée comme un « carburant ». Nous avons besoin de carburant pour trois raisons principales : la nutrition, l'hydratation et le plaisir. Lorsque nous digérons, nous « brûlons » du carburant (la nourriture). Nous libérons ainsi son énergie que nous récupérons pour l'utiliser nous-mêmes. Pendant ce processus compliqué, nous recevons une dose d'énergie supplémentaire tout en utilisant notre propre énergie nerveuse pour libérer le potentiel contenu dans la nourriture.

Pour mieux comprendre la différence, on peut prendre l'exemple d'une voiture. On n'a aucun problème à comprendre que le carburant que l'on met dans notre réservoir (la nourriture) n'a rien à voir avec l'énergie fournie par la batterie de la voiture (l'énergie nerveuse). Les deux sont complètement inutiles s'ils existent séparément, mais ensemble, ils servent à apporter l'activité et le mouvement.

Les humains ne peuvent quasiment pas conserver des excès de protéines ou de glucides, mais l'on peut convertir les deux en graisses que l'on utilisera comme source d'énergie plus tard. Lorsque l'on ne mange pas suffisamment de glucides, notre corps utilise les graisses qu'il conservait jusqu'alors et les transforme en glucose grâce à un processus chimique complexe que l'on appelle la gluconéogenèse (littéralement : « la création de nouveaux sucres »). Si ce processus peut être salvateur en cas de manque, si l'on ne consomme toujours pas assez de glucides, cette gluconéogenèse peut aussi créer ce qu'on appelle des cétones.

Lorsqu'ils circulent dans notre sang, les cétones affectent notre processus de décision, car ils agissent sur le cerveau de la même façon

que l'alcool. En fait, une surcharge de cétone a le même effet qu'un état d'ivresse. Nous ne devrions donc prendre aucune décision relative à notre santé ou notre vie dans un tel état, de la même façon que l'on ne conduirait pas ou ne ferait pas de sport en état d'ivresse.

## Types de glucides

Les définitions du glucide et de ses composants sont en train d'évoluer. Le commun des mortels pense que les glucides se divisent en deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes. La science, elle, reconnaît qu'il y a des différences subtiles entre différents types de glucides et les textes qui les décrivent sont très confus. Voici un résumé simplifié des différents termes acceptés. Celui-ci n'est pas définitif et vous trouverez de nombreuses variantes de cette liste :

**Les sucres simples** (surtout les monosaccharides qui ne contiennent qu'une molécule de sucre et les disaccharides qui contiennent deux monosaccharides) : Parmi ces sucres simples on compte le glucose, le fructose, le galactose et le dextrose (monosaccharides) ainsi que le lactose, le maltose et le sucrose. On les trouve dans la plupart des aliments dont les fruits, les légumes, le lait et le miel.

**Les oligosaccharides** (des sucres au nombre de molécules réduit, compris entre trois et neuf) : Les oligosaccharides incluent le raffinose, le stachyose, le verbascose, les fructo-oligosaccharides et la maltodextrine. Ces oligosaccharides sont réputés pour causer des flatulences telles que celles associées aux haricots blancs. Certains sont par ailleurs indigestes et d'autres seulement partiellement digestibles.

**Les polysaccharides** (les « glucides complexes » qui contiennent dix ou plus – parfois des milliers – de molécules de sucre) : Ceux-ci incluent les amidons (amylose et amylopectin) les dextrines que l'on trouve dans les céréales, le riz et les légumes ainsi que les polysaccharides non amidonnés, que l'on appelle aussi les fibres (la cellulose, la pectine, les gommes, les bêta-glucanes et les fructanes) que l'on trouve dans les céréales, les fruits et les légumes.

**Les monosaccharides et les disaccharides** comprennent à eux deux les « sucres » que l'on retrouve dans les informations nutritionnelles sur les étiquettes des produits. Les monosaccharides sont les seuls glucides qui peuvent être absorbés directement dans le système sanguin à travers les parois intestinales. Notre système digestif décompose facilement les disaccharides en composants monosaccharides.

**Les glucides simples** ont deux formes : les sucres raffinés (extraits des fruits, des céréales, des tubercules et le sucre de canne) et les sucres intrinsèques (les sucres que l'on trouve naturellement dans des végétaux frais et complets, principalement dans les fruits). Les deux types ont un goût sucré en bouche. Malheureusement, de mauvaises informations et une ignorance généralisée font que la plupart des gens pensent que les glucides simples sont les sucres raffinés, nutritionnellement pauvres. Les gens ne savent pas que le sucre naturellement contenu dans les fruits est complètement différent du sucre extrait des aliments. Ces consommateurs malavisés mettent dans le même sac tous les glucides simples et les évitent complètement. Les recommandations gouvernementales et les mauvais nutritionnistes perpétuent cette généralisation et nous conseillent vivement d'éviter les sucres simples.

**Les glucides complexes** que l'on trouve dans les céréales et les féculents n'ont pas un goût sucré, même s'ils sont composés de sucre. Les glucides complexes sont plus difficiles à digérer que les glucides simples. Ils requièrent bien plus d'énergie pour convertir le sucre et si on les fait cuire, ils génèrent des déchets toxiques.

Plus tard dans ce chapitre, je reviens sur ces grandes catégories que sont les glucides complexes, les glucides simples intrinsèques et les glucides simples raffinés.

## Deux camps pour les glucides

Il existe deux grandes écoles de pensées concernant l'alimentation, même si l'on peut bien sûr trouver en plus différentes variantes de celles-ci. Il y a ceux qui prônent une alimentation « low carb/high fat » (faible en glucides et riche en lipides) et ceux qui au contraire suggèrent une alimentation « high carb/low fat » (riche en glucides et faible en lipides).

## Le groupe Low carb/High Fat

Au cours des dernières décennies, les régimes riches en gras (mais présentés plutôt comme « low carb ») ont gagné en popularité et envahi le pays. Les magasins, les restaurants, les chaînes de restauration rapide, les compagnies aériennes et même les magasins de donuts ont commencé à mettre en avant leurs produits « low carb » pour vendre. Si cette mode continue, je pense pouvoir prédire avec certitude que l'on va retrouver une hausse de la consommation de matières grasses la prochaine fois que des statistiques sur le sujet seront publiées.

Pourquoi ? La réponse est simple à comprendre. Si votre consommation calorique est représentée par une tarte divisée en trois parts (les glucides, protéines et lipides), en réduisant une part, vous augmentez forcément l'une ou les deux autres parts restantes.

Les gens pensent généralement qu'une baisse de leur consommation de glucides est compensée par une augmentation de protéines. C'est faux.

Comme je l'explique dans le chapitre sur les protéines, il est très rare que l'on consomme le quart de nos besoins caloriques en protéines. La majorité des Américains consomment environ 16 % de protéines par jour. Une toute petite portion seulement consomme 20 % ou plus de protéines.

Pour garder l'équilibre de nos calories, 80 % d'entre elles doivent venir d'un mélange de glucides et de lipides. Donc, si l'on diminue les glucides, il faut forcément augmenter les lipides. Ceci bien sûr si l'on continue de consommer le même nombre de calories.

Malheureusement, un gramme de gras contient deux fois plus de calories qu'un gramme de glucide. Donc si vous mangez à peu près les mêmes quantités de nourriture avec votre régime « low carb » vous augmentez non seulement votre pourcentage de calories provenant des lipides, mais aussi votre nombre total de calories.

Alors comment les gens peuvent-ils perdre du poids avec un régime faible en glucides ? Pour faire bref, des études montrent que ces personnes consomment au final un total de calories plus faible. Le livre électronique du Dr Michael Greger, « Atkins Facts » résume parfaitement les défaillances de ce régime :

En 2001, la revue médicale *Obesity Research* a publié un article intitulé « Popular Diets : A Scientific Review ». Ils prétendaient avoir passé au

peigne fin toutes les études faites sur les régimes « low carb » et leur conclusion était que « dans tous les cas observés, les individus suivant un régime riche en gras et faible en glucides perdent du poids parce qu'ils consomment moins de calories. » (Obesity Research 9 52001) : IS.)

Si vous envisagez de détruire votre santé en suivant le régime « low carb », je vous invite à lire ce document de 47 pages en entier<sup>30</sup>. L'encadré suivant est un extrait repris avec la permission du Dr Greger.

### **La mode « low carb » est mortelle**

Lorsque l'on consomme suffisamment de glucides, les matières grasses sont alors complètement catabolisées. Mais lorsque le corps n'a plus de glucides à brûler, il n'a pas d'autre choix que de brûler du gras de façon complètement inefficace. Le corps produit alors des déchets toxiques tels que l'acétone et autres types de cétones.

Le foie utilise des minéraux comme le potassium et le calcium pour aider le corps à se débarrasser de ces cétones. Mais les gens qui suivent le régime Atkins se débarrassent de ces minéraux à travers leur urine. Des niveaux trop bas de ces électrolytes dans le sang peuvent entraîner une arythmie cardiaque fatale.

L'actuel directeur du département nutrition à Harvard conseille aux médecins de distribuer des brochures mettant en garde contre les effets négatifs du régime Atkins. Les symptômes de la cétose (un état métabolique pendant lequel le corps passe du glucose au gras comme source d'énergie) incluent la fatigue, des faiblesses abruptes ou graduelles, le tournis, des maux de tête, une confusion, des douleurs abdominales, une irritabilité, de la nausée, des vomissements, des troubles du sommeil et une mauvaise haleine.

Après avoir établi cette liste d'effets néfastes associés à la cétose, l'Institut américain pour la Recherche contre le Cancer a ajouté : « Ceux-ci ne sont que les effets à court terme. Les effets sur le long terme sont encore pires. »

Le document complet établi par le Dr Greger détaille les douzaines de maladies et problèmes encourus en suivant ce régime mortel. On retrouve par exemple :

- La malnutrition (consommation de vitamines et de minéraux compromise).
- Le cancer, les AVC, la goutte, l'ostéoporose et le diabète.

30. Greger, Michael. Atkins Facts. (Voir note 11).

- De potentielles anomalies au niveau du foie, des os, des reins et du cholestérol.
- Des maladies cardiaques, de l'arythmie, des troubles de la fonction contractile.
- Une diminution de l'activité physique.
- Une tension artérielle élevée avec l'âge.
- Une baisse de tension en se levant (hypotension orthostatique).
- La mort subite

Le Dr James W. Anderson, professeur en médecine et nutrition clinique à l'École de Médecine de l'Université du Kentucky décrit le régime Atkins ainsi : « C'est le pire régime que l'on ait pu inventer et qui favorise l'obésité, les maladies cardiaques et certaines formes de cancer. Si vous voulez détruire votre santé, vous ne pourriez pas faire pire que le régime Atkins. »

Les personnes qui sont tombées dans le piège de ce régime destructeur low-carb évitent alors tout aliment contenant des glucides comme les céréales, les légumes amidonnés et les fruits. À la place, ils consomment des quantités dangereusement élevées de lipides et de protéines pour se donner de l'énergie. Même si notre corps a des mécanismes de survie/renforts qui lui permettent de transformer des aliments sans glucides en sucre – notamment en cas de famine extrême – nous ne sommes censés utiliser ces mécanismes qu'en cas de grande nécessité.

Lorsque nous forçons notre corps à utiliser les graisses (ou pire encore, les protéines) comme source d'énergie pour nos cellules, nous mettons en danger notre santé et compromettons le bon fonctionnement du corps. Ces conversions sont chimiquement bien moins efficaces que l'utilisation directe de glucides. Le corps doit en effet utiliser encore plus d'énergie pour ces procédés et il crée au passage des déchets toxiques.

Pour avoir un poids moyen normal, il suffit d'avoir une santé optimale. Mais cette santé optimale ne s'obtient pas avec un régime qui ne se préoccupe que de la perte rapide de poids. Les adeptes de ce genre de programmes perdront sans doute du poids très rapidement, mais ils mettent leur santé en danger sur le long terme. La tendance

à consommer de grosses quantités de graisse animale et de protéines est en train de créer des millions de cas de maladie mortelle que l'on verra apparaître dans les années à venir.

*L'autre groupe : les régimes riches en amidon*

La grande majorité des experts nutritionnistes dont les clients voient leurs maladies dégénératives se rétracter recommandent que notre alimentation soit plutôt basée sur des glucides amidonnés complexes. Parmi ces experts, on retrouve des médecins renommés tels que Dean Ornish, John McDougall, Michael Klaper, Caldwell Esselstyn, Neal Barnard, Joel Fuhrman, Matthew Lederman et sa femme Alona Pulde, Michael Greger ainsi que des professionnels travaillant au centre renommé « Pritikin Longevity ». Ces experts insistent sur l'importance de consommer des féculs : haricots, légumineuses, tubercules, racines, légumes amidonnés, céréales complètes et produits aux céréales complètes.

---

*Les régimes riches en glucides ne sont pas optimaux en termes de nutrition.*

---

Ces conseils pourraient être bons. En effet, comme je l'ai dit dans l'introduction, les aliments complets sont toujours plus nutritifs que leurs équivalents fractionnés. Mais à cause des pertes nutritionnelles dues à la cuisson, aucun aliment cuit ne peut vraiment être considéré comme complet. D'ailleurs, la cuisson élimine l'eau contenue dans les aliments, sauf pour certains produits déshydratés que la cuisson réhydrate. Si l'on retire l'eau d'un aliment, on ne peut clairement pas le considérer comme complet.

Ces experts respectables tombent d'accord sur le fait que nous sommes faits pour fonctionner grâce à des sucres simples que l'on trouve dans les glucides, mais ils considèrent qu'il n'y a pas d'autres sources que les glucides complexes trouvés dans les aliments complets. Leur vision est basée sur des aliments cuits, même s'ils admettent volontiers que les fruits et légumes crus ont bien plus de valeur nutritionnelle. Mais ils ne pensent pas que l'on puisse établir un régime pour l'homme basé simplement sur le sucre que l'on trouve naturellement dans les fruits. Pour cela, ils invoquent trois raisons.

Premièrement, lorsque les gens parlent de manger des fruits et des légumes, ils envisagent de manger en majorité des légumes. Pourtant, les nutritionnistes savent que de nombreuses études ont conclu qu'un régime basé principalement sur les légumes ne fournit pas assez de calories pour un humain en bonne santé. Je suis d'accord qu'en ne mangeant que des légumes, un humain ne pourrait pas se maintenir en bonne santé. Une personne suivant ce régime perdrait beaucoup trop de poids et sa santé déclinerait rapidement.

Deuxièmement, il est fort probable qu'ils n'envisagent pas de consommer des quantités suffisantes de fruits pour subvenir à leur besoin en calories. Pourtant il serait facile et plaisant d'augmenter ces quantités. Ils omettent complètement cette possibilité, car elle sort de leur champ de pensée habituel. Après tout, qui connaît réellement quelqu'un qui se nourrit principalement (mais *pas* uniquement) de fruits ? Je dois avouer qu'à notre époque, rares sont les personnes qui se nourrissent ainsi. Pourtant, presque toutes les personnes que j'ai pu rencontrer qui vivent ainsi ont fini par écrire un livre décrivant les vertus d'un tel régime. Il doit bien y avoir une explication au fait que ces frugivores soient en si bonne santé.

Enfin, ces experts ont une notion faussée de l'index glycémique toléré et ils s'inquiètent trop des niveaux de triglycéride élevés. Cela les empêche évidemment de considérer les fruits comme une source primaire de calories. De fait, même si les fruits sont considérés par tous comme l'aliment le plus sain qui existe, et malgré leurs propres conclusions sur l'importance des glucides dans l'alimentation, ils refusent d'accepter l'évidence : un régime à base de fruits est la meilleure façon d'obtenir une santé optimale.

Personne ne peut nier que les régimes végétariens faibles en gras tels que les recommandent les Dr Pritikin ou McDougall montrent de très bons résultats en terme de santé, de vitalité et de poids. Lorsqu'elles échangent la viande contre des produits amidonnés cuits, les personnes suivant ce régime ont une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et on constate une amélioration de leur santé et leur bien-être, du moins au début.

Mais les régimes à base d'amidon et de céréales ne sont pas les meilleurs pour atteindre une nutrition et une santé optimale. Ces aliments aux glucides complexes manquent de vitamine C, de fibres solubles et de centaines de milliers de phytonutriments. Consommer ces aliments n'a rien à voir avec la simplicité, le plaisir et la satiété naturelle que procurent les fruits.

### Les céréales : la ruine de Pritikin

En 1988, un gentleman du nom de Ross Horn a écrit un livre intitulé « Improving on Pritikin – You Can Do Better »<sup>31</sup>. Son histoire est fascinante. Dans les années 1970, Horne était « le meilleur et plus fervent disciple » de Nathan Pritikin et son fameux régime à base de céréales. Mais lorsque des effets délétères (comme de l'arthrose ou le cancer) ont commencé à apparaître chez lui et d'autres personnes suivant le régime de Pritikin, Horne a écrit ce livre. Sur plus de 150 pages, Horne décrit en détails les dangers pour la santé d'un régime riche en céréales. Il explique également les failles de la logique de Pritikin. Bien qu'il reconnaisse les bienfaits du régime de Pritikin sur les maladies cardiaques, Horne précise tout de même :

Même si le régime low-fat de Pritikin a des capacités quasi miraculeuses à contrecarrer les maladies cardiaques, un cœur en bonne santé ne garantit pas d'être en bonne santé de manière générale. Le fait que le régime fasse la part belle aux céréales (et leurs excès en protéine qui tournent autour de « seulement » 12 % de calories) pose des problèmes de santé allant de l'arthrose au cancer.

Le livre de Horne présente des arguments forts et irréfutables contre la consommation de céréales. Voici un extrait du chapitre 10, « Les céréales sont faites pour les oiseaux »<sup>32</sup>.

La première mission de Pritikin était avant tout de combattre les maladies cardiaques coronaires. Cette mission passait avant tout et l'a amené au raisonnement suivant :

- Il faut réduire notre consommation de gras, de cholestérol et de protéines qui sont les causes de maladies cardiaques et d'artériosclérose. Il faut donc réduire notre consommation d'aliments d'origine animale. Nous devons devenir végétariens.
- Comme la plupart des aliments que nous mangeons se transforment en énergie, si nous éliminons les produits d'origine animale qui sont la source

31. Horne, Ross, *Improving on Pritikin: You Can Do Better*, Australie: Happy Landings Pty. Ltd., 1988.

32. Horne Ross, *Improving on Pritikin: You Can Do Better* (voir note 32).

principale d'énergie du régime américain et une importante source de protéines, comment peut-on remplacer cette source ?

- Les seuls autres aliments viables sont les céréales, les légumes racines et les fruits. En effet, pour qu'ils soient suffisants, les légumes verts seuls devraient être consommés de façon constante, tous les jours, comme les bovins. Il faut donc choisir entre les aliments riches en amidon (les céréales et les pommes de terre) et les fruits et considérer les légumes verts comme source de vitamines et de minéraux.

Jusque là, le raisonnement de Pritikin était juste. Mais à partir de là, son désir d'éliminer l'artériosclérose est devenu un obstacle. Il savait que le cholestérol et les triglycérides (graisses dans le sang) étaient deux facteurs d'artériosclérose. Il voulait donc absolument que son régime permette de diminuer au maximum leur présence dans le sang. En éliminant les aliments d'origine animale, le régime permettait certes d'éliminer le cholestérol et les graisses animales nocives, mais qu'en était-il des triglycérides contenus dans les légumes ? Pritikin savait que du sucre concentré, de n'importe quelle sorte (sucre raffiné, ou sucre brut) pénétrait dans le système sanguin bien trop vite et déréglait les taux de sucre dans le sang. Cela entraînait la production de triglycérides, son ennemi numéro deux. Son raisonnement continuait ainsi :

- Si l'une de nos deux sources d'énergie et de protéines restantes contient du sucre, une substance qui augmente les triglycérides, nous ne pouvons pas continuer à en consommer abondamment.

- De fait, il faut limiter au maximum la consommation de fruits qui contiennent trop de sucre. Ainsi, les céréales sont la seule source viable d'énergie et de protéine qu'il reste.

Quel a été le résultat de ce raisonnement ? Un très bon résultat. Pritikin a réussi à éliminer sa propre artériosclérose puis celle de milliers d'autres personnes qui ont suivi son régime.

Voilà comment la grande mode des régimes riches en glucides a commencé et pourquoi les entreprises qui fabriquent du pain, des pâtes, des gâteaux et autres produits dits « complets » ont un tel succès.

Mais réussir à pallier les maladies cardiaques et leurs cousines n'est pas gage de bonne santé et de longévité. Il y a d'autres facteurs à prendre en compte en plus d'une meilleure circulation sanguine. Débloquer le sang n'est que la première étape vers une meilleure santé. La deuxième étape étant de trouver la bonne chimie du sang. Pritikin avait réussi à retirer le lipo de la lipotoxicité, mais il restait encore beaucoup de toxicité à gérer. En mettant

dans le même sac les sucres naturels contenus dans les fruits et les autres types de sucre, Pritikin a commis une grave erreur.

Les céréales causent ce qu'on appelle une toxémie acide. Les personnes qui ont une alimentation riche en céréales sont donc souvent sujettes aux cancers, à l'arthrose, à la fatigue chronique, à de l'hypothyroïdisme ainsi qu'à de nombreuses autres maladies. Un régime à base de céréales et de légumes cuits apporte la plupart des vitamines nécessaires sauf la vitamine C qui est sous-représentée. Or la vitamine C est la plus importante de toutes pour maintenir l'intégrité des tissus et assurer le bon fonctionnement du système immunitaire. Elle est aussi la plus facilement détruite par la chaleur de la cuisson. Pour remédier à ce manque, il faudrait consommer énormément de fruits en parallèle.

Je continue à dire que les fruits frais et complets – « les autres glucides » – contiennent exactement la quantité de carburant dont nous avons besoin pour vivre.

Prenons le temps de regarder de plus près les trois types de glucides qui existent : les glucides complexes, les sucres simples raffinés et les glucides intrinsèques que l'on trouve dans les fruits.

## Les glucides complexes

On peut trouver des glucides complexes dans le riz, le maïs et d'autres céréales. On en trouve également dans les racines et les tubercules (patates, patates douces, ignames, carottes, betteraves, navets, panais etc.) ainsi que dans les légumineuses (pois, haricots et lentilles). On fabrique du pain, des gâteaux, des pâtes, des céréales, des pancakes, et des pâtisseries à base de glucides complexes.

Les glucides complexes sont nutritionnellement bien inférieurs aux fruits et aux légumes qui sont les meilleures sources de vitamines, de minéraux et de phytonutriments. Les céréales, par exemple, contiennent peu de vitamines A, B, C et E ainsi que peu de sodium, de calcium, de sulfure et de potassium. L'acide phytique contenu dans les céréales est un antinutriment qui réduit considérablement l'absorption de zinc. Les légumineuses contiennent peu de vitamines A

et C également. Les céréales et les légumineuses contiennent plus de protéines qu'il n'est recommandé d'en manger (environ 15-20 %).

À l'exception du maïs, des pois et de quelques légumes racines comme les carottes ou les betteraves, on ne peut même pas consommer ces aliments riches en glucides complexes sous leur forme naturelle telle que la nature nous les présente. Même si on arrivait à en avaler des morceaux, ils sont très difficiles à digérer pour notre corps. Ceci est d'ailleurs vrai quel que soit leur mode de consommation : crus, trempés, cuits, industriels ou raffinés. Nous n'avons pas les enzymes digestives nécessaires pour décomposer les oligosaccharides des haricots ou les polysaccharides (la cellulose et les fibres) contenus dans les céréales et les légumes amidonnés. Ceci devrait nous indiquer très clairement que nous ne sommes pas conçus pour les consommer. La biochimie nous indique quels aliments nous pouvons ou ne pouvons pas digérer et par conséquent quels aliments nous devrions ou ne devrions pas consommer.

Dans le monde des crudivores, des chefs ont inventé des recettes qui utilisent des lentilles trempées, du riz sauvage, du muesli et d'autres céréales. Ces plats sont faits à base d'aliments qu'ils ont rendus plus faciles à avaler, mais qui sont toujours aussi difficiles à digérer. Ces créations ont pour but de répliquer le goût et les textures d'aliments cuits auxquels nous étions habitués. Mais sous n'importe quelle forme, les céréales, les tubercules et les légumineuses créent des problèmes nutritionnels, digestifs et sanitaires. Même s'ils sont crus et simplement trempés dans l'eau, les céréales forment de l'acide dans un corps qui a besoin d'être alcalin.

### *Les glucides complexes et les maladies*

De nombreuses études ont établi un lien entre des régimes riches en glucides complexes et des problèmes de santé. Les céréales qui contiennent du gluten<sup>33</sup> (surtout le blé, mais aussi le seigle et l'orge) contiennent au moins quinze séquences opioïdes qui sont addictives.

33. Techniquement, on trouve du gluten (protéines) dans toutes les céréales, mais l'appellation « sans gluten » signifie sans blé, sans orge et sans seigle. Ce sont les principales céréales qui déclenchent une réponse auto-immune des personnes allergiques au gluten. Cependant, il faut noter que le gluten cause des dégâts dans l'intestin grêle de toutes les personnes, que l'on en ressente les symptômes ou pas.

Ce sont des substances similaires à la morphine qui ont des propriétés psychoactives et produisent des désordres neurologiques importants, une constipation, de la rétention urinaire, causent des nausées, des vomissements et d'autres symptômes<sup>34</sup>.

*La biochimie nous dit exactement ce qu'on peut digérer et donc ce qu'on devrait manger.*

L'intolérance au gluten (la maladie de cœliaque) contribue à ou provoque de nombreuses autres maladies. Parmi elles : l'asthme, l'arthrose, la fatigue chronique, la maladie de Crohn, le diabète de type 2, la dépression, de l'eczéma, la fibromyalgie, le syndrome de l'intestin irritable, les migraines, le lymphome, et les cancers gastro-intestinaux. L'intolérance au gluten peut aussi être liée à l'autisme, la schizophrénie et plusieurs maladies auto-immunes.

### *Masquer le goût fade des glucides complexes*

La plupart des gens qui s'essayaient à un régime riche en glucides, mais sans fruits ont très vite des problèmes de santé. D'abord, la plupart des aliments amidonnés riches en glucides ne font absolument pas envie quand ils sont présentés tels quels. La société nous a déjà démontré au cours des quarante dernières années que les gens ne voudront et même ne pourront pas se nourrir de glucides complexes si ceux-ci ne sont pas masqués.

Des rehausseurs de goût appelés « excitotoxines » sont alors utilisés dans la plupart des produits industriels, surtout les produits congelés et les produits de régimes. Or, ces rehausseurs de goût sont neurotoxiques, addictifs et nocifs pour le cerveau<sup>35</sup>.

### **Les excitotoxines relèvent le goût, mais empoisonnent nos aliments**

Dans son livre, *Excitotoxines : The Taste That Kills*, le Docteur Russel L. Blaylock suggère que l'utilisation abusive d'exhausteurs de goût dans tous

34. Coleman, John, « Opioids In Common Food Products – Addictive Peptides In Meat, Dairy and Grains ». Disponible sur [www.vegan-straight-edge.org.uk/opioids.htm](http://www.vegan-straight-edge.org.uk/opioids.htm).

35. Pour en savoir plus sur les excitotoxines, lire « Not Just Another Scare: Toxin Additives in Your Food and Drink » de Russell L. Blaylock, MD. Disponible sur [www.aspartamekills.com/blayart1.htm](http://www.aspartamekills.com/blayart1.htm).

les aliments industriels est une cause majeure d'obésité et de maladies dans notre pays.

Les excitotoxines les plus répandues et les plus dangereuses sont entre autres Nutrasweet (l'aspartame) ainsi que le GMS (Glutamate de Sodium) et ses dérivés. Ces exhausteurs de goût apparaissent dans les listes d'ingrédients aux côtés des protéines végétales hydrolysées, des levures autolysées et autres extraits de levure, des protéines texturées, des extraits de protéine de soja, des caséinates de sodium, des arômes naturels et des épices<sup>36</sup>.

Les excitotoxines sont des substances qui réagissent à des récepteurs spécifiques situés dans le cerveau de telle manière qu'elles provoquent la destruction de certains types de cellules gliales. Ces substances neurotoxiques très addictives accélèrent le vieillissement et stimulent le système nerveux. Elles peuvent causer des maladies neurodégénératives, des troubles neurologiques, des troubles endocriniens, des crises cardiaques, des arrêts cardiaques, des tumeurs, des pertes de vision, des migraines, des crises d'épilepsie et bien d'autres maladies. Elles peuvent aussi aggraver ou imiter les symptômes de maladies telles que la fibromyalgie, la sclérose en plaque, le lupus, le TDA, le diabète, Alzheimer, la fatigue chronique et la dépression.

Les excitotoxines sont utilisées à foison dans les snacks sucrés et salés sans qu'aucune loi ne limite leur utilisation. Les chaînes de fast-food embauchent des chimistes afin de bourrer leurs pizzas, tacos, poulets fris, boîtes bento etc. d'autant de ces substances addictives et mortelles que possible afin de garantir une surconsommation des produits. Tous les produits salés au soja (qu'ils prétendent contenir du GMS ou pas) sont chargés de glutamates très excitotoxiques. Ce constat est particulièrement alarmant pour les crudivores qui ont tendance à consommer de très grandes quantités de sauce soja, de shoyu, d'aminés liquides, de miso et de tamari.

---

*Les excitotoxines donnent un tout nouveau sens à la phrase « on ne peut pas n'en manger qu'un ».*

---

Dans son documentaire *Supersize me*, Morgan Spurlock a fait une description très imagée de son expérience à ne se nourrir que de produits proposés par la chaîne Mc Donald pendant 30 jours. Même s'il n'a pas

36. Je vous invite à imprimer cette excellente liste qui présente les douzaines de noms cachés du GMS, disponible sur le site « Say NO to MSG » : [www.saynotomsg.com/basics\\_list.php](http://www.saynotomsg.com/basics_list.php). Ou, mieux encore, évitez de consommer tout produit industriel et contournez complètement ce problème.

utilisé le terme « excitotoxine » en particulier, il en a clairement décrit les symptômes d'addiction et de manque. Aujourd'hui on parle assez souvent du fait que des excitotoxines addictives sont utilisées dans les fast food pour que les gens commencent à se poser des questions. La phrase que l'on retrouvait dans une publicité pour les chips Lay's dans les années 60 prend aujourd'hui tout son sens : « on ne peut pas n'en manger qu'une ». Pouvez-vous oublier le goût des cacahuètes Planters après en avoir mangé ? (On retrouve très clairement l'ingrédient « glutamate monosodique » sur l'étiquette). D'autres snacks comme les Cheetos présentent de nombreuses sources de glutamates sans excitotoxines. (La variété « Flamin'Hot Cheese Flavored », par exemple, contient du glutamate monosodique, de la levure de bière, des protéines de soja hydrolysées et du sodium caséiné.)

### *Les Fibres*

Les aliments cuits que nous consommons le plus communément (les viandes et les produits industriels aux céréales) contiennent peu de fibres. D'ailleurs, les produits à base animale ne contiennent pas du tout de fibre.

Beaucoup de gens soucieux de leur santé pensent qu'ils font du bien à leur corps en consommant des glucides complexes riches en céréales complètes afin d'incorporer des fibres dans leur régime. Ils sont sur la bonne voie puisque l'on retire les fibres des céréales complètes pour faire des céréales industrielles. Or les fibres sont essentielles à une bonne digestion et donc une bonne santé.

Malheureusement, ces personnes pensent que les fibres dans les céréales sont bonnes pour nous. Or ce n'est pas le cas. Il y a deux grandes catégories de fibres : les solubles et les insolubles. Les fibres solubles sont un nutriment essentiel (un nutriment que notre corps ne peut pas fabriquer et qu'il faut donc consommer) que l'on trouve en majorité dans les fruits et dans certains légumes. Ces fibres absorbent l'eau et aident à maintenir des selles épaisses et tendres. Elles fonctionnent comme une sorte de gel qui absorbe toutes les substances pour les maintenir ensemble tandis qu'elles naviguent à travers les intestins. Les fibres insolubles se trouvent elles surtout dans les céréales.

La pectine et le guar sont les deux fibres solubles les plus répandues. Elles sont utilisées en cuisine comme épaississant parce qu'elles retiennent bien l'eau. Elles ralentissent aussi l'absorption du sucre dans les intestins. Ainsi, elles fonctionnent comme une protection intégrée qui empêche les sucres des fruits d'être absorbés dans le système sanguin trop rapidement. Ironie du sort, sous leur forme isolée, la pectine et le guar sont utilisés en médecine pour soigner les diabétiques, alors même que les médecins insistent sur le fait que ceux-ci ne devraient pas consommer de fruits.

---

*Les fibres des céréales irritent et écorchent  
les parois intestinales.*

---

Avant que les médecins ne comprennent vraiment la fonction des fibres, elles étaient décrites comme un balai-brosse pour les intestins. À l'inverse, les fibres insolubles contenues dans les céréales (cruées, germées ou cuites) sont trop dures pour notre délicat système digestif. Puisqu'elles n'absorbent pas l'eau, leurs bords et pointes restent tranchants. Ces fibres écorchent littéralement les parois de nos intestins, créant des irritations et provoquant un épaississement des parois. Cela rend les fibres moins irritantes, mais empêche également une bonne absorption des nutriments.

Cette irritation des intestins et du colon explique la réputation du son de blé qui favorise la fonction intestinale. Le corps ressent en fait la présence d'un produit irritant et tente de l'expulser le plus rapidement possible, en emportant sur son chemin tout ce qui se trouve dans le colon à ce moment-là. Les personnes qui utilisent le son de blé pour obtenir de tels résultats ont remarqué qu'après un certain temps, il leur fallait augmenter la quantité consommée pour obtenir le même effet. Plus le corps augmente l'épaisseur de la membrane muqueuse pour se protéger des irritations, plus on doit consommer de son de blé. C'est un cycle sans fin qui s'apparente à n'importe quel abus de substance. Les conséquences d'une sous-consommation de fibres ou d'une consommation de fibres trop dures peuvent être : une absorption réduite, une assimilation entravée, un développement de l'adhérence, une formation de tissu cicatriciel, le syndrome de malabsorption, le syndrome de l'intestin irritable, le côlon spastique, des blocages

du côlon, la diverticulite, la colite ulcéreuse, la maladie de Crohn, et d'autres maladies digestives. Les fibres solubles et tendres que l'on trouve dans les fruits et les légumes sont essentielles pour une digestion et une fonction intestinale optimale.

## **Les glucides simples raffinés : La junk food**

La deuxième catégorie de glucides désigne les glucides simples raffinés que l'on trouve dans les cookies, les gâteaux, les bonbons et autres sucreries. Les sucres raffinés sont aussi rajoutés dans les boissons, les céréales, les aliments à base de glucides complexes de tout type et dans tout aliment où vous trouvez la mention « sucré » ou « édulcoré ». Si dans la liste des ingrédients vous voyez du sirop de maïs, du fructose, du galactose, du sucrose, du dextrose, de la maltodextrine, de la dextrine, du maltose, du lévulose, du lactose ou tout autre mot se terminant en « ose », c'est qu'il y a des sucres raffinés dedans.

---

*Les sucres simples raffinés sont des exemples typiques de « calories vides »*

---

Même si les gens ne mangent pas beaucoup de fruits, ils consomment généralement quelque chose de sucré à chaque repas quand même. Au petit-déjeuner, ils démarrent la journée avec le sucre qu'ils trouvent dans le jus d'orange, les céréales, les confitures, les pains briochés et le sucre qu'ils ajoutent à leur café. Au déjeuner et au dîner, on prend généralement un dessert à la fin. Que ce soit avec du café et une part de gâteau, du lait et des cookies ou tout autre mélange de produits, nous remplaçons le sucre juteux et sain des fruits par du sucre raffiné et malsain.

Les sucres simples raffinés, qui incluent le sucre de table, sont des exemples classiques de « calories vides », c'est-à-dire des calories qui ne contiennent pas leur contenu nutritionnel d'origine intact. Dans toutes les formes d'aliments industriels, on a forcément perdu une ou des parties du contenu nutritionnel. Quelle que soit la méthode utilisée, raffiner les aliments réduit leur valeur nutritionnelle et crée des déséquilibres nutritionnels. Pour moi, les aliments raffinés n'ont pas leur place dans l'alimentation des personnes souhaitant améliorer leur nutrition ou tout aspect de leur santé.

Les aliments peuvent contenir des calories partiellement ou complètement vides selon leur degré de raffinement. Lorsque les gens ajoutent ces calories vides à d'autres ingrédients pour en faire un plat, le produit fini est pour moi de la « malbouffe ».

Les consommateurs aujourd'hui mettent tous les sucres dans la même catégorie. Ils mettent carrément tous les glucides dans la même catégorie d'ailleurs. Et ils leur attribuent les pires connotations. Les sucres raffinés et les glucides complexes sont mis dans le même sac que les fruits et tous sont déclarés comme « une autre source de sucre ».

Les industries laitières et animales aiment à pointer du doigt les sucres et à les déclarer comme calories vides. Ils ont tellement bien martelé leur message qu'aujourd'hui les gens ne savent plus faire la différence entre les sucres raffinés simples (la malbouffe faite à base de calories vides) et le sucre que l'on trouve tout naturellement dans les fruits (un aliment sain). Pour eux, « du sucre c'est du sucre ».

Les calories vides des glucides simples raffinés sont tellement dénuées de valeur nutritive qu'ils créent des carences tout en agissant comme stimulant. La stimulation et les déficiences combinées accélèrent le vieillissement.

## **Les fruits : Des glucides simples et complets**

Les fruits frais et complets sont la troisième source de glucides et aussi la plus négligée. Les fruits contiennent un ensemble complexe et très riche de nutriments qui est bien meilleur pour nos besoins nutritionnels que toute autre catégorie d'aliment. Pour ma part, je recommande que toute notre consommation de glucides (80 % des calories ou plus) vienne des sucres simples que l'on trouve dans des fruits frais et complets. Ces sucres sont une source d'énergie optimale pour les humains. Les fibres tendres et solubles qu'ils contiennent permettent au corps d'absorber les sucres doucement et graduellement de telle sorte à éviter l'hyperglycémie. (À condition bien sûr d'avoir en parallèle un régime faible en matières... voir pour ça le chapitre 2 « Affronter les inquiétudes sur les fruits de manière frontale » page 54.)

---

*Des fruits complets et frais : « L'autre glucide ».*

---

Les fruits sont le choix le plus évident pour obtenir des glucides, car ils sont la seule source de sucres simples issus d'aliments complets et sains. De nombreux nutritionnistes trop classiques classent encore les fruits comme glucides complexes parce que certaines de leurs fibres (comme la peau ou le noyau) sont, elles, composées de glucides complexes. Même si ces fibres indigestes sont en effet des glucides complexes par nature, tous les glucides contenus dans les fruits frais sont mono- et disaccharides. Depuis longtemps les physiologistes du sport font remarquer cette erreur. Pour eux, les sucres contenus dans les fruits sont les plus simples et sont donc très efficaces avant, pendant et après un effort physique.

Les fruits n'ont pas besoin d'être cuits pour être délicieux et nutritifs et notre corps les digère rapidement et facilement. Certains légumes qui ont un goût légèrement sucré (comme la laitue, les petits pois ou le maïs) contiennent également des glucides simples, mais ils sont si faibles en calories que leur consommation pourrait demander plus d'énergie qu'ils n'en fourniraient.

### *Envisager des repas aux fruits pour une bonne santé*

Les fruits sont considérés comme des « aliments sains » par presque tous les experts de santé. Un directeur de la nutrition des équipes olympiques américaines a un jour décrit les fruits comme « des aliments magiques ». Tous les plus grands organismes de santé et de maladies, du gouvernement aux entreprises privées, de la Nationale Heart Foundation à l'American Cancer Society, admettent que nous devrions augmenter notre consommation de fruits.

Les fruits sont le choix d'alimentation le moins toxique que nous ayons. Nous les digérons facilement et ils ne laissent que de l'eau facilement expulsée comme résidu. Je ne vois aucune raison d'aller puiser nos calories ailleurs. Les résultats sur la santé, la nutrition, l'énergie et les performances humaines que nous avons constatés sur les personnes qui ont un régime cru riche en fruits et faible en matières grasses éclipsent même les bénéfices des régimes faibles en gras et riches en amidon si longtemps conseillés.

### **Le fruit comme aliment essentiel : une idée dans l'air du temps**

Le fait de manger suffisamment de fruits pour tenir tout un repas est une pratique encore très peu répandue. Et pourtant il serait temps d'y prêter attention. Les fruits sont conçus pour être notre aliment de base. Ils contiennent tout ce dont nous avons besoin en termes de nutrition.

Jusqu'alors on ne regardait les fruits que comme un dessert, quelque chose qu'on mangerait à la fin d'un repas ou comme en-cas entre deux repas. Mais je vous invite à considérer aujourd'hui le fruit comme un plat, voir un repas à lui tout seul.

Si le fruit doit devenir notre source d'alimentation primaire, nous devons être prêts à explorer de nouvelles possibilités, prêts à penser différemment et à poser de nouvelles questions, comme celles ci-dessous. Les consommateurs ont encore beaucoup à apprendre, car nous n'avons aucun cadre de référence pour ce nouveau concept. Il est aujourd'hui grand temps de commencer cet apprentissage.

Dans ce livre, je réponds à certaines de ces questions et beaucoup d'autres encore :

- Comment sait-on qu'un fruit est frais ?
- Combien de myrtilles (oranges, mangues, bananes etc.) dois-je manger pour faire un repas entier ?
- Comment savoir si j'ai suffisamment mangé de fruits ?
- Peut-on manger trop de fruits ?
- Quels fruits nous apportent le plus de glucides par bouchée ?
- Quels fruits en apportent le moins ?
- Quels fruits manger selon les saisons ?
- D'où provient chaque fruit ?

Il peut devenir très facile et tout à fait naturel de s'assurer que 80 % de nos calories proviennent de glucides simples et crus, une fois que l'on a appris à bien se nourrir. Pour cela, il faut manger une quantité modérée de noix et de graines, tous les légumes verts que l'on désire et énormément de fruits frais, mûrs, entiers et de saison.

### **Nous sommes faits pour consommer des fruits tropicaux**

En tant qu'espèce, les humains ont trouvé leur origine dans un climat chaud et se sont ensuite propagés le long d'une « ceinture tropicale » : la zone chaude qui s'étend sur près de deux mille kilomètres au nord et au sud de l'équateur. C'est un environnement où les fruits tropicaux abondent.

Certaines personnes suggèrent que, quel que soit notre lieu de vie, nous devrions consommer les aliments qui sont disponibles localement. « En toute logique » ces aliments seraient ce qu'il y a de meilleur pour nous. Du moins c'est ce qu'ils ont entendu dire. Aux États-Unis et en Europe, les gens disent souvent que puisqu'ils vivent dans des climats nordiques, ils devraient manger des aliments aux origines nordiques. Mais considérez ceci. Si vous êtes un poisson rouge, un chat ou un chien, changez-vous votre alimentation selon votre lieu de résidence ? Les animaux dans les zoos ont-ils une alimentation différente selon la latitude sur laquelle se trouve leur zoo ? Avec ce nouveau point de vue, il est clair que l'on doit respecter les besoins diététiques de chaque espèce, selon leur physiologie digestive spécifique.

De plus, de nombreuses personnes vivent dans des climats qui ne permettent de produire de la nourriture que quelques mois par an. Que devraient-ils manger le reste de l'année ? Les humains ont une anatomie et une physiologie adaptée aux aliments tropicaux, surtout les fruits, car nous sommes des créatures des tropiques. En Amérique Centrale, par exemple, tous les mammifères, excepté les loutres de mer et les jaguars, se nourrissent de fruits. C'est aussi le cas de la plupart des oiseaux, de nombreux amphibiens et un bon nombre de reptiles. Il n'y a aucune raison logique ou scientifique qui justifierait que nous devions renier l'alimentation qui a été la nôtre pendant la majorité de notre temps passé sur terre, simplement parce que nous avons émigré des tropiques. Où que l'on habite sur terre (ou même si l'on devait aller habiter sur d'autres planètes), les fruits tropicaux sont notre aliment naturel de base et le seul aliment pour lequel nous sommes parfaitement conçus.

### *Nos propres petits tropiques*

Historiquement parlant, les humains ne se sont déplacés vers des zones normalement considérées inhabitables et inhospitalières que parce que la population a explosé. Cette croissance de la population est due notamment à la création d'outils, à l'apparition de la chasse et au développement de l'agriculture. Nous avons en fait emporté les tropiques avec nous, puisque nous n'avions pas d'autre choix.

Chacun d'entre nous vit dans un mini environnement tropical. Avec nos vêtements, notre lit et la chaleur artificielle, nous nous maintenons dans un état tropical. Même les Esquimaux se recouvrent de suffisamment de vêtements et chauffent suffisamment leur maison pour s'assurer de passer le plus de temps possible « aux tropiques ». Depuis notre petite enfance, on nous a appris par expérience qu'il était désagréable, voir potentiellement dangereux de quitter notre environnement tropical. Depuis notre jeune âge, nous acceptons donc cette évidence et à aucun moment dans notre vie nous ne remettons en question le fait de devoir nous maintenir dans un environnement tropical bien chaud.

### *Les fruits sont naturels*

Fort heureusement, la plupart des gens aiment les fruits. Les enfants vont naturellement en consommer. Notre goût avéré pour le sucré est un message de la nature qui nous pousse à manger des fruits pour obtenir les glucides simples dont nous avons besoin pour nourrir les cellules de notre corps. À chaque fois que je présente un nouveau fruit tropical qu'ils ne connaissent pas à des amis, ils sont en extase. Peu importe le type de fruit, les gens l'apprécient immédiatement. J'entends presque tout le temps des remarques comme :

- « Ouah, c'est le meilleur fruit que j'ai pu manger de ma vie ! »
- « Je viens de trouver mon nouveau fruit préféré ! »
- « Je pourrais ne me nourrir que de ça ! »
- « Où puis-je en retrouver par chez moi ? »
- « Tu connais des magasins en ligne qui peuvent m'en faire livrer ? »
- « Est-ce que c'est cher ? Je veux en acheter des tonnes ! »
- « Comment faire pour découvrir encore plus de fruits similaires ? »

Ces conversations font ressortir le fait que les gens adorent les fruits et sont faits pour en consommer. Lorsque les humains ont décidé d'explorer la planète, ils ont emporté leur prédilection physiologique pour les fruits tropicaux avec eux. Les personnes qui vivent dans des zones tempérées ont quand même besoin de se nourrir d'aliments

pour lesquels ils sont faits. De la même façon, les animaux en cage qui changent de zoo ne changent pas pour autant de régime.

Il est même plus important pour les personnes vivant en zone tempérée ou froide de consommer des fruits tropicaux. En effet ces populations ne bénéficient pas des conditions climatiques idéales pour profiter d'une vie saine comme on peut en trouver sous les tropiques : températures chaudes, air pur, vie rurale, ensoleillement à l'année, bruits de nature, eau pure etc. Si vous vivez dans une zone où les fruits tropicaux sont rares, il serait bien de réfléchir à tous les facteurs environnementaux dont vous ne bénéficiez pas et de trouver un moyen d'y pallier au mieux.

Si l'on s'entraîne à nouveau à manger des fruits, comme on l'a fait sur des milliers de générations, la récompense sera aussi bonne pour la santé que délicieuse.

## Chapitre 6 - Protéines : Maximum 10 %

---

Des trois calorinutriments, les protéines sont sans doute celles dont on parle le plus, mais que l'on comprend le moins. Je vais commencer par parler un peu des protéines pour clarifier certaines choses sur ce nutriment essentiel et ne plus avoir à en reparler après. Les industries ont largement exagéré nos besoins en protéines et leur fonction a été très mal expliquée. Ce chapitre détaille pourquoi nous avons besoin de protéines et dans quels aliments en trouver lorsque l'on suit un régime faible en matières grasses comme 80/10/10. Nous allons donc expliquer une bonne fois pour toutes le rôle des protéines pour pouvoir mieux se concentrer ensuite sur le cœur du régime 80/10/10, les glucides et les lipides.

### **De quelle quantité de protéines avons-nous besoin ?**

Lorsque l'on me pose la question « où trouvez des protéines ? » je réponds souvent avec une autre série de questions : « De quelle quantité de protéines pensez-vous que nous avons besoin ? » « Quelle quantité de protéines pensez-vous consommer actuellement ? » « Quel est le rôle des protéines ? » « Connaissez-vous quelqu'un qui souffre d'une carence en protéines ? »

Même si je rencontre souvent des gens qui ont commencé ou qui aimeraient commencer à éviter les produits animaliers, j'ai rarement rencontré des gens qui avaient la bonne réponse à ces questions. En généralement, on me répond que nous avons besoin de grandes quantités de protéines pour avoir de l'énergie, ou pour être plus forts ou pour éviter de tomber malade. Tout cela est complètement faux. La fonction principale des protéines est la croissance, qui n'est plus utile aux adultes. Ses autres fonctions sont la guérison de blessures et le remplacement de cellules mortes.

---

*Contrairement à un bébé en pleine croissance, les adultes n'ont besoin que de très peu de protéines.*

---

## Les recommandations officielles sont de 10 % de protéines

Parfois, je me demande si les recommandations nutritionnelles officielles de consommation de calorinutriments sont vagues et confuses de façon intentionnelle afin de mieux servir les industries. Franchement, après plus de 100 ans passés à effectuer des tests, on pourrait penser que l'on aurait enfin trouvé quels aliments sont les plus nutritifs pour l'homme. Et pourtant, le gouvernement américain recommande que sur notre total de calories, nous consommions entre 10 et 35 % de protéines. Or, il est très difficile de consommer plus du quart de ces calories en protéines, à moins de suivre un régime particulier à base de poudre protéinée et de blancs d'œufs. Aujourd'hui, moins de 5 % des Américains consomment plus de 21 % de protéines. La majorité se trouvant entre 11 et 21 %<sup>37</sup>.

Malgré ce qu'aimeraient nous faire croire les industries laitières et animales, les humains ont en fait besoin de très peu de protéines dans leur alimentation. De nombreux groupes officiels tels que l'Organisation mondiale de la Santé<sup>38</sup>, le U.S. National Academies' Institute of Medicine<sup>39</sup> et le National Research Council<sup>40</sup> suggèrent qu'il est largement suffisant de ne consommer que 10 % de protéines.

Le lait maternel fournit environ 6 % des calories des bébés en protéines<sup>41</sup>. Ceci devrait être une preuve suffisante que les adultes n'ont pas besoin de plus de protéines par calorie que ce chiffre. En effet,

37. « Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971–2000 » (voir note 1).

38. « Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation », Série de Rapports Techniques de l'Organisation Mondiale de la Santé, No. 916 (2003). Voir la section 5.1, « Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases ». Disponible sur [www.who.int/hpr/NPH/docs/who\\_fao\\_expert\\_report.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf).

39. « Report Offers New Eating and Physical Activity Targets to Reduce Chronic Disease Risk », communiqué de presse du 5 septembre 2002 du National Academies' Institute of Medicine. Disponible sur [www4.nationalacademies.org/news.nsf/isbn/0309085373?OpenDocument](http://www4.nationalacademies.org/news.nsf/isbn/0309085373?OpenDocument).

40. National Research Council. Recommended Dietary Allowances: 10th Edition, (Washington DC: National Academies Press, 1989). Disponible sur <http://books.nap.edu/books/0309046335/html>.

41. La base de données sur les nutriments recommandés de l'USDA, Version 18 (disponible sur [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data)) montre que le contenu en protéines du lait maternel est de 6.3 % de calories ou 1.03 % du poids.

ce sont les enfants, en pleine croissance, qui ont le besoin le plus important en protéines.

*Une fois que notre maison (corps) est construite, nous n'avons plus vraiment besoin de nouvelles briques (protéines).*

Les protéines (ou plutôt les acides aminés) sont les pierres fondatrices des cellules vivantes. Une fois que nous avons fini de grandir, nous n'avons plus besoin de consommer les matières premières qui nous ont construits. Pensez à la construction d'une maison en briques. Pendant la construction vous avez besoin de tonnes de briques. Mais lorsque la maison est terminée, si vous continuez de recevoir des chargements de briques, vous ne saurez pas quoi en faire. C'est le même principe pour les protéines. Si l'on en consomme trop, notre corps passe en système d'urgence et est dans un état toxique permanent.

Pour ceux qui sont habitués aux recommandations de protéines en grammes ou en calories par unité de poids alors voici les chiffres des AJR américains pour les protéines : 0.80 grammes par kilo. Les AJR calculent ce chiffre pour une personne « lambda » (sédentaire) femme ou homme qui consomme entre 1600 et 2200 calories par jour. On en arrive donc en moyenne à 44 grammes pour une femme et 55 grammes pour un homme. Voir l'encadré « Calculer votre consommation de protéines » page 149 plus loin dans ce chapitre pour des bases de calcul.

## **10 % de protéines permettent d'avoir une bonne marge de sécurité**

Les organisations nationales et internationales qui établissent les recommandations nutritionnelles incluent dans leurs chiffres une marge de sécurité qui gonfle les chiffres, les doublant même parfois. Par exemple, en 1989, les AJR pour les protéines étaient de 0,8g/kg/jour. Ce chiffre correspondait à 97,5 % de la population américaine normale. Il était calculé comme suit<sup>42</sup> :

- Faire des études sur l'équilibre de nitrogène pour déterminer la quantité de protéines nécessaire pour remplacer les « pertes obliga-

42. Recommended Dietary Allowances: 10th Edition, pp. 58-59. (Voir note 41.)

toires » dues à la transpiration, l'urine, les selles et les pertes de peau, de cheveux et d'ongles.

- Ajouter deux déviations standard (25 %) à cette valeur moyenne.
- Ajouter une marge de digestibilité et de qualité des protéines.

Dans son livre, « Le Rapport Campbell », T. Colin Campbell, célèbre professeur en biochimie nutritionnelle à l'Université de Cornell, déclare que nous n'avons besoin que de 5-6 % de protéines afin de remplacer celles que nous perdons de façon naturelle. Il ajoute que « l'on recommande depuis une cinquantaine d'années un chiffre d'environ 9-10 % de protéines afin de s'assurer que les gens consomment bien les 5-6 % "requis" »<sup>43</sup>.

En plus de la marge de sécurité, cette recommandation part du principe que la plupart des gens consomment des protéines cuites. Puisque la cuisson modifie les protéines et les autres nutriments, on peut en consommer bien moins à l'état cru et être sûrs que ce sera quand même une quantité suffisante. On comprend donc qu'un maximum de 10 % de protéines est un chiffre suffisant et raisonnable.

Les protéines supplémentaires apportées par un chiffre gonflé par sécurité ne sont pas vraiment un problème en soi. Par contre la surconsommation de protéines peut bien créer des problèmes de santé que l'on abordera plus tard dans ce chapitre. Le problème le plus important est bien la surconsommation relative de protéines. C'est-à-dire que si l'on consomme trop d'un des trois calorinutriments, on risque fort de ne pas consommer assez d'un ou des deux autres.

Le fait que nous devions consommer moins de 10 % de protéines surprend souvent les gens. La plupart d'entre nous ont accepté le message de propagande de l'industrie animalière qui voudrait nous faire croire le contraire. On constate donc que les messages publicitaires ont réussi à influencer notre réalité au point que la peur de « ne pas consommer assez de protéines » fasse partie de notre quotidien.

---

43. Campbell T. Colin, *Le Rapport Campbell: Révélations stupéfiantes sur les liens entre l'alimentation et la santé à long terme*, Dallas, TX: BenBella Books, 2004, pp. 30-31.

## Même pour les athlètes et bodybuilders, 10 % c'est encore trop

Depuis longtemps, les bodybuilders consomment des suppléments protéinés et moins de glucides avec l'impression erronée que les protéines favorisent le développement des muscles. En fait, il n'y a qu'en soulevant des poids que l'on peut réellement développer ses muscles. Lorsque l'on ne consomme pas assez de glucides, il est vrai que l'on doit alors consommer davantage de protéines, car le corps transforme ces protéines en glucides. Or ce processus demande beaucoup d'énergie à notre corps. Mais cette pratique n'apporte pas l'effet escompté.

### Pas besoin de protéines supplémentaires pour les activités physiques

Les bodybuilders seront sans doute intéressés de savoir qu'une étude de l'Institut de Médecine/Comité de Nutrition et Alimentation sur les besoins en protéines a conclu qu'il n'y avait pas besoin de consommer plus de protéines que le nombre recommandé par les AJR lorsque l'on pratique une activité physique :

« Il y a très peu de preuves qui montrent que l'activité physique requiert davantage de protéines, *sauf pour la quantité minimum nécessaire pour le développement des muscles au moment de leur conditionnement* (Torun et al. 1977). Une activité intense qui cause une forte sudation et une hausse de la température augmente les pertes d'azote de la peau. Mais en s'acclimatant à un environnement chaud, les pertes de la peau [via la transpiration - DG] sont réduites et peuvent être partiellement compensées par une diminution des excrétions rénales (OMS, 1985). *Étant donné la marge de sécurité des AJR, il n'est pas nécessaire d'ajouter des protéines lors d'une activité physique*<sup>44</sup>.

Les bodybuilders qui suivent le programme 80/10/10 ont constaté que s'ils consomment suffisamment de glucides, leurs besoins en protéines diminuent. Dans le même temps, ils ont plus d'énergie pour s'entraîner et alors là, grâce aux machines, leurs muscles se développent.

Lisa O'Borne, une bodybildeuse professionnelle canadienne explique qu'elle a obtenu de meilleurs résultats dans sa carrière après avoir adopté le régime 80/10/10, grâce notamment à un développement musculaire soudain que ses entraîneurs n'avaient jamais vu auparavant.

44. Recommended Dietary Allowances: 10<sup>e</sup> Édition, pp. 70-71 (voir note 41).

## Tous les végétaux contiennent des protéines

Il est difficile de ne pas consommer environ 5 % de vos calories sous forme de protéines si vous mangez suffisamment pour répondre à vos besoins caloriques quotidiens. En effet, tous les végétaux contiennent des protéines. Même si vous ne vous nourrissiez que de riz blanc (je ne vous le recommande pas) vous consommeriez quand même 8 % de protéines par jour ! Mais s'agirait-il du bon type de protéines ?

Les protéines sont des molécules complexes fabriquées à base de blocs simples (les acides aminés) qui s'associent en une chaîne « polypeptide ». Il faut environ 20 acides aminés différents pour synthétiser des protéines. Huit ou neuf d'entre eux sont considérés comme essentiels (selon votre source d'information). En nutrition, le terme « essentiel » signifie que le nutriment en question doit être mangé ou consommé d'une quelconque façon, car il ne peut pas être synthétisé.

### *Le mythe de la protéine complète*

Dans les années 70, les gens tentaient d'associer les protéines de telle façon qu'ils consommeraient tous les acides aminés à chaque repas. Des années plus tard, des études ont démontré que cette démarche n'était pas nécessaire. D'ailleurs, 20 ans après avoir écrit « la théorie de la protéine incomplète », son auteur, Frances Moore Lappe, a retourné sa veste en admettant qu'elle avait commis une grosse erreur. Nous avons bien besoin de tous les acides aminés essentiels, mais nous ne sommes pas obligés de tous les consommés en un repas ou même en une journée.

### *Les sources de protéines*

Les protéines alimentaires ne sont pas la seule source de protéines dont nous ayons besoin. Notre corps recycle lui-même très bien 100 à 300 grammes de nos propres protéines, chaque jour. Nous avons une réserve d'acides aminés sur laquelle le corps se base pour construire de nouvelles protéines. Par ailleurs, nous ajoutons des acides aminés à notre réserve en décomposant les protéines que nous mangeons et les protéines contenues dans notre corps.

Nous pouvons facilement répondre à nos besoins en protéines avec un régime végétalien, sans avoir besoin de se focaliser sur des combi-

naisons spécifiques en choisissant minutieusement les ingrédients de chaque repas.

Le tableau ci-dessous illustre le pourcentage de protéines contenues dans les calories de vingt et un fruits et légumes populaires et dans cinq produits animaliers pour donner un ordre de comparaison.

Aliments	Protéines	Aliments	Protéines
Abricots	10 %	Asperges	27 %
Bananes	4 %	Brocolis	20 %
Cerises	6 %	Choux	15 %
Concombres	11 %	Carottes	6 %
Raisins rouges	4 %	Maïs	10 %
Oranges de Valence	7 %	Chou frisé	16 %
Pêches	8 %	Salade verte	22 %
Fraises	7 %	Épinards	30 %
Tomates rouges	12 %	Fromage (cheddar)	26 %
Pastèques	7 %	Lait entier	23 %
Pommes de terre cuites	7 %	Œuf poché	37 %
Riz blanc	8 %	Glace au chocolat	8 %
Pâtes	14 %	Bœuf haché	50 %

Vous pourrez trouver un autre tableau du même type, plus spécifique au régime 80/10/10 à la fin de ce livre. Ce tableau-là fournit des informations sur les protéines, mais aussi les calories, les glucides, les lipides, l'eau et les fibres contenus dans des aliments végétaux complets. Vous verrez alors que les fruits contiennent généralement entre 4 à 8 % de protéines et certains un peu plus. Plus surprenant, les légumes que l'on consomme généralement crus ont une teneur protéinée autour de 30 %. Les légumes sont cependant si faibles en calories que même si on en consommait beaucoup, ils ne fourniraient que très peu de nos protéines journalières. Lorsque l'on calcule les

45. La base de données sur les nutriments recommandés de l'USDA, version 18, (voir note 42).

taux de calorinutriments de repas à base de fruits et légumes crus sans ajout de protéines concentrées et le tout sur une semaine, on arrive généralement à un chiffre autour de 5 % de protéines de bonne qualité. Si l'on ajoute quelques grammes de noix ou de graines, on peut atteindre les 8 %, ce qui reste dans les limites acceptables.

La science nutritionnelle populaire définit la qualité des protéines selon l'efficacité avec laquelle celle-ci favorise la croissance plutôt qu'en se préoccupant de savoir si elle permet d'être en bonne santé. Ainsi, selon ces critères, le lait et les œufs sont considérés comme les meilleures sources de protéines. Cependant, comme le dit T. Colin Campbell, « il y a une pile énorme de résultats d'études qui montre que les protéines végétales dites 'de faible qualité'... sont en fait les protéines les plus saines<sup>46</sup>. »

Même si beaucoup de personnes s'étonnent de cette affirmation, ils peuvent comprendre cette pensée en observant l'alimentation des primates anthropoïdes dans la nature. Ceux-ci consomment principalement des fruits et des légumes. On n'a jamais entendu dire que les chimpanzés ou orangs-outans – qui sont pourtant cinq fois plus forts que les humains en général – avaient besoin de plus de protéines que ce qu'ils consomment déjà avec leur régime alimentaire naturel.

## Les Américains consomment 16 % de protéines

En pourcentage de calories consommées, le régime américain standard, qui contient énormément de viande, lait et œufs tourne autour de la quinzaine. Comme je l'ai dit plus haut, la majorité des gens consomme en moyenne entre 11 et 21 % de leurs calories sous forme de protéines. Ceux qui se trouvent dans la moyenne la plus basse sont les gens qui suivent un régime végétalien faible en matières grasses. Ces mêmes personnes peuvent facilement aller en dessous de la barre des 10 % sans que cela ne compromette leur santé. Les personnes se trouvant dans la moyenne haute sont celles qui ont intentionnellement un régime riche en protéines. Elles peuvent même atteindre 30 %. Ce sont généralement des sportifs ou des bodybuilders qui consomment de larges quantités de blancs d'œufs et des poudres protéinées.

46. Campbell T. Colin, *Le Rapport Campbell*, (voir note 44).

Les gens sont souvent surpris d'apprendre que les protéines pourraient ne représenter qu'une si petite part de leur alimentation. Pourtant, je n'invente rien. D'après le Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies, en 2000, la consommation moyenne de protéines aux États-Unis était de 15,5 % pour les hommes et 15,1 % pour les femmes. Ces chiffres n'ont pas beaucoup changé avec le temps. En 1970, ils étaient de 16,5 % et 16,9 %<sup>47</sup>.

La 10<sup>ème</sup> édition des Apports journaliers recommandés aux États-Unis (1989) stipule que « les chiffres sur la consommation alimentaire des Américains obtenus par le ministère de l'Agriculture grâce aux enquêtes de 1977-1978 et 1985 montrent que 14 à 18 % de notre source d'énergie totale provient des protéines. Malgré de grandes variations dans l'alimentation des individus, cette proportion est similaire pour les deux sexes et ce, quel que soit l'âge, à l'exception des bébés. On constate également que des critères comme le revenu moyen, la localisation ou l'ethnie n'ont pas d'impact sur ces chiffres non plus. Les aliments qui sont sans doute sous-déclarés lors des sondages (comme l'alcool ou les bonbons) apporteraient de l'énergie, mais pas des protéines. Il se pourrait donc que l'énergie fournie par les protéines soit surestimée<sup>48</sup>. »

---

*Le régime standard américain contient environ 16 % de protéines... une recommandation de 10 % n'est donc pas si impossible que ça.*

---

Comment se fait-il que notre nation se nourrisse de tant d'aliments « riches en protéines » et que pourtant, nous ayons un pourcentage de protéines dans nos calories qui est en dessous de 20 % ? La réponse est simple. La majorité des aliments « protéinés » que nous consommons généralement comme la viande, les œufs et les produits laitiers ainsi que les noix et graines contiennent en fait une telle quantité de gras que le nombre de protéines baisse à mesure que l'on consomme des calories.

---

*En réalité, il n'existe pas vraiment de régime « riche en protéines ».*

---

47. « Trends in Intake of Energy and Macronutrients – United States, 1971–2000 », (voir note 1).

48. Recommended Dietary Allowances: 10th Édition, pp. 70–71, (voir note 41).

Par exemple :

- Les œufs contiennent 60 % de lipides.
- Le bœuf haché « 70 % » contient lui aussi 60 % de lipides.
- Le fromage râpé contient 72 % de lipide ; le fromage à tartiner 88 %.
- Les amandes et les graines de tournesol contiennent chacune 73 % de lipides.

Il n'existe en fait pas de régime « riche en protéines ». En tout cas pas un régime où les protéines peuvent avoir une part majoritaire dans nos calories. Des quantités typiques d'aliments riches en protéines n'augmentent que de très peu la consommation de protéines en pourcentage de calories. Par exemple, 10 grammes de spiruline apportent environ 7 grammes de protéines. Ce chiffre augmentera éventuellement le pourcentage de protéines à 16 % ou 17,2 %. En d'autres termes, sans une large dose de poudres protéinées en complément, la plupart des gens n'arrivent pas à consommer ne serait-ce qu'un tiers de leurs calories totales sous forme de protéines.

C'est plutôt une bonne nouvelle puisque même les 10 % de protéines que je recommande représentent, selon moi, un maximum absolu qui peut être considéré comme sain.

## **Les dangers encourus à consommer plus de 10 % de protéines**

À en croire l'industrie de la viande, on pourrait penser que nous serions en danger de maladie ou de mort si nous ne consommions pas de la viande trois fois par jour. Mais en réalité, consommer de la viande aussi souvent cause justement les maladies contre lesquelles on nous met en garde. La plupart des gens, qui ont appris que de grandes quantités de protéines étaient bonnes pour la santé, sont généralement surpris d'entendre le contraire. Mais c'est bien l'inverse qui est vrai. Beaucoup de gens consomment trop de protéines par jour et c'est cette surconsommation qui est à l'origine de nombreux problèmes de santé.

Trop de protéines dans notre alimentation causent toutes sortes de problèmes de santé. Parmi ceux-ci, on constate des symptômes tels que la constipation et d'autres troubles digestifs qui conduisent sou-

vent à la toxémie (sang et tissus toxiques) et, éventuellement, au cancer. D'autres conséquences d'un régime trop riche en protéines sont : le dysfonctionnement auto-immun, l'arthrite, et toute autre maladie auto-immune, le vieillissement prématuré, l'insuffisance hépatique, l'insuffisance rénale, l'ostéoporose, et de nombreuses autres affections dégénératives et pathogènes.

En règle générale, les aliments riches en protéines favorisent la formation d'acidité dans le corps. Ceci est vrai également des végétaux riches en protéines comme les légumineuses. En fait, les minéraux prédominants dans les protéines sont les minéraux acides comme le chlore, le phosphore et le soufre. Pour maintenir une homéostasie, le corps doit compenser l'acidité causée par une surconsommation de protéines. Malheureusement, pour ce faire, il doit en partie extraire du système sanguin les minéraux alcalins – le calcium – précieux pour notre corps. Comme il faut un niveau de calcium toujours constant dans le sang, le corps remplace alors le calcium absent en allant en chercher dans les dents ou les os, ce qui marque le début d'une ostéoporose ou de l'apparition de caries.

Ce n'est pas une coïncidence si les fruits et les légumes contiennent la quantité exacte de protéines nécessaires à notre corps. Et ce n'est pas une coïncidence non plus si les minéraux qu'ils apportent sont surtout des minéraux alcalins : calcium, sodium, magnésium et potassium.

### **Calculer votre consommation de protéines**

Les exemples suivants montrent comment calculer votre consommation de protéines et comment convertir des mesures en grammes, en pourcentages de calories. Ces calculs se basent sur les AJR américains de 0.36 grammes de protéines par livre (0,8g/kilo). Ceci représente le seuil *le plus élevé* de la consommation de protéine recommandée pour le régime 80/10/10.

Mes recommandations sont un peu différentes. En effet, je me base pour ma part sur des pourcentages de calories consommées plutôt que sur le poids corporel. Je pense que mon système fonctionne bien mieux. Il prend en compte les besoins différents en carburant de chaque individu. Cet apport nécessaire peut parfois être décuplé, selon si l'on parle d'une personne sédentaire ou une personne hyper active, même si elles ont le même poids.

**Une femme de 56,7 kg : 45 g**

- 0,36 g de protéines pour 125 livres (56,7 kg) = 45 grammes de protéines par jour
- 45 grammes de protéines contiennent environ 180 calories ( $45 \times 4 = 180$ )
- Si cette femme est sédentaire et consomme environ 1800 calories par jour, son taux de protéines serait de 10 % de son apport total de calories par jour.
- Si cette femme est plus active et mange par exemple pour 2300 calories par jour, 180 calories de protéines représenteraient 8 %.

**Un homme de 79,3 kg : 63 g**

- 0,36 g de protéines pour 175 livres (79,3 kg) = 63 grammes de protéines par jour.
- 63 grammes de protéines contiennent environ 252 calories ( $63 \times 4 = 252$ )
- Si cet homme est sédentaire et consomme environ 2400 calories par jour, son taux de protéines serait d'un peu plus de 10 % de son apport total de calories par jour.
- Si cet homme est plus actif et mange pour 3000 calories par jour, 252 calories de protéines représenteraient 8 %.

Étant donné la marge de sécurité incluse dans les AJR américains, je ne me fais pas de soucis lorsque je vois mes clients consommer moins de protéines que ce qui est recommandé pour leur poids. D'après mon expérience, 5 % de calories provenant de protéines, surtout de bonne qualité et crues, est un pourcentage sain et adéquat.

La dernière affirmation qui dit que « 5 % de calories est un pourcentage sain et adéquat » n'est pas un concept radical, loin de là. Si vous vous posez des questions sur nos besoins en protéines ou si vous voulez des preuves irréfutables des dangers d'une surconsommation de protéines, je vous recommande vivement le livre de T. Colin Campbell : *Le Rapport Campbell*<sup>49</sup>. C'est une excellente source d'informations. Le Dr Campbell était un scientifique et nutritionniste averti qui a mené une des études les plus poussées sur la santé et la nutrition. Son livre ne laisse aucun doute sur le fait que 5 % protéines, *provenant uniquement d'aliments végétaux*, est un chiffre largement suffisant.

49. Campbell T. Colin, *Le Rapport Campbell*, (voir note 44).

## Des protéines issues de fruits et légumes uniquement

Si vous ne vous nourrissez bien que de fruits et de légumes, votre consommation totale de protéines sera sûrement autour des 5 % de calories, voir moins. En ajoutant une petite quantité de noix et de graines, vous augmentez légèrement ce pourcentage. Par exemple :

- Un repas de 10 pêches (420 calories) apporte 7 grammes de protéines.
- Un autre repas de 10 bananes (1085 calories) apporte 12 grammes de protéines.
- Un bol de gaspacho à base de 3 tomates et 2 concombres (150 calories) apporte encore 7 grammes de protéines.
- Une pinte de jus d'orange fraîchement pressé (225 calories) apporte près de 3,5 grammes de protéines.
- Une salade moyenne (50 calories) apporte environ 5,5 grammes de protéines.
- Même si nous n'avons consommé que 1930 calories avec tout ça, la quantité totale de protéines consommées n'est que de 35 grammes (un peu plus de 6 % de calories).

Mes recommandations en calories sont légèrement plus élevées que la plupart des recommandations officielles. Ce n'est pas parce que je veux que les gens prennent du poids, mais parce que je sais qu'une consommation élevée de calories – si elle s'accompagne d'une augmentation des activités physiques – apporte de meilleurs résultats physiques. C'est cette augmentation de la consommation de calories, via une augmentation de la consommation de fruits et légumes, qui assure au consommateur une nutrition adéquate.

Dans la nature, nous aurions besoin d'être en bonne forme pour survivre. Nous mangerions également des fruits et des légumes, qui sont les aliments les plus nutritifs. La Nature nous a conçus de telle façon que nous devons consommer de grandes quantités de fruits et légumes pour être actifs et en bonne forme physique.

## Il ne peut pas y avoir de déficience en protéines

En suivant un régime à base d'aliments complets qui apportent suffisamment de calories, on ne peut pas être déficients en protéines. Une brochure de la Société Végétarienne du Colorado explique « qu'au

cours d'études, on a nourri des hommes avec seulement du pain à la farine de blé, ou seulement des pommes de terre, ou du riz ou du maïs. Toutes ces études ont montré que ces aliments végétaux contenaient suffisamment de protéines, mais aussi suffisamment d'acides aminés essentiels pour aider la croissance et maintenir le corps d'adultes sains<sup>50</sup>. »

En 1999, un article intitulé « Consommation optimale de Protéines dans le Régime humain » a confirmé ce fait en affirmant que « ... le véritable minimum [de protéines] nécessaire est sûrement inférieur à ce que notre alimentation naturelle nous fournit (une alimentation qui en revanche apporte une quantité suffisante d'autres nutriments et d'énergie). En fait, l'ampleur de notre consommation de protéines est simplement le résultat d'une curiosité scientifique<sup>51</sup>. » Dans les pays en développement où il n'y a pas assez de nourriture disponible et où les gens meurent littéralement de faim, on trouve bien des maladies liées à une carence en protéines/calories, comme le marasme ou le kwashiorkor. Mais ces maladies n'existent pas dans des pays développés. Les symptômes – maigreur extrême, lassitude et anéantissement des muscles – se soignent tout aussi bien avec des aliments riches en glucides ou riches en lipides qu'avec des aliments riches en protéines. Ces derniers seraient même moins efficaces. Une déficience en protéines n'est en fait pas la cause de ces problèmes. Le problème, c'est bien un manque de nourriture et une déficience chronique en calories qui pousse le corps à littéralement digérer ses propres tissus musculaires pour trouver de l'énergie.

Il est bien plus probable qu'une personne rencontre des problèmes sociaux, nutritionnels ou sanitaires bien avant de développer une déficience en protéines. La déficience en protéines n'existe pas chez nous. C'est pourquoi ce livre se focalise avant tout sur les deux autres calorinutriments. Seule notre consommation de glu-

---

50. « But How Do You Get Enough Protein? », brochure de Vegetarian Society of Colorado. Disponible sur [www.vsc.org/protein.htm](http://www.vsc.org/protein.htm).

51. Millward D.J., « Optimal Intakes of Protein in the Human Diet », *Proc Nutr Soc.*, 1999 May; 58(2): 403-13. Disponible sur <http://titania.ingentaselect.com/vl=1029643/cl=42/nw=1/rpsv/cgi-bin/cgi?body=linker&ini.nlm&reqidx=issn=00296651/vl=58/is=2yr=1999/mn=May/pg=403>.

cides et de lipides a tendance à varier largement et surtout en lien l'une avec l'autre. Si l'on consomme plus de l'un, on consomme forcément moins de l'autre.

Les nutritionnistes nous disent que pour être en meilleure santé il faut consommer davantage de glucides et moins de lipides. Mais ce n'est pas parce que nous savons ce que nous devons faire que nous le faisons vraiment. Prenez la cigarette par exemple. On sait depuis des décennies que la cigarette tue, pourtant, d'après l'Organisation mondiale de la Santé, plus d'un milliard de gens continueraient de fumer dans le monde. Afin de pouvoir effectuer des changements sur le long terme, il ne faut pas seulement viser une meilleure santé, il faut le faire en conservant un certain plaisir.

Apparemment, nous n'avons pas trouvé le moyen de manger moins de gras tout en gardant du plaisir. En tout cas, clairement, nous n'avons pas incorporé ce simple changement dans notre alimentation. Même les menaces récentes d'obésité morbide, de diabète répandu, de leucémie bovine et de maladie de la vache folle n'ont pas réussi à nous convaincre de réduire notre consommation de viande, de lait, de poulet, de poisson, d'huile ou autres produits gras.

### De quelle quantité de lipides avons-nous besoin ?

Dans ses recommandations de consommation alimentaire de 2002, le ministère de l'Agriculture américain recommandait que 20 à 35 % de nos calories proviennent des lipides<sup>52</sup>. Ce conseil est très fortement faussé par les influences financières et lobbyistes des groupes laitiers et animaliers du pays.

Dans son livre, *Le Rapport Campbell*, le Dr T. Colin Campbell met en évidence ce problème de longue date. En 1982, alors qu'il est membre du conseil d'experts de l'Académie National des Sciences, il est le coauteur d'un rapport intitulé « Alimentation, Nutrition et Cancer ». Il s'agissait du premier groupe scientifique public qui remettait ouvertement en question la neutralité des conseils nutritionnels stan-

52. Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*, Washington DC: National Academies Press, 2005, p. 422. Disponible sur [http://books.nap.edu/openbook.php?record\\_id=10490&page=422](http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=10490&page=422).

dardisés. Le conseil recommandait entre autres de revoir largement à la baisse les recommandations en lipides.

Campbell écrivait, (« la première directive du rapport considérait qu'une consommation excessive de graisses était directement liée au cancer. Il recommande donc de réduire notre consommation de lipides de 40 à 30 % ». Le rapport admet que le chiffre de 30 % a par ailleurs été un choix arbitraire qui représentait une cible à atteindre « modérée et facile », mais les données pourraient facilement justifier d'une baisse plus importante de la consommation de lipides.

Une « baisse plus importante » et plus saine n'a jamais eu lieu cela dit. Comme Campbell le décrit, « le directeur du Laboratoire Nutritionnel du ministère de l'Agriculture nous a dit que si nous allions en dessous de 30 %, les Américains devraient réduire leur consommation de produits animaliers et le rapport serait alors rejeté par tous<sup>53</sup>. »

Malgré de telles pressions de l'industrie alimentaire, quelques agences publiques ont réussi à publier des recommandations plus basses. Par exemple, en 2003, un rapport sur l'alimentation et les maladies chroniques commandé par l'Organisation mondiale pour la Santé et l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture a recommandé une alimentation avec seulement 15 à 30 % de gras.

Des sources privées ont même une perspective plus conservatrice sur les niveaux de consommation de gras :

Udo Erasmus, l'auteur de *Fats That Heal, Fats That Kill* a fait d'importantes recherches sur le lien entre la consommation de gras et la santé, alors même qu'il gagne sa vie en vendant du gras. Pourtant, il recommande dans son livre que l'on ne consomme que 15-20 % de lipides<sup>54</sup>.

Le Pritikin Longevity Center, un centre qui détient le record de guérisons de maladies cardiaques parmi toutes les organisations américaines, recommande une consommation de 10 %<sup>55</sup>.

53. Campbell, T. Colin. Le Rapport Campbell, (voir note 44).

54. Erasmus, Udo. *Fats That Heal, Fats That Kill*, Burnaby, Canada: Alive Publishing Group, 1993, p. 162.

55. Pritikin Robert, *The Pritikin Principle: The Calorie Density Solution*, Alexandria, Va.: Time-Life Books, 2000.

Le Dr Dean Ornish, un cardiologue de renom et auteur, aide aussi ses patients à vivre en bonne santé et à guérir de leur maladie cardiaque grâce à son régime quasi végétarien qui n'inclut pas plus de 10 % de gras<sup>56</sup>.

Le Dr Caldwell Esselstyn, un chirurgien à la Clinique de Cleveland et l'auteur de « Prevent and Reverse Heart Disease » recommande également un régime végétalien cuit, mais faible en matières grasses avec une consommation d'environ 10 % de lipides<sup>57</sup>.

Le Dr Neal Barnard, président du comité de médecins pour une médecine responsable et auteur de nombreux livres sur la nutrition végétalienne conseille lui aussi une consommation d'environ 10 %<sup>58</sup>.

Un grand nombre d'auteurs, professeurs et doctorants connus pour leurs travaux sur la nutrition, ont écrit de nombreux articles sur les avantages sanitaires à réduire de façon drastique notre consommation de graisses. Parmi eux on peut citer entre autres, John McDougall, Michael Klaper, Alan Goldhamer, William Harris, Ruth Heidrich, Michael Greger, Matthew Lederman et Alona Pulde. Tous ces grands noms, ainsi que de nombreux diététiciens, nutritionnistes, médecins du sport et autres experts sanitaires s'accordent pour dire que le chiffre magique ne devrait pas dépasser la quinzaine. Seules les agences gouvernementales qui subissent les pressions de l'industrie alimentaire recommandent une limite à 30 %. J'éviterais donc tout « professionnel » ou tout régime qui recommande une consommation de lipides de 20 % ou plus de nos calories.

Il y a quelques années, j'ai lu une interview de la directrice de la nutrition de l'équipe olympique de l'époque dans le magazine d'une compagnie aérienne. Dans cet entretien, elle explique que les pourcentages relatifs de lipides, protéines et glucides du régime d'un sportif ne de-

---

56. Ornish Dean, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, New York/Toronto: Random House, 1990, p. 255.

57. Esselstyn Jr., Caldwell B. *Prevent and Reverse Heart Disease*, New York: Penguin Books, 2008, p. 77.

58. Barnard Neal, *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes*, New York: Rodale, 2007, p. 51.

vraient pas varier, quelle que soit la discipline ou l'intensité physique du sport pratiqué. Elle précisait que pour elle, les seuls changements nutritionnels que l'on devrait observer d'un sportif à l'autre seraient le nombre de calories totales à consommer, mais certainement pas le rapport calorinutriments ou le type d'aliments. Elle ajoutait que les fruits étaient des aliments magiques pour les sportifs. Le Comité International olympique concluait dans son livre « Food, Nutrition and Sports Performance » qu'une alimentation à base de fruits et légumes était la façon la plus saine de se nourrir pour un sportif et qu'elle favoriserait de meilleurs résultats<sup>59</sup>.

## Le rôle du gras

Les lipides ont une multitude de fonctions pour notre alimentation et notre corps. Il ne faut pas penser que tous les lipides sont totalement mauvais. Les graisses sont une source d'énergie concentrée qui apportent plus du double de calories par gramme que les glucides ou les protéines. Le gras joue un rôle qu'on ne comprend pas encore tout à fait pour la satiété, probablement parce qu'il est difficile à digérer. Les lipides contenus dans les aliments sont les seules sources de vitamines liposolubles. Les graisses alimentaires sont aussi la source de nutriments mal connus comme les acides gras essentiels.

---

*Les lipides ont une multitude de rôles et ils sont tous importants. Mais une petite dose suffit.*

---

Les lipides ont un rôle important de régulation des différentes fonctions du corps. Ils sont essentiels à la production d'hormones – même si trop de gras pourra avoir l'effet inverse sur les hormones. Ils aident aussi à réguler l'absorption des nutriments et l'excrétion des déchets de chaque cellule. Le gras est le premier isolant de notre corps. Il nous protège du froid et de la chaleur, fait circuler les courants électriques de nos nerfs et protège nos organes vitaux des chocs.

59. Williams Clyde et Devlin John T., (éditeurs), *Food, Nutrition and Sports Performance*, Van Nostrand Reinhold, 1992.

## Les types de gras

Les gens pensent que le gras c'est du gras et c'est tout. Mais il existe en fait plusieurs types de gras. Certains sont bons, d'autres mauvais et d'autres sont un peu des deux. Certaines graisses sont solides à température ambiante, d'autres sont liquides. La plupart des graisses sont indigestes et inutilisables par le corps, alors que d'autres sont indispensables. Il y a les graisses évidentes et celles invisibles ; les chaînes courtes, moyennes ou longues ; les gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés. Il y a les graisses cuites et les graisses crues (oui, il y a une différence). Il y a aussi une très grande différence entre les graisses animales et les graisses végétales, en tout cas vis-à-vis de leur impact sur notre santé.

Pourtant, malgré toutes les graisses alimentaires disponibles sur cette planète, un homme qui évoluerait dans la jungle sans outils pour se nourrir aurait bien du mal à trouver du gras en grande quantité, et d'ailleurs seulement en pleine saison. Les animaux qui sont similaires aux hommes ont une alimentation très faible en matières grasses. Ils puisent leurs calories des fruits et légumes, pas des graisses. Examinons le gras plus en détail.

---

*Il est difficile de faire un repas entier à base de noix fraîchement cueillies d'un arbre.*

---

Les acides gras ont la structure de base de tous les « lipides » (un terme qui englobe les substances huileuses et non solubles à l'eau telles que les graisses, les huiles, les cires, les stérols et les triglycérides). En fait, les acides gras sont les fondations du gras. On les trouve dans tous les aliments complets. Lorsque les acides gras sont associés à d'autres structures lipidiques plus complexes, ils sont alors responsables des propriétés démontrées par ce lipide.

### *Les graisses évidentes et les graisses invisibles*

Les graisses évidentes sont celles que l'on peut voir dans nos aliments ou dont on suspecte la présence. Nos papilles ne savent pas distinguer le gras en tant que tel, mais nous savons détecter grâce au toucher ou à nos lèvres la texture grasseuse d'un aliment. Le gras, lui, n'a pas de goût. Les gens ne savent pas toujours qu'un aliment est

gras et la plupart sont surpris lorsqu'ils découvrent la teneur en gras des aliments qu'ils consomment.

### Teneur en matières grasses d'aliments sélectionnés (en pourcentage de calories)

- Noix et graines : 60 à 90 % de gras
- Saucisson et saucisses : 70 à 85 % de gras
- Côtes de bœuf : 65 à 80 % de gras
- Steak de hamburger : 55 à 65 % de gras
- Poulet rôti avec sa peau : 36 à 63 % de gras
- Frites : 45 % de gras
- Cookies au chocolat : 45 % de gras
- Tarte aux pommes : 40 % de gras
- Espadon grillé : 30 % de gras
- Patate au four avec 60ml de crème épaisse : 20 % de gras
- Cuisse de poulet bouillie, sans peau : 20 % de gras

La chair, dont celle des poissons, volailles et gibiers ainsi que les œufs et le lait, les noix et les graines, les olives, les avocats et toutes les huiles, représentent la majorité des aliments riches en gras de notre alimentation. Les produits frits sont sans doute les plus gras de tous et rentrent dans la catégorie des graisses évidentes. Beaucoup de desserts le sont aussi comme le cheesecake, la glace, les pâtisseries et les bonbons. Pourtant, tous ces aliments ne représentent que la moitié des sources de gras de l'alimentation d'un américain moyen.

Le reste provient de graisses « invisibles ». Ces graisses cachées sont plus difficiles à détecter. Les légumes, les fruits sucrés et non sucrés (comme les tomates et les concombres) contiennent eux aussi du gras. D'ailleurs, leur quantité est telle qu'en ne consommant que ces produits vous atteindrez déjà 3 à 5 % de lipides.

Une alimentation à base de fruits et légumes faibles en matières grasses et une petite quantité de noix, graines ou fruits plus gras vous permet d'atteindre facilement l'idéal de 10 % et correspond parfaitement à vos besoins nutritionnels.

### *Les graisses liquides et solides*

On identifie aisément la graisse gélatinée à la surface d'une soupe qui a refroidi. On reconnaît facilement qu'un morceau de beurre ou les rainures blanches sur notre steak sont du gras. Mais beaucoup de gens ont du mal à reconnaître les graisses liquides.

Toutes les huiles sont des graisses, mais toutes les graisses ne sont pas de l'huile. Quelle est la différence ? Les huiles sont des matières grasses qui tendent à être liquides à température ambiante. Les graisses solides et liquides ont la même fonction nutritionnelle. Les avocats et les noix contiennent à la fois des huiles et de la graisse. Alors que l'on sent clairement l'huile liquide contenue dans les pignons, on ne peut en revanche pas séparer l'huile contenue dans la salade, ils ne font qu'un. Le programme 80/10/10 déconseille la consommation d'huiles raffinées qui ont été séparées (extraites) d'aliments. Nous recommandons plutôt de consommer des aliments qui contiennent de l'huile, plutôt d'ailleurs que des aliments qui contiennent des graisses solides.

#### **Comment du lait 2 % peut-il contenir 35 % de gras ?**

Vous aurez peut-être déjà entendu dire que le « lait 2 % » est tout sauf faible en matières grasses. La plupart des gens qui n'ont pas pris la peine d'apprendre à lire les étiquettes trouvent cette affirmation paradoxale. En effet, comment est-ce possible ?

La réponse se trouve dans la différence entre le poids et le pourcentage de calories. L'exemple de calcul de macronutriments qui suit explique cette distinction et montre à quel point les étiquetages alimentaires peuvent être trompeurs.

100 grammes de lait entier contiennent 60 calories.

Ce poids (100g) se divise comme suit :

- 88,3 grammes d'eau
- 0,7 grammes de cendres (résidus solides)
- 4,5 grammes de glucides (4 calories par gramme = 18 calories sous forme de glucides)
- 3,2 grammes de protéines (4 calories par gramme = 13 calories sous forme de protéines)
- 3,3 grammes de gras (9 calories par gramme = 30 calories sous forme de gras)

Total : 100 grammes

Comme vous pouvez le constater, 88 % du poids du lait (l'eau) ne contient aucune calorie. Pour le reste, 3,3 grammes des 100 grammes du lait sont du gras. Ceci explique pourquoi l'étiquette indique « 3,25 % de gras ».

Cependant, les protéines, les lipides et les glucides n'ont pas la même valeur énergétique. Les lipides contiennent deux fois plus de calories que la même quantité de protéines ou de glucides. Si l'on regarde des chiffres approximatifs, 1 gramme de lipides contient environ 9 calories et un gramme de protéines en contient 4.

De fait, en termes de calories, 30 des 60 calories contenues dans le lait sont du gras. Cette information, l'industrie laitière se garde bien de la mentionner. Le tableau suivant reprend le contenu en gras des produits laitiers liquides les plus courants aux États-Unis :

Produit (100 grammes)	Calories	Calories sous forme de lipides	% Lipides
Lait entier (« 3,5 % de gras »)	60	30	50 %
Lait demi-écrémé (« 2 % de gras »)	50	17	35 %
Lait écrémé (« 1 % de gras »)	42	9	20 %
Lait 0 %	35	0,7	2 %

Il est intéressant de noter que le lait « 0 % » contient, lui, les 2 % de gras que l'industrie laitière aimerait vous faire croire qu'ils se trouvent dans ses produits labellisés « 2 % ».

L'idée que toutes les graisses animales sont solides alors que les graisses végétales sont liquides est erronée, même s'il est vrai qu'elles le sont en majorité. Les exceptions les plus évidentes sont les huiles liquides du poisson pour le monde animal et l'huile solide de coco pour le monde végétal.

### *Les graisses essentielles et non essentielles*

Les acides gras essentiels<sup>60</sup> (aussi appelés « AGE ») portent ce nom, car ils ne peuvent pas être synthétisés, il nous faut les consommer. Ils sont essentiels pour la santé de notre peau, pour le développement et la croissance, la stabilité de notre rythme cardiaque et la régulation du

60. Pour un aperçu général au sujet des acides gras essentiels et des régimes crudivores, je vous invite à lire l'article « Essential Facts and the Organic Athlete » écrit par le Dr. Rick Dina sur [www.organicathlete.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=119&Itemid=63](http://www.organicathlete.org/index.php?option=com_content&task=view&id=119&Itemid=63).

flux sanguin. Consommer trop, pas assez ou un mauvais pourcentage de ces nutriments peut détruire notre santé.

Aujourd'hui, deux acides gras sont considérés comme essentiels : l'acide alpha-linolénique (AAL) et l'acide linoléique (AL) qui sont respectivement les oméga-3 et oméga-6. Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont souvent utilisés comme synonymes pour le terme « AGE » alors que douze acides gras sont faits à base d'AAL et d'AL. Et tous les acides gras qui viennent de ces acides sont appelés oméga-3 et oméga-6. Ainsi, par définition, tous les acides gras de la famille des oméga-3 et oméga-6 ne sont pas essentiels. Seuls les gras polyinsaturés AAL et AL peuvent être obtenus grâce à des sources extérieures. Les acides gras oméga-3 faits à partir d'AAL incluent des acides comme les eicosanoïdes et l'acide docosahexaénoïque (ADH). Dans la famille des oméga-6 on retrouve l'acide arachidonique (AA) et l'acide gamma-linolénique (AGL).

Les études actuelles en science nutritionnelle remettent aujourd'hui en question le statut « d'essentiel » de l'AAL puisqu'il y aurait de nouvelles preuves que notre corps est en fait capable d'en produire de lui-même. Heureusement, cette question n'est pas un souci puisque les acides gras linoléiques et alpha-linoléniques sont présents dans la structure des graisses végétales.

Il n'y a pas de recommandations minimums de consommation d'AGE, mais on sait que leur pourcentage de consommation l'un par rapport à l'autre est en revanche bien plus important que la quantité que nous consommons. Les scientifiques s'accordent généralement à dire qu'à ses débuts, l'homme consommait des acides gras oméga-3 et oméga-6 selon un rapport de 1:1. Il s'avère que ce rapport est le même que le rapport d'acides gras que l'on retrouve dans le cerveau<sup>61</sup>.

---

*Les oméga-3 et oméga-6 sont des intermédiaires pour des douzaines d'autres acides gras.*

---

Par le passé, avec une consommation plus importante de céréales et d'huiles chargées en oméga-6 ce rapport a changé. Les recommandations actuelles estiment le rapport idéal entre 1:1 et 4:1 (oméga-6 par rapport à oméga-3). Malgré cette plage « idéale », le régime américain

---

61. Voir [www.udoerasmus.com/articles/udo/fthftk6.htm](http://www.udoerasmus.com/articles/udo/fthftk6.htm).

standard tend vers un rapport entre 10:1 et 30:1. Ces choix alimentaires expliquent en grande partie la fréquence de maladies inflammatoires et d'autres maladies qui touchent notre pays. Ce rapport si inégal compromet sérieusement la capacité de notre corps à convertir l'AAL en acides gras à longues chaînes comme les eicosanoïdes et l'ADH.

Malgré l'absence d'un chiffre minimum officiel de nos besoins en AGE, nous avons quelques données pour nous guider. En novembre 2008, la FAO et l'OMS ont demandé à un comité d'expert d'examiner les développements majeurs en nutrition humaine dans le domaine des acides gras. Ce rapport complet n'est pas encore publié, mais le résumé préliminaire conclut que « les preuves disponibles indiquent qu'une consommation de 0,5 à 0,6E [pourcentage d'énergie ou de calories] d'acides alpha-linoléiques (AAL) par jour correspond à la dose nécessaire pour éviter les symptômes de déficience<sup>62</sup>. » Avant cela, en 2002, le Conseil d'Alimentation et de Nutrition de l'Institut américain de Médecine recommandait une « consommation adéquate » (qui n'est pas un minimum) de 1,1 (femmes) à 1,6 (hommes) grammes d'oméga-3 par jour<sup>63</sup>. Si ces omégas sont consommés sous forme d'huile (déconseillé), cette quantité serait plus faible. 1,6 gramme représente environ le tiers d'une petite cuillère ou une douzaine de gouttes... Et même ce chiffre déjà bien bas serait gonflé<sup>64</sup>. En associant ces informations, on peut tenter d'établir nos besoins nutritionnels. Pour une consommation de 2000 calories, 0,5 % d'AAL, ou d'oméga-3 représente 10 calories. Cela équivaut à environ 1,1 gramme d'AAL, ce qui correspond à la consommation adéquate

62. « Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids », rapport d'un groupe d'experts de la FAO et de l'OMS sur les graisses et les acides gras essentiels en nutrition, 10-14 novembre, 2008, OMS, Genève. Disponible sur [www.who.int/nutrition/topics/FFA\\_summary\\_rec\\_conclusion.pdf](http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary_rec_conclusion.pdf).

63. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*, p. 423, (voir note 53).

64. Jeff Novick, un excellent diététicien et ancien directeur du Pritikin Longevity Center, dit ceci sur le forum de discussion du Dr. John McDougall's (à voir sur [www.drmcDougall.com/forums/viewtopic.php?t=6293](http://www.drmcDougall.com/forums/viewtopic.php?t=6293)) : « Il existe des preuves que le minimum requis [d'AAL] serait seulement de 0,5 grammes par jour... les recommandations en oméga-3 de 1,1 à 1,6 grammes pourraient donc être bien au-dessus de ce dont nous avons vraiment besoin. »

estimée par l'Institut de Médecine. On peut obtenir cette quantité d'AAL en consommant des fruits et légumes frais et en y ajoutant quelques noix et graines à l'occasion. Le tableau suivant détaille le contenu en AAL et AL de certains aliments.

Acides gras essentiels contenus dans différents aliments (en grammes)		
	AAL (Oméga-3)	AL (Oméga-6)
450g de fruits gras/noix		
Avocats	0,04	0,47
Graines de lin	6,45	1,67
Olives	0,02	0,24
Pignons	0,22	7,03
Noix	2,57	10,76
3,6 kg de fruits & légumes	ALA (Oméga-3)	LA (Oméga-6)
Ananas	0,04	0,05
Bananes	0,06	0,10
Choux	0,08	0,06
Choux frisés	0,41	0,31
Figues	0,00	0,33
Fraises	0,15	0,20
Kiwis	0,10	0,56
Laitues romaines	0,26	0,11
Mangues	0,08	0,03
Myrtilles	0,13	0,20
Oranges	0,02	0,04
Papayes	0,01	0,06
Pêches	0,00	0,19
Tomates	0,01	0,18

D'après les chiffres de ce tableau, avec le régime 80/10/10 et un apport de 2000 calories, nous pourrions obtenir les bonnes doses d'AGE avec :

- Petit-déjeuner : 680 g de mangues (environ 3) et 340 g de myrtilles
- Déjeuner : 1,2 kg de bananes (environ 11)
- Dîner : 450 g d'oranges, 450 g de salade et 225 g de tomates.

D'après la base de données du ministère de l'Agriculture, cette suggestion de menus (qui apporte 2048 calories) fournirait 1,3 gramme d'ALA et 1,4 gramme de LA. Cela correspond au rapport 1:1 et apporte suffisamment d'AGE sans pour autant inclure de graisses évitables. En ajoutant des quantités saines (donc petites) de graisses évitables de temps en temps, vous êtes sûrs de répondre à vos besoins. Puisqu'un Américain moyen consomme davantage d'oméga-6 que d'oméga-3, nous sommes bombardés de messages nutritionnels qui nous incitent à consommer des compléments alimentaires à base d'oméga-3. Le fait de consommer davantage d'un nutriment pour équilibrer la surconsommation d'un autre est une pratique inefficace et absurde. Ce serait comme prendre de la vitamine C pour contrecarrer les effets néfastes de la cigarette. Augmenter notre consommation de gras, qu'il soit « bon » ou pas n'a qu'un seul résultat : nous consommons trop de gras. Nous n'aurions pas besoin d'équilibrer nos nutriments avec des compléments alimentaires si nous ne nous faisons pas du mal avec une mauvaise alimentation à la base. Si nous respectons notre alimentation naturelle, les aliments que nous consommons auraient l'équilibre exact de nutriments dont nous avons besoin.

### *Le cholestérol*

Le cholestérol est un stérol (une association de stéroïdes et d'alcool) et un lipide. On le trouve dans la composition de chaque membrane cellulaire. Il est transporté dans le sang de tout animal. Le cholestérol est le précurseur des cinq classes d'hormones stéroïdiennes : progestérone, glucocorticoïdes, minéralocorticoïdes, androgènes et œstrogènes. Il n'est donc pas toujours mauvais et est même vital. Parmi ses fonctions, on peut citer la production de vitamine D et la formation des sels biliaires, des hormones sexuelles que sont la testostérone et la progestérone et la formation de la gaine de myéline qui entoure nos nerfs.

Le cholestérol a été découvert dans les calculs biliaires à la fin des années 1700 et il fait encore l'objet de nombreuses études aujourd'hui. Nous savons qu'il n'est pas un nutriment essentiel, c'est-à-dire que nous n'avons pas besoin de le consommer. Nos reins produisent tout le cholestérol dont nous avons besoin. Cependant, nous consommons régulièrement des produits animaliers qui en contiennent. Nous in-

gérons donc plus de cholestérol que nécessaire et cela se ressent sur notre état de santé. L'excès de cholestérol s'accumule et forme des plaques sur les parois artérielles qui entraînent une athérosclérose (durcissement des artères), une diminution des capacités de transport d'oxygène dans le sang, un déséquilibre des hormones et parfois une plus forte perméabilité des cellules.

### *Les graisses saturées et insaturées*

Les acides gras essentiels saturés sont appelés ainsi, car ils sont formés d'une longue chaîne d'atomes de carbone qui contient le nombre maximum possible d'atomes d'hydrogène. Ils sont donc *saturés* en hydrogène. Ces acides gras fondent à très haute température et sont solides à température ambiante. Les graisses saturées sont des molécules stables et sont donc très difficilement transformables. Le corps a donc des difficultés à utiliser les graisses alimentaires saturées.

Notre cerveau est certes riche en graisses saturées, mais en consommer davantage n'améliorera pas les performances du cerveau et ne ralentira pas non plus sa dégénérescence. Notre corps est en fait tout simplement incapable d'utiliser les graisses alimentaires saturées. Au mieux, il les conserve comme graisses pour le corps, au pire elles s'accumulent sur les parois artérielles.

#### **A-t-on besoin de l'acide laurique contenu dans l'huile coco ?**

L'acide laurique fait actuellement l'objet de pas mal de recherches. Cet acide gras à moyenne chaîne se retrouve principalement dans le lait maternel, la noix de coco et son huile, le beurre de cacao et les huiles de palme. Ces dernières sont des plantes à graisses hautement saturées. Même si l'huile vierge de coco peut causer moins de problèmes de santé lorsqu'elle est consommée crue que les graisses saturées cuites, il s'agit tout de même d'une graisse saturée raffinée qui bouche les artères et que notre système digestif ne sait pas digérer<sup>65</sup>. Plus tard dans ce chapitre, j'explique pourquoi

65. Nevin KG Rajamohan T, « Beneficial Effects of Virgin Coconut Oil on Lipid Parameters and In Vitro LDL Oxidation », *Clin Biochem*, 2004 Sep; 37(9): 830-5. Pour plus d'informations sur les fausses promesses de l'huile de coco, consultez l'article du Dr. John McDougall's intitulé « The Newest Food-Cure: Coconut Oil for Health and Vitality » publié dans la newsletter de mai 2006 et disponible sur [www.drmcDougall.com/misc/2006nl/may/coconut.htm](http://www.drmcDougall.com/misc/2006nl/may/coconut.htm).

les huiles en général sont mauvaises pour la santé. Voir la section « L'huile n'est pas un aliment sain » p. 172.

Les propriétés antibactériennes et antimicrobiennes de l'acide laurique ne sont pas des propriétés désirables, contrairement à ce que les messages publicitaires laissent penser. Nous ne devrions pas rechercher à consommer des aliments qui ont une propriété antibiotique – qui signifie quand même littéralement « anti-vie ». L'environnement interne d'un individu sain qui a une alimentation faible en matières grasses et en toxines ne contient pas d'excès de bactéries nocives<sup>66</sup>. Lorsque l'on adopte des habitudes saines, notre corps a tous les outils nécessaires pour prendre soin de lui-même.

Les acides gras insaturés se retrouvent dans la plupart des graisses végétales. Les graisses monoinsaturées ont un lien double ou triple tandis que les graisses polyinsaturées ont deux liens doubles ou plus. Les atomes d'hydrogène sont éliminés lors de la formation de liens doubles. Le corps ajoute de l'hydrogène, ce qui sature ensuite les graisses. En d'autres termes, les molécules de graisse insaturée sont malléables et peuvent être modifiées dans le corps. Il peut les utiliser et en faire quelque chose. Il intègre ensuite à notre structure corporelle ces graisses saturées qu'il a fabriquées lui-même selon les besoins.

Les acides gras mono-insaturés ne peuvent accueillir qu'une paire d'atomes d'hydrogène. Les huiles monoinsaturées fondent à une température plus faible que les acides gras saturés. Parmi les sources de gras monoinsaturé végétales on retrouve les avocats, les amandes et d'autres graines et noix et leur beurre.

Les acides gras polyinsaturés sont moins saturés et ont de la place pour deux paires d'atomes d'hydrogène, parfois plus. Les huiles polyinsaturées fondent à une température encore plus faible, ce qui veut dire qu'elles sont liquides à température ambiante. Parmi les sources végétales de gras polyinsaturés on retrouve les noix et leur beurre ainsi que des légumes à feuilles.

66. Consultez les chapitres 2 et 3 de *Health and Survival in the 21st Century* (voir note 17), qui expliquent par quels mécanismes le corps, par son intelligence, maintient une homéostasie naturelle sans l'aide de médicaments, de plantes, d'aliments guérisseurs ou toute autre intervention, mais ce, uniquement avec un régime et un mode de vie approprié.

En règle générale, moins un acide gras est saturé, plus il est utilisable par le corps.

### Le rapport P/S

Depuis cinquante ans, les nutritionnistes recommandent un ratio sain de graisses polyinsaturées et saturées. Ce ratio est connu sous le nom de « rapport P/S ». Le meilleur rapport recommandé pour notre santé est de 80/20 (80 % de polyinsaturés et 20 % de saturés). C'est un chiffre standard accepté par tous dans le monde de la nutrition.

Il faut noter que le rapport P/S de la plupart des plantes, ainsi que des noix et des graines est l'idéal 80/20 ou s'en rapproche. La proportion de graisses polyinsaturées et saturées dans les aliments d'origine animale est complètement inversée à 20/80.

Lorsque l'on parle des valeurs sanitaires des différents types de gras, il faut garder en tête ce rapport P/S. La structure des graisses que nous consommons affecte profondément les fonctions de notre corps. Si ce chiffre tend vers une prédominance des graisses saturées, nous augmentons les risques d'athérosclérose et d'autres formes de maladies cardiaques, la première cause de mortalité en occident. Il est impossible d'avoir un rapport P/S sain si l'on inclut des produits d'origine animale dans notre alimentation.

### Quelle quantité de graisse consommons-nous ?

Entre le tiers et la moitié des calories que les Américains consomment sont des matières grasses. D'après ce que j'ai pu en voir, ce chiffre tourne plutôt autour de 42 % pour un consommateur régulier de fast-food. Les moyennes statistiques du gouvernement sont généralement plus basses, car elles incluent des personnes qui suivent des régimes faibles en gras, des gens qui mangent énormément de sucres raffinés et toutes les personnes qui suivent plein de régimes différents.

En 2004, Le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies a publié un rapport intitulé « Trends in Intake of Energy and Macronutrients – United States, 1971-2000<sup>67</sup> » qui souligne une distinction importante : même si le pourcentage moyen de gras dans nos calories a baissé de quelques points entre 1971 et 2000 (4 % pour les hommes qui passent de 37 % à 33 % et 3 % pour les femmes qui passent de

67. « Trends in Intake of Energy and Macronutrients – United States, 1971-2000 » (voir note 1).

36 % à 33 %), la consommation totale de gras a, elle, eu une évolution bien différente.

En moyenne, la consommation totale de gras (en grammes) a augmenté de 6,5 g pour les femmes et a baissé de 5,3 g pour les hommes. Au final, les deux combinés montrent qu'il n'y a eu aucun changement sur la population totale. Ces chiffres s'expliquent par une augmentation statistiquement importante de consommation de carburant (de calories) sur cette période. La consommation de calories des hommes est passée de 2450 à 2618 calories par jour. Celle des femmes est passée de 1542 à 1877 calories par jour. (Ces données incluent des hommes et des femmes entre 20 et 74 ans. Les plus jeunes mangeant davantage que cette moyenne et les plus âgés, moins). L'augmentation la plus importante a concerné les glucides, car les gens ont consommé bien plus de desserts sucrés, de pain, de biscuits salés, de pâtisseries, de boissons sucrées et d'alcool.

Les gens ingèrent généralement plus de graisse que nécessaire selon l'un des trois schémas suivants :

- Certaines personnes surconsomment du gras tout en avalant le même nombre de calories afin de contrôler leur poids. Pour ce faire, ils doivent réduire leur consommation de glucides. Les conséquences immédiates d'une sous-consommation de glucides peuvent inclure une léthargie, des compensations boulimiques et une instabilité émotionnelle.
- D'autres personnes surconsomment du gras tout en réduisant leur apport calorique. Ce genre de régime entraîne une perte de poids, certes, mais il peut provoquer des déséquilibres nutritionnels, avec une sur- ou sous-consommation qui peut être fatale. Si l'on réduit la consommation d'un nutriment (les glucides), bien sûr que l'on perdra du poids puisque l'on aura quasiment divisé en deux notre consommation de calories. Mais il faut alors apprendre à ignorer nos envies de sucres tout en créant des envies irrésistibles et incessantes de glucides.
- Enfin, il y a ceux qui consomment trop de gras et trop de calories. On connaît très bien les résultats de telles pratiques. En ayant un régime très riche en gras, on encourt des risques de surpoids, d'obésité, de léthargie, de problèmes digestifs et une espérance de vie plus réduite.

Sans qu'ils ne s'en rendent forcément compte, la plupart des gens ont tendance à consommer 42 % de gras, et ce, quel que soit le régime qu'ils suivent.

### *Les végétariens*

De nombreuses personnes se considèrent végétariennes même si elles mangent en réalité de la chair animale. Leurs régimes incluent généralement du poisson et de la volaille avec l'impression que ce sont des choix plus sains. Ils se disent « sur la voie du végétarisme », car ils mangent « rarement » de la viande, surtout par rapport à avant.

Les végétariens ovo-lacto (qui ne mangent aucune chair) ont tendance à compenser le manque de viande par une plus grande consommation de laitages et d'œufs. Leurs régimes incluent beaucoup de plats dits végétariens comme des sandwiches au fromage, des pommes de terre frites, des pâtes à l'huile et au fromage et des desserts bien gras.

Les végétariens apprennent très vite à recréer les aliments auxquels ils étaient habitués auparavant dans une version qui correspond davantage à leur nouveau mode de vie. Les pizzas végétariennes ne contiennent peut-être pas de viande, mais elles ont généralement une double portion de fromage et sont très riches en gras. Les végétariens sont contents de leur régime, car il leur permet de manger des aliments qui leur sont familiers et ils ne ressentent pas de manque. Cependant, un régime végétarien contient environ 42 % de matières grasses.

### *Les végétaliens*

---

*Ce n'est pas parce que vos matières grasses proviennent de végétaux qu'il faut en abuser.*

---

Les végétaliens ne consomment aucune chair animale, mais ils ne consomment également ni fruits de mer, ni lait, ni œufs, ni miel, ni tout autre aliment dérivé des animaux. Aujourd'hui, on trouve en supermarchés des alternatives végétaliennes « vegan » à la plupart des aliments conventionnels. Ces produits sont aussi très répandus dans les magasins bios. On voit régulièrement des lasagnes vegan (au fromage de soja) ou même du lait vegan (à base de soja, amandes ou riz). Les chefs vegan sont de plus en plus populaires et des grandes villes

comme Los Angeles, New York et Seattle se targuent d'avoir les meilleurs restaurants de cuisine vegan proposant des menus venus d'Inde, de Chine, de Jamaïque, d'Italie ou de Thaïlande.

La margarine, un produit vegan, contient le même pourcentage de graisse que le beurre, c'est-à-dire 100 %. La « valeur » sanitaire de la margarine comparée à celle du beurre est une tout autre histoire. L'huile est généralement très présente dans le régime vegan standard, car elle remplace de nombreuses graisses animales. Les végétaliens consomment en général beaucoup de noix, graines, avocats et olives. En fait, les végétaliens consomment leur propre version du régime américain standard en remplaçant les aliments conventionnels par leurs équivalents vegan. Il n'est donc pas surprenant que leur rapport calorinutriments soit identique à leur ancien régime alimentaire.

D'ailleurs, les végétaliens ont tendance à consommer plus de gras qu'un Américain moyen. En effet, ils pensent qu'ils n'ont pas besoin de surveiller leur consommation, car ils sont convaincus que les graisses animales étaient les seules « coupables » dans leur ancien régime. Même si leur consommation de gras reste inchangée, l'apport calorique des végétaliens baisse généralement lorsqu'ils remplacent des produits d'origine animale avec des produits d'origine végétale. De fait, le pourcentage de gras de leurs apports caloriques augmente. En moyenne, ils tournent eux aussi autour de 42 %, car la plupart suivent quand même un régime « low fat ». Quoi qu'il en soit, le régime végétalien, avec sa consommation importante de fruits et légumes et un rapport P/S à la faveur des polyinsaturés est bien plus sain que le régime standard de base ou que l'option végétarienne. Malgré tout, tout cela reste trop gras.

### **Manger gras : est-ce bon ou mauvais pour nous ?**

Consommer plus de gras que nécessaire n'est pas un avantage, mais bien un tort pour notre nutrition. Plus l'on consomme de gras, moins on a de chance de répondre à nos besoins nutritionnels correctement. Des résultats d'études sont constamment publiés pour souligner les liens entre les régimes alimentaires riches en gras et les problèmes digestifs, les troubles sanguins et les maladies dégénératives. Ces désagréments surviennent lorsque le corps ne peut plus recevoir, transporter

et distribuer correctement l'oxygène aux mille milliards de cellules qui en ont besoin. (Nous en avons déjà largement parlé dans le Chapitre 2). De plus, un excès de gras réduit le nombre de globules rouges viables disponibles. La surconsommation de graisse a beau être chose commune, elle n'en reste pas moins un désastre nutritionnel.

Une alimentation riche en gras détruit la santé et accélère le vieillissement. Comme nous ne pouvons pas goûter le gras, nous avons tendance à ajouter à ces aliments des stimulants et condiments qui leur donnent du goût. Ces stimulants et condiments accélèrent justement le processus de vieillissement. Toutes les substances isolées extraites d'aliments complets ont cet effet sur le corps, même si elles sont présentées comme compléments alimentaires, produits de beauté ou rajeunissants, etc. En associant l'influence de ces additifs alimentaires aux efforts supplémentaires que le corps doit fournir pour digérer des repas riches en gras et en ajoutant à tout cela les fonctions sanguines compromises par des régimes trop riches en gras, vous obtenez la recette parfaite pour le vieillissement et le déclin de votre santé.

### **L'huile n'est pas un aliment sain**

Même si l'on a vu et démontré que les aliments complets étaient la seule source de nutrition équilibrée, de nombreux conseillers en nutrition continuent de nous dire que les matières grasses et les huiles raffinées et isolées sont des « aliments sains ». Et bien sûr, ils vendent presque tous des huiles de « qualité alimentaire ». Alors sommes-nous censés ignorer toutes ces contradictions évidentes ?

Certains vendeurs prônent la consommation d'huile pour des programmes de « purification ». J'ai même parfois entendu qu'on faisait référence à l'huile comme un « jus », accompagné de la suggestion de la consommer tous les jours pour une meilleure santé. Ce sont ce genre de recommandations qui ridiculisent les scientifiques et nutritionnistes conventionnels. Et selon certains experts, c'est aussi pour ça que le mouvement crudivore fait l'objet de moquerie de la part de la communauté scientifique.

---

*Un régime riche en gras ne détruit pas  
seulement notre santé, mais accélère également  
le vieillissement.*

---

### Les huiles... au mieux, des calories vides, au pire, des produits cancérigènes

Les huiles raffinées comme l'huile de coco, de lin, d'olive, de chanvre, d'amande, de bourrache et les autres sont présentées comme « pures » et « spéciales » à cause de leur origine ou des méthodes spécifiques de transformation. Il n'empêche que ces huiles sont des calories vides qui ne sont pas propres à la consommation humaine. Elles ne contiennent aucune fibre, protéine ou glucide que l'on trouve pourtant dans l'aliment complet qui les compose à l'origine. Il ne reste à la fin qu'un produit contenant 100 % de lipides.

Au contraire, ces aliments gras complets qui servent de base ont une valeur nutritionnelle intéressante et sans danger pour la santé, s'ils sont consommés avec modération. Il est largement préférable d'utiliser dans des salades ces sources intactes de gras contenant tous leurs macros et micro-nutriments intacts plutôt que les huiles qu'elles peuvent produire.

Même si les vendeurs vantent les mérites des produits phytochimiques contenus dans ces huiles, il va sans dire que les micronutriments déjà fragiles sont bien plus efficaces lorsqu'ils proviennent d'aliments complets non modifiés. Le meilleur moyen de profiter pleinement de la valeur nutritive d'un aliment c'est quand nos dents sont les premières à mordre dans ce que la Nature a produit. Ceci n'est pas le cas lorsqu'une machine, un couteau ou tout autre outil touche l'aliment en premier.

De plus, les fibres contenues dans les plantes permettent d'éviter que les graisses deviennent rances. Peu de temps après l'extraction d'une huile et la perte des fibres, les premiers signes de rancidité (cancérigènes) apparaissent, même si on ne les voit pas. Lorsque la rancidité s'installe, les micronutriments sont modifiés.

Si vous n'aimez pas que je qualifie les huiles de « calories vides », c'est que les publicitaires ont bien fait leur travail. Croyez-moi, les huiles (et leur graisse pure) sont la définition même des calories vides, au même titre que les poudres protéinées (des protéines pures) et le sucre de table (du glucide pur). Ces calories vides incluent également des produits que les crudivores consomment généralement tels que le sucre de canne évaporé (rapadura) et les protéines de chanvre. Les calories vides sont, quoiqu'il arrive moins nutritives que leurs équivalents complets, non modifiés.

Si l'on ne s'intéresse qu'aux symptômes, on pourrait en effet trouver des avantages à consommer de l'huile. Mais lorsque l'on extrait l'huile des noix et des graines dans le but de maximiser, en vain, leurs propriétés anti cancérigènes et de concentrer leurs nutriments, nous

ne faisons que créer des déséquilibres (souvent indétectables) dans le corps qui produisent des effets indésirables sur notre santé. Il est complètement absurde d'ajouter de l'huile à notre régime pour traiter des symptômes comme la peau sèche, l'eczéma, les pellicules, la candidose, les douleurs articulaires etc. puisque ceux-ci ne sont pas apparus à cause d'un manque d'huile.

Plutôt que de traiter ou supprimer les symptômes d'une maladie, la meilleure stratégie est toujours de supprimer les causes à la base de ladite maladie. On ne peut être en bonne santé que si on se soigne à la source, pas avec des potions, lotions et autres solutions miracles. La meilleure façon de garantir une bonne santé c'est d'augmenter la consommation de fruits et légumes riches en eau et de réduire la consommation de gras.

Pour manger sain, il faut apprendre à penser différemment. Plutôt que de se demander si quelque chose est bon pour nous, il faut se demander si on est fait pour consommer cet aliment. Quel que soit votre point de vue, l'huile n'est simplement pas un aliment nécessaire à notre alimentation et ne devrait certainement pas être considérée comme un aliment sain. Ni même comme un aliment tout court, selon moi.

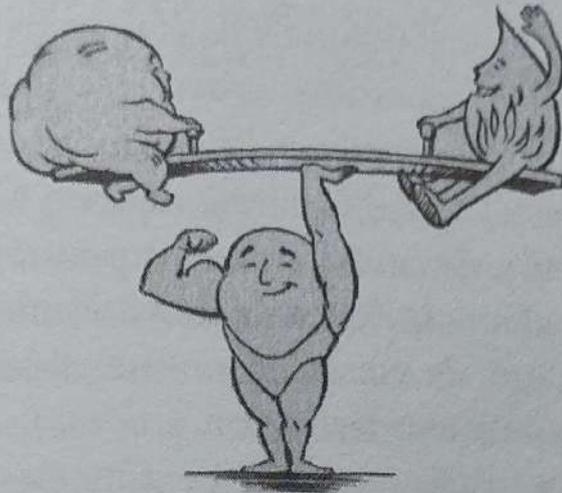
### **Pour une bonne santé, consommez 10 % de gras**

Si vous commencez seulement à surveiller votre rapport calorinutriments, un bon début serait d'arriver à réduire votre consommation de gras à la quinzaine (en tout cas en dessous de 20 %). Vous pouvez d'ores et déjà calculer le gras contenu dans les noix/graines/avocats etc. sans prendre en compte les graisses invisibles que contiennent les fruits et légumes faibles en matières grasses. Ces aliments apportent en effet un nombre négligeable de gras dans votre alimentation.

Lorsque vous arriverez à manger davantage de fruits et légumes, vous déciderez peut-être qu'il serait intéressant de noter vos apports en graisses invisibles de la même manière que vos graisses évidentes, du moins pendant un certain temps. Cela vous donnera un meilleur aperçu de votre consommation de gras. Au début, vous devrez sans doute être plus vigilant sur votre consommation de gras, car les calories de gras sont plus concentrées que les calories de glucides ou protéines et donc plus difficiles à prendre en compte.

## La bascule de calorinutriments

Un régime alimentaire sain doit avoir un parfait équilibre de nutriments. Mais cet équilibre n'est pas celui, simplifié, que l'on nous a appris. Consommer 80 % de glucides et des quantités supérieures à 10 % de protéines et de lipides peut très rapidement déséquilibrer ce que j'appelle la « bascule de calorinutriments ».



Sur le dessin suivant, les protéines sont le point d'équilibre. Si l'on ne consomme rien qu'un tout petit peu de gras, la balance se met à pencher. Une balance équilibrée en calorinutriments doit contenir 80 % de glucides, mais moins de 10 % de protéines et de lipides. Si ce rapport provient de produits végétaux, frais, entiers, mûrs et biologiques alors vous êtes assurés de consommer vos nutriments dans des proportions optimales pour la santé.

## Chapitre 8 - La grosse surprise : les crudivores consomment généralement plus de 60 % de gras

---

Comme on le voit avec les nouvelles générations de végétariens et végétaliens, lorsque les gens commencent à incorporer des aliments crus dans leur alimentation, ils se tournent presque toujours vers des produits qui ressemblent à ceux auxquels ils étaient habitués auparavant. Ils se délectent de leurs préparations crues avec abandon, convaincus d'avoir atteint le « nirvana nutritionnel » en oubliant à quel point elles sont en fait trop riches et très difficiles à digérer. Quelque part, dans un recoin de leur esprit, ils se souviennent peut-être que quelqu'un leur avait dit que ces aliments étaient « transitionnels » ou « pour célébrer » ce nouveau choix de vie. Mais au final, ils n'ont jamais quitté la phase « célébration » de leur transition.

Peut-on fabriquer une pizza crue ? Bien sûr, c'est facile. On peut trouver des centaines de recettes de pizza sur les sites crudivores et dans les livres. En fait, presque tous les plats, de n'importe quelle origine, peuvent être répliqués avec des ingrédients crus.

Il est de plus en plus facile de rejoindre le mouvement crudivore aux États-Unis et dans le monde. Les curieux peuvent même simplement tester le régime en participant à des dîners, des ateliers de cuisine, des cours avec des chefs ou en goûtant à différents plats présentés par des chefs crudivores, des conférenciers ou simplement des magasins spécialisés. On trouve de plus en plus dans les magasins bios des desserts, goûters et plats crus qui ont même parfois leur propre section dans le magasin. Dans certaines zones du pays, j'ai même l'impression qu'un nouveau restaurant cru ou une nouvelle épicerie avec des produits crus ouvre chaque semaine.

---

*Presque tous les plats crus que vous mangez sont  
extrêmement riches en gras.*

---

Pour ceux qui ont accès à internet, les communautés virtuelles et forums de discussions abondent. Quelques clics suffisent à trouver une myriade d'informations utiles (et confuses parfois) pour vous aider

dans votre transition. Et si vous avez les moyens de voyager, vous pouvez vous rendre à de nombreux séminaires, festivals et événements qui ont lieu partout dans le monde toute l'année. Mais sans le savoir, tous ces nouveaux crudivores se retrouvent inmanquablement à suivre un régime crudivore qui équivaut – et parfois surpasse – la teneur en gras du régime standard américain, en termes de pourcentage de calories consommées.

---

*Un régime cru riche en gras vous laisse déshydraté, désoxygéné et mal nourri.*

---

Oui, vous avez bien lu : presque tous les crudivores consomment en fait quasiment le même pourcentage de gras que les mangeurs de burgers frites du pays. Eux aussi ingèrent généralement 50 % de leurs calories en graisses, parfois plus. J'en vois tous les jours ; des crudivores qui pour le petit-déjeuner boivent des milk-shakes au chocolat-amandes-noix de coco ou des smoothies aux fruits-huile de lin, puis qui enchaînent au déjeuner avec un paquet de noix et une salade bourrée d'huile et d'avocats, pour continuer au goûter avec des barres de granola ou des fruits trempés dans du beurre de cacahuète et enfin ils finissent la journée avec un dîner à base de légumes et sauce tahini, encore plus d'avocats et du fromage aux graines sur des crackers au lin.

Avec une telle alimentation on peut vite atteindre les 75 % de gras. Ce genre de régime peut paraître lourd à un crudivore averti. Avec le temps, les crudivores arrivent à ajuster leurs menus et à ne consommer plus que des repas simples avec davantage de fruits et de légumes et moins de gras. Mais il suffit de très peu de noix ou de graines pour égaler ou surpasser la consommation de gras d'un américain moyen. Même les crudivores de longue date qui pensent que leur alimentation est bien plus simplifiée qu'à leurs débuts sont souvent surpris de découvrir qu'ils consomment environ 40 à 50 % de matières grasses !

*« Pas d'inquiétude, c'est du cru... »*

De nombreux leaders du mouvement crudivore attribuent presque des pouvoirs magiques aux aliments crus. Ils jurent que la consommation de gras ne nous fera pas de mal « tant que c'est du gras cru ». Ils disent aux gens que les graisses instables contenues dans les noix

et les graines peuvent supporter la chaleur d'une longue déshydratation et qu'elles peuvent être conservées à température ambiante sans qu'elles se dégradent ou deviennent rances. Il s'agit là de faux espoirs donnés par des gens qui font des profits en vendant des biscuits salés au lin, des barres granola et autres aliments déshydratés industriels. On peut consommer ces préparations quelques heures tout au plus après leur déshydratation sans trop de risques, mais on est encore loin des matières grasses entières, fraîches et non modifiées que l'on trouve dans la nature. Certains se targuent même de consommer 80 % de leurs calories en matières grasses et recommandent d'en faire autant, en assurant que c'est sans danger. C'est totalement faux. Les aliments crus et riches en gras que les chefs, professeurs et auteurs bien intentionnés proposent ont de grandes chances de provoquer les mêmes problèmes de santé chez les crudivores que chez les personnes mangeant des aliments cuits. Parmi ces maladies on retrouve la candidose, la fatigue chronique ou intermittente et les maladies cardiaques. Ces maladies sont en partie dues à un excès de gras dans le sang, dont j'explique les conséquences dans le Chapitre 2. Malheureusement, je connais personnellement deux crudivores qui ont dû subir des opérations cardiaques ces dernières années. Et oui, leur régime riche en gras avait bloqué leurs artères coronaires. Bien entendu, les graisses crues sont bien meilleures que les graisses cuites, surtout si elles proviennent de plantes entières plutôt que d'huiles ou de produits animaliers cuits. Mais la surconsommation de produits gras n'est pas une pratique saine et ne laissez personne vous dire le contraire.

*Consommer trop de gras reste un problème, qu'il soit cuit ou cru*

Que vous consommiez de la graisse animale cuite, de l'huile végétale pressée à froid ou des graisses crues contenues dans des aliments entiers, vous consommez quoiqu'il arrive trop de gras... et cette surconsommation a un potentiel destructeur sur votre santé. Voici ci-dessous quelques exemples. Vous pouvez aussi vous référer à la section « la cuisson détruit les nutriments » p. 98 pour plus d'informations sur les problèmes de santé que peuvent engendrer les graisses cuites.

- Qu'on les consomme cuites ou crues, trop de graisse dans le sang les fait adhérer aux parois artérielles et cause ce que l'on appelle l'athérosclérose. La surconsommation de graisses alimentaires est une des causes de l'hypertension, des anévrismes, de l'athérosclérose, des embolismes (thrombus), de l'infarctus du myocarde, de l'infarctus cérébral et d'autres troubles vasculaires.
- Qu'on les consomme cuites ou crues, trop de graisse dans le sang réduit la capacité des globules rouges à transporter l'oxygène et nous expose à des risques de cancer. Évidemment, une mauvaise oxygénation détériore les fonctions cellulaires, affectant les muscles et le cerveau. Une mauvaise oxygénation peut aussi altérer le processus de pensées, nous faire prendre de mauvaises décisions, et ralentir l'activité cérébrale. Certains chercheurs indiquent même qu'une mauvaise oxygénation ouvre la voie à la sénilité, aux pertes de mémoire et aux troubles de l'apprentissage.
- Qu'on les consomme cuits ou crus, trop de graisse dans le sang nécessite une réponse d'adrénaline plus importante afin de forcer le pancréas à produire de l'insuline. D'après la Loi du Double Effet, une stimulation excessive est toujours suivie d'une fatigue surrénale. La fatigue surrénale est, entre autres, le précurseur de maladies telles que la mononucléose, le virus Epstein-Barr, la fatigue chronique, le syndrome de fatigue post-viral, le lupus et les douleurs myofasciales.
- Qu'on les consomme cuites ou crues, trop de graisse dans le sang provoque une demande accrue en insuline, que l'on appelle résistance à l'insuline. Comme expliqué dans le Chapitre 2, le pancréas est alors constamment sollicité et le tout entraîne une fatigue pancréatique et un taux de glycémie élevé. Cela nous prédispose à une série de troubles du métabolisme lipidiques tels que l'hyper- et l'hypoglycémie, l'hyperinsulinisme, les infections de candidose, les diabètes et autres maladies.
- Qu'on les consomme cuites ou crues, avoir trop de graisse dans le sang a indéniablement un lien avec le développement du cancer, de maladies cardiaques et du diabète. Des études futures confirmeront sans aucun doute à nouveau cette affirmation, comme des milliers d'autres l'ont déjà fait jusqu'à maintenant. Parmi celles-ci, on peut citer le *Framingham Heart Study* et le *Rapport Campbell* qui sont les études

nutritionnelles les plus complètes jamais conduites. Pour un mode de vie identique, on constate que plus une population consomme du gras, plus elle est touchée par ces maladies. Il a été prouvé que lorsque l'on consomme plus de gras que nécessaire, on consomme invariablement moins de glucides. Or, une sous-consommation de glucides provoque un état de fatigue, une perte de force, une libido affaiblie et une dégradation générale de la vitalité.

*« Pas moi », vous dites ?*

Si vous suivez un régime crudivore, vous êtes sans doute convaincu qu'il ne contient pas 60 % de matières grasses. Vous vous dites : « J'adore mes salades, je consomme beaucoup de légumes, je mange beaucoup plus de fruits que la moyenne. Je ne mange forcément pas beaucoup de gras ! » Et pourtant, le gras peut s'immiscer dans votre régime alimentaire, cuit ou cru, sans que vous vous en rendiez compte, sauf si vous prenez la peine de bien comprendre d'où il vient.

J'analyse constamment ce que les gens mangent. Il m'arrive parfois, je l'admets, de rencontrer des personnes qui disent suivre un régime faible en matières grasses et qui, en effet, en consomment peu. Mais la plupart du temps, les gens sont surpris par les résultats que je leur annonce. Ils découvrent souvent que la cuisine crudivore qu'ils considèrent comme la façon la plus saine de se nourrir est en fait très riche en gras.

#### **« low fat » cuit contre « high fat » cru**

Les gens me demandent souvent s'il vaut mieux manger cuit, mais « low fat » (faible en matières grasses) ou cru, mais « high fat » (riche en matières grasses). Ils me demandent « lequel est pire ? » Il faut faire la différence entre manger cru « pour le principe » ou pour être en bonne santé. Le programme 80/10/10rv est un idéal, un programme nutritionnel optimal en tout point et bon pour la santé. Si l'on vous demandait de choisir entre vous tirer une balle dans le pied ou dans la main, j'espère que votre choix serait de ne pas vous tirer dessus du tout. Le principe du programme 80/10/10 n'est pas de proposer l'option la moins pire. Pour chaque situation, il faut un peu de réflexion et de bon sens. Vous devrez sans doute souvent prendre des décisions concernant la qualité de vos aliments, tout en sachant que le produit idéal, qui sera meilleur pour vous, sera toujours un végétal complet, frais, mûr, cru, biologique et faible en matières grasses.

Cela étant dit, je me dois d'insister sur le fait qu'un régime riche en gras est de toute façon mauvais pour la santé. On ne peut pas justifier une surconsommation de gras en se disant « qu'au moins on mange cru ». Personnellement, si je me trouve dans une situation où mes choix sont du « low fat » cuit ou du « high fat » cru, je choisirai deux autres options. Soit je ne mangerais pas du tout en sautant ce repas-là, soit j'accepterais le repas cru riche en matières grasses, mais les jours suivants j'évitais toute forme de lipides. Même s'ils font exception et qu'ils n'ont pas lieu plus de six à douze fois par an, les repas gras ne sont quand même pas acceptables puisque le but est bien de rester au plus près de l'idéal 80/10/10.

Je suis conscient en revanche que pour différentes raisons, certaines personnes ne sont pas en mesure de manger suffisamment de fruits de façon constante pour maintenir une alimentation crue faible en matières grasses. Pour ces personnes, j'admets qu'il vaut alors mieux manger de tout, dans les proportions 80/10/10 plutôt que d'accepter l'option « high fat » crue qui apparaît souvent aux dîners de crudivores, aux restaurants, séminaires, festivals etc. Si vos deux options ne sont vraiment que « high fat » cru et « low fat » cuit, choisissez toujours l'option « low fat ».

Si vous devez manger du cru plus varié pendant quelques mois de « transition » allez-y... mais gardez toujours en tête les proportions idéales 80/10/10 si votre but ultime est d'être en bonne santé. Souvenez-vous cependant que la transition la plus facile est aussi la plus rapide, comme le prouvent les parcours des personnes qui se sont lancées avant vous.

## **Pourquoi les crudivores consomment-ils tant de gras ?**

On apprend constamment aux crudivores à avoir peur du sucre, à avoir peur des fruits. En consommant énormément de légumes faibles en matières grasses et en évitant les fruits, nous sommes forcés de consommer du gras pour arriver à satiété et consommer suffisamment de calories.

Alors qu'un Américain moyen consomme un tiers ou la moitié de ses calories en gras, la plupart des crudivores consomment au moins une fois et demie cette quantité. Ils mangent beaucoup de noix, de graines, d'huiles, de noix de coco, d'olives, d'avocats et autres fruits gras. Même s'ils les consomment en petites quantités, les calories contenues dans ces aliments sont très nombreuses. Par conséquent, la plupart des crudivores ont un régime alimentaire qui contient 50, 60 et parfois 70 % de gras. Voici quelques explications :

*Les noix et graines remplacent la viande et les produits laitiers*

Les pains, les pâtés et les fromages aux noix ou aux graines sont les aliments essentiels des crudivores et les plats phares des restaurants. Mais les noix et les graines contiennent bien plus de calories que de la viande, même bien grasse.

Les lipides dans le pain de noix vs. dans le bœuf haché			
Aliment	Calories	Calories de Lipides	% Lipides
Pain aux noix : 225 g de noix	1480	1240	83 %
Pain aux noix végétalien : 110 g d'amandes/110 g de carottes	705	520	74 %
Hamburger : 225 g de bœuf haché	660	410	62 %

*Les graines remplacent les céréales*

Les graines de lin, de tournesol, de sésame, de chanvre et autres sont devenues très populaires pour fabriquer des biscuits salés. Certaines sont plus mucilagineuses que d'autres, mais en général les graines sont suffisamment « collantes » pour adhérer les unes aux autres quand elles sont déshydratées et ainsi faire des faux crackers.

Ces produits déshydratés ont le même goût, la même texture et le même aspect que les crackers normaux. Ils peuvent se tremper dans les sauces aussi bien que leurs homologues industriels. Mais, alors que les crackers à base de céréales n'ont qu'un faible pourcentage de gras parmi leurs calories, la majorité de celles fournies par les crackers aux graines (même bourrés de légumes en plus) ont un pourcentage de 50 à 70 % de graisse. Mais ces faux crackers ressemblent tellement aux vrais que l'on oublie facilement qu'ils sont faits pour moitié de matières grasses. Et bien sûr, de quoi les accompagne-t-on généralement ? De sauces végétariennes bien grasses à base de noix, de fromages aux graines ou de guacamole.

**Les lipides dans les crackers crus vs. les crackers industriels**  
(en pourcentage de calories)

- 66 % : crackers au tournesol et lin (moitié tournesol, moitié lin)
- 58 % : crackers au lin (que du lin)
- 49 % : crackers au lin végétariens (10 C. légumes, 2 C. lin)

- 47 % : crackers 'Ritz' (9 biscuits = 140 calories)
- 38 % : Les 'Wheat Thins' Nabisco (15 biscuits = 140 calories)
- 34 % : 'Triscuit' (7 biscuits = 140 calories)
- 22 % : 'Snackwell's Wheat' Nabisco (10 biscuits = 140 calories)
- 0 % : galettes de riz (4 galettes = 140 calories)

Les crackers « au lin et végétariens » cités dans la liste sont en fait une recette tirée d'un livre publié par un chef crudivore célèbre. Avec ses 49 % de lipides, c'est sans doute un des biscuits salés aux noix/graines le plus faible en matières grasses que l'on puisse trouver dans les magasins crus. En effet, la graine de lin est celle qui contient le moins de gras (58 %). De plus, cette recette contient énormément de légumes. Les crackers à base de lin que l'on trouve aux dîners ou aux festivals sont eux généralement bien plus riches en gras.

Cette recette de cracker « low fat » produit environ une centaine de biscuits de 7,5cm par 7,5cm. Ceux-ci contiennent chacun 18,4 calories, soit un total de 1840 calories. On constate donc que 8 crackers de cette recette apportent le même nombre de calories que 9 Ritz, 15 Wheat Thins, 7 Triscuits, 10 Snackwells ou 4 galettes de riz.

### *Les noix pour remplacer les pâtisseries*

Les chefs crudivores évitent à tout prix le pain parce que c'est un aliment cuit. Mais ils aiment quand même fabriquer des pâtisseries, des tartes, des cookies et autres plats que l'on fait normalement à base de pâte à pain. Ils ont donc appris à faire des desserts avec des pâtes à base de noix. Ils savent même faire de la « farine de pain » avec des restes de pulpe de lait de noix. Bien sûr ces méthodes marchent très bien... si votre but est de faire des plats délicieux sans vous soucier de votre santé.

Au niveau du goût, les pâtisseries crues font fureur. Mais leur rapport calorinutriments est un désastre. Comme le montre le tableau suivant, la quantité de gras contenue dans une pâte crue est telle que les pâtes à tarte conventionnelles paraissent saines à côté.

### **Les lipides dans le cru vs. une tarte traditionnelle**

#### **Comparaison de la pâte**

Regardons de plus près les ingrédients riches en gras qui composent habituellement les desserts crus. La plupart des pâtes à tartes utilisées dans les

recettes crues contiennent environ 2 tasses (400 g) de noix ou de noix de coco râpée ou même un mélange des deux.

Aliment	Calories	Calories de lipides	% Lipides
Amandes : 2 tasses	1640	1300	79 %
Noix de pécan : 2 tasses	1490	1310	88 %
Noix de coco râpée : 2 tasses	1320	1085	82 %
Pâte à tarte conventionnelle (pour comparaison)	900	495	55 %

### Garniture et nappage crus, riches en gras

Souvent, on obtient une texture crémeuse et onctueuse pour les garnitures des tartes crues aux fruits en ajoutant un peu d'avocat au mélange. La crème de noix de cajou est aussi souvent utilisée pour napper les desserts crus.

Aliment	Calories	Calories de Lipides	% Lipides
Avocat : 1 tasse (200 g)	380	290	77 %
Noix de cajou : 1 tasse (200 g)	720	480	66 %

Il est vrai que les pâtes à tarte crues contiennent souvent des fruits tels que des dattes ou des raisins secs et leur garniture contient également souvent des fruits frais. Ces fruits permettent de réduire le pourcentage total de gras dans la recette, mais même dans le meilleur des cas, on n'arrivera jamais en dessous de 40 %. Mais ne vous laissez pas tromper par les pourcentages. Une tarte crue aux fruits avec une pâte aux noix contient une quantité énorme de gras, avant même qu'on y ait ajouté la garniture et le nappage. Il faut bien comprendre les calories et le rapport calorinutriments pour bien visualiser ce que l'on mange.

### *La noix de coco à toutes les sauces*

Les chefs crudivores créatifs ont trouvé une multitude de façons d'utiliser la noix de coco sous toutes ses formes. On retrouve de la chair de coco dans des produits crus comme les glaçages, les sauces, les gaspachos, les smoothies, les fromages et les crèmes. Sous sa forme râpée, on la retrouve dans les barres granolas, les gâteaux, les bonbons, les cookies, les tartes, les pâtes à tartes, etc.

De nombreux crudivores consomment un cageot de noix de coco par semaine ; certains par jour. En plus de leur teneur riche en gras, les noix de coco importées sont recouvertes de fongicides qui contaminent la chair et le liquide.

La coco râpée, en sachet ou en gros, comme tout autre produit déshydraté, ne peut pas être considérée comme un aliment en soi. Si vous considérez la coco comme un « aliment » acceptable, je ne peux que vous encourager à en consommer de façon très modérée (une à deux fois par an pour de grandes occasions). Assurez-vous également au moins d'acheter un produit sans sucre ajouté et issu de l'agriculture biologique. Sans cette précaution sachez que même la coco râpée que vous pouvez trouver dans des magasins dits bio peut contenir du sulfite de sodium pour éviter qu'elle ne brunisse, ainsi que d'autres conservateurs et additifs. La plupart du temps, la noix de coco est déshydratée à des températures comprises entre 76° et 82° C.

### **Informations sur les noix de coco**

La noix de coco est un aliment versatile qui a un goût unique et délicieux. Le fruit du cocotier est une coquille verte ou marron pleine de fibre dans laquelle on trouve la coco. La noix en tant que telle est une coquille dure avec un noyau à l'intérieur.

Dans les cocos jeunes « vertes », le noyau est tendre et forme une gelée, tandis que la cavité centrale est remplie d'eau. Lorsque la noix de coco mûrit, le noyau devient plus dur et la quantité d'eau diminue. Les parties comestibles sont l'eau, la chair et la gelée.

Voici ci-dessous une liste des différentes utilisations alimentaires de la noix de coco ainsi que leur contenu en lipides (tiré de la base de données sur les nutriments du Ministère de l'Agriculture américain).

Chair de coco : la chair solide et blanche à l'intérieur d'une noix de coco mûre.

Gelée de coco : La chair encore semi-liquide d'une jeune noix de coco.

Eau de coco : Le liquide translucide à l'intérieur d'une noix de coco.

Lait de coco : Le liquide qui ressort lorsque l'on râpe de la chair de coco avec de l'eau.

Crème de coco : Le liquide qui ressort lorsque l'on râpe de la chair de coco.

Huile de coco : Un solide tendre à température ambiante. Elle se liquéfie en se réchauffant.

Coco séchée : Chair de noix de coco mûre râpée ou émiettée et séchée à l'air libre.

Aliment (100 grammes)	Calories	Calories de lipides	% Lipides
Chair de coco	355	285	80 %
La gelée de coco contient entre 20 % et 85 % de lipides. Le chiffre augmente avec la maturité			
Eau de coco	20	1,8	9 %
Lait de coco	230	200	87 %
Crème de coco	330	290	88 %
Coco séchée	660	545	82 %
Huile de coco	862	862	100 %

On attribue à la noix de coco toute une série de « bienfaits » pour la santé, mais je ne recommande pas d'utiliser la nourriture pour guérir quoi que ce soit. La chair de noix de coco ne contient quasiment que du gras, dont une majorité (80 %) est saturée. Si vous avez un régime cru, sain et faible en matières grasses et que vous avez en parallèle un mode de vie sain, vous n'aurez pas besoin des « bienfaits » de la noix de coco ou de n'importe quel autre aliment.

Je vous invite à manger et à boire de la noix de coco quand vous vous rendez dans les tropiques, mais sinon évitez-les. À part s'il s'agit de la chair ou du liquide frais et naturel d'une noix de coco jeune fraîchement cueillie, ce délicieux met n'est malheureusement pas le meilleur pour votre santé – ou votre tour de taille.

### *Les huiles pour remplacer les aliments*

De nombreux crudivores pensent que quand ils mangent une grosse salade, ils mangent un plat faible en matières grasses. Mais cela n'est vrai que si la salade n'est pas agrémentée de vinaigrette à base d'huile ou autres ingrédients riches en gras. À peine 2 cuillères à soupe d'huile transforment une salade simple et saine en un fiasco gras. Votre salade n'est alors plus un aliment sain et léger.

Dans l'exemple ci-dessous, la salade est composée de fruits et légumes qui fournissent 150 calories et elle s'accompagne de deux cuillères à soupe d'huile. Vous remarquerez que même cette toute petite quantité d'huile augmente le nombre de calories à près de 400 et le

pourcentage de gras atteint 64 %. Par comparaison, la même salade sans vinaigrette ou avec un mélange de fruits, contient un peu moins de 10 % de gras. Juste ce qu'il faut.

De nombreux crudivores consomment plus de légumes et plus d'huile dans leurs salades « typiques ». De plus, ils ajoutent fréquemment des noix, des graines, de l'avocat, des olives et autres accompagnements riches en gras. Dans ces cas-là, le nombre total de calories et le pourcentage de gras augmentent toujours tous les deux.

Comment faire une salade riche en gras			
Aliment (100 grammes)	Calories	Calories de lipides	% Lipides
1 petite salade	35	4	15 %
3 tomates moyennes	70	6	9 %
1 concombre moyen	45	3	6 %
Calories totales des légumes	150	13	9 %
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	240	240	100 %
2 cuillères à soupe de jus de citron	7	0	0 %
Calories totales de la salade finie	397	253	64 %

Heureusement, il y a une alternative facile. On peut doubler la taille de notre salade et remplacer le gras par une vinaigrette à base de fruits comme par exemple une vinaigrette aux framboises et céleri. Une vinaigrette aux fruits ajoute suffisamment de calories à la salade pour en faire un repas nourrissant tout en maîtrisant la part de gras. De plus, cette vinaigrette apporte une touche de couleur à la salade et la plupart des gens me disent qu'ils l'adorent.

L'alternative « low fat » pour la salade			
Aliment (100 grammes)	Calories	Calories de lipides	% Lipides
1 petite salade	70	8	15 %
3 tomates moyennes	100	9	9 %
1 concombre moyen	90	5	6 %
Calories totales des légumes	260	22	9 %
310 g de framboises	155	14	10 %
3 branches de céleri	25	3	10 %
Calories totales de la salade finie	440	39	9 %

### *Les fruits gras, en grandes quantités*

La majorité des fruits contiennent très peu de gras (moins de 10 %). En revanche les trois-quarts des calories de quelques « fruits gras » comme les avocats ou les olives sont grasses.

Les régimes faibles en glucides et de nombreux autres régimes crudivores suggèrent de consommer ces aliments riches en gras en grandes quantités parce qu'ils sont si faibles en glucides justement. On nous dit que les matières grasses contenues dans ces aliments ont le bon rapport P/S et qu'ils sont donc « bons » pour nous.

Cependant, lorsque l'on consomme de grandes quantités de fruits gras, on ne peut pas consommer en parallèle suffisamment de glucides. Si vous aimez que votre nourriture vous mette dans un état léthargique à la fois physique et mental, alors oui, ne vous gênez pas pour les consommer en grandes quantités. Mais si vous préférez avoir de l'énergie et être éveillés, je vous conseille plutôt des fruits sucrés. Si certains jours vous consommez des fruits gras, assurez-vous qu'ils représentent votre consommation totale de graisse pour la journée.

J'aimerais m'attarder un peu sur un fruit de plus en plus populaire dans les menus crudivores, le durian. Ce fruit contient entre 20 et 30 % de gras, selon les sources. Il peut être un très bon aliment à ajouter à votre régime 80/10/10 s'il est consommé seul. C'est un fruit large, exotique, à la carapace recouverte de piques dont la chair riche et aromatique n'est pas sans rappeler le goût de la crème anglaise. C'est un met particulièrement apprécié en Asie du Sud-est.

Si vous ne le consommez que de temps en temps, le durian n'aura pas beaucoup d'effet sur votre consommation de gras. Comme petit plaisir on a vu pire.

En revanche si vous en mangez de très grandes quantités, c'est plutôt l'état de fraîcheur du fruit et sa contamination en produits chimiques qui m'inquiéteraient, plus que sa teneur en gras. La plupart des durians que l'on trouve dans les pays occidentaux sont importés congelés depuis la Thaïlande et ne peuvent donc pas être considérés comme frais. De plus, malheureusement on sait que le durian est souvent très largement recouvert de produits agro-chimiques inutiles.

Si vous voulez goûter à du durian frais et sain, rendez-vous en Californie du Sud ou en Floride ou tout autre climat tropical où un agriculteur accepterait de vous dévoiler les détails de sa culture.

Aperçu des fruits gras			
Aliment	Calories	Calories de lipides	% Lipides
1 large avocat de Californie	380		
1 avocat moyen de Floride	375	290	77 %
225 g d'olives en boîte	260	265	70 %
Un demi-Durian (environ 225 g)	335	200	78 %
Akee (fruit jamaïcain crémeux)	340	100	20-30 %
		290	84 %

Les olives ne sont pas mangeables dès leur cueillette, ce qui prouve clairement qu'elles ne sont pas faites pour être consommées par l'homme. À peine cueillies, elles contiennent une substance amère appelée oleuropéine. Pour retirer l'oleuropéine, il faut passer les olives dans de l'huile, de l'eau, du sel, de la saumure ou de la soude.

La base de données du ministère de l'Agriculture parle de 30 % de lipides pour le Durian. D'autres sources, dont le Centre de Recherche d'Horticulture de Chanthaburi en Thaïlande, montrent en revanche que sa teneur en gras est de 20 %. Dans tous les cas, le Durian est plus riche en gras que la plupart des fruits, qui tournent normalement autour de 2 à 10 % de gras.

## Ce que les crudivores mangent réellement

En 2004, au Festival international des Crudivores à Portland, Oregon, nous avons analysé le menu typique sur une journée d'une jeune hawaïenne qui avait assisté à l'une de mes conférences. Elle avait expliqué que, vivant sous les tropiques, elle mangeait plus de fruits (et donc moins de gras) que la plupart des crudivores qu'elle connaissait. Mais elle avait quand même l'impression de manger plus de gras que ce qu'il n'y paraissait.

En effet, lorsque nous avons étudié ses menus, nous avons découvert que sur ses 2400 calories journalières 45 % provenaient du gras. Sur une journée « typique » elle disait manger 2 oranges, 6 bananes, 1 papaye et deux salades. Mais l'huile, les noix, les graines et l'avocat qu'elle ajoutait à ses repas faisaient exploser son pourcentage de gras.

Voilà un tableau résumant sa consommation :

Menus typiques crus « low fat » sur une journée (45 % de gras)			
Aliments	Calories	Calories de Lipides	% Lipides
<b>Petit-déjeuner</b>			
	126	6	5 %
2 oranges	200	6	3 %
2 bananes	120	120	100 %
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	371	309	83 %
60 g de noix	817	441	54 %
Total pour le petit-déjeuner			
<b>Déjeuner</b>			
	119	4	3 %
1 papaye	42	13	3 %
4 bananes	539	16	3 %
Total pour le déjeuner			
<b>Dîner</b>			
	96	13	13 %
567 g de salade	44	4	9 %
2 tomates	454	344	75 %
283 g d'avocat	205	150	73 %
¼ de tasse de graines de tournesol	799	502	63 %
Total pour le dîner			
<b>Total pour la journée</b>	<b>2155</b>	<b>959</b>	<b>45 %</b>

## Une salade contenant 75 % de gras n'est pas si rare !

La plupart des gens me disent qu'ils mangent au moins une salade « saine » par jour. Ils sont vraiment convaincus de ne pas consommer tant de gras que ça. Une salade verte composée à base de salade romaine, 3 tomates moyennes et un concombre contient 169 calories. 17 de ces calories viendraient du gras. Nos calculs montrent que les légumes ont environ une teneur en gras de 10 % et cet exemple le prouve à nouveau.

Une vinaigrette à base de 3 cuillères à soupe d'huile (360 calories), un quart de tasse de pignons (229 calories), du sel, de la coriandre et du jus de citron apporterait 590 calories, dont 555 de gras. Ajoutez à cela un bel avocat (284 calories) et le repas de 1042 calories que vous avez contient 194 glucides, 61 protéines et 791 lipides (plus de 75 %) ! Le rapport calorinutriments serait alors d'environ 18/6/76, ce qui

est le contraire total de ce que nous cherchons à accomplir. Un repas avec autant de gras ne peut pas être considéré équilibré et nutritif. Imaginons que cette salade à 75 % de gras correspondait à la moitié de vos calories du jour. L'autre moitié viendrait de deux repas plus petits et des encas. À la fin de la journée, même si tous vos autres repas ne contenaient aucune matière grasse (ce qui est en réalité impossible), vous auriez tout de même un total de graisse sur la journée de 38 %. Cependant, si vous suivez un régime crudivore alors vous consommerez sans nul doute des noix, un peu d'huile, un avocat, quelques olives ou même une noix de coco. Tous ces aliments ajoutent du gras à votre apport journalier. Vous êtes donc assurés de consommer plus de 60 % de votre apport calorique en matières grasses... tous les jours.

Même en mangeant huit ou dix fruits par jour, tant que vous consommerez ce genre de salade avec un régime avoisinant les 2000 calories par jour, vous pouvez être sûrs que dans votre rapport calorinutriments, les graisses représenteront plus de 50 % du total.

## Chapitre 9 - Stabiliser sa masse corporelle

Nous savons déterminer notre pourcentage de graisse corporelle depuis ce fameux jour, il y a 2000 ans où Archimède a couru nu dans les rues de son village natal en s'écriant « Eureka ! ». En prenant son bain, il venait de découvrir une méthode de pycnométrie : la science qui permet de mesurer et comparer les densités ou les gravités spécifiques de liquides ou solides. En revanche, ce n'est que depuis ces quelques dernières décennies que ces calculs sont devenus importants pour tous.

Aujourd'hui, le contrôle de notre poids est devenu l'un de nos passe-temps favoris et de plus en plus de personnes essaient de comprendre le lien entre la masse grasseuse et la masse corporelle. Pourtant, il existe encore de nombreuses idées reçues sur notre composition corporelle.

### Ce que les gens ne savent pas sur la composition corporelle

Il ne fait aucun doute que le contrôle du poids et ses conséquences sont des problèmes de grande importance. On ne compte plus les effets secondaires de l'obésité tant ils sont nombreux et impactent nos vies privées et sociales. Lorsque notre poids augmente au-delà de ce qui est considéré comme sain, nous compromettons notre santé mentale, notre confiance en nous, nos aptitudes physiques, notre hygiène personnelle, nos performances au travail, nos relations et de nombreux autres aspects de nos vies. Mais qu'est-ce que la masse corporelle ? Et en quoi comprendre sa composition peut nous aider à contrôler notre poids ?

---

*Au cours des 50 dernières années, l'obésité est passée du statut de maladie rare à celui d'épidémie.*

---

Notre masse corporelle se compose de trois éléments : l'eau, le tissu maigre et le gras. L'eau représente 70 % de notre masse corporelle totale<sup>68</sup>. Les tissus maigres comprennent les os, les muscles et

---

68. Voir « Nutrition and Well-Being A to Z » dans les archives FAQ en ligne de Thomson Gale, disponible sur [www.faqs.org/nutrition/Smi-Z/Water.html](http://www.faqs.org/nutrition/Smi-Z/Water.html). (Cliquez sur « Water ».) Cette page internet décrit les fluctuations de pourcentage d'eau du corps humain. Les hommes oscillent autour de 62 % et les femmes 51 %. L'ac-

autres masses maigres. Le gras constitue le reste de notre poids. Le tissu maigre contient davantage d'eau et est plus dense que le gras. Le contenu riche en eau du tissu maigre permet de transmettre facilement les signaux électriques, une propriété utilisée pour mesurer notre pourcentage de masse grasseuse grâce à la bioimpédance<sup>69</sup>. Il n'y a pas si longtemps, nous avions tous un pourcentage de masse grasseuse faible et très peu d'excès d'eau. La mesure du poids du corps d'une personne servait donc à elle seule à savoir si celle-ci était en bonne forme ou non. Aujourd'hui, l'obésité touche plus de la moitié de la population et le poids d'une personne ne permet plus de savoir de quoi nous sommes constitués.

Pour mieux comprendre les nuances de la composition corporelle et les liens entre l'eau, les tissus et le gras, il faut étudier les mécanismes de perte et de gain de poids.

### *Nous gagnons en eau en même temps que nous perdons du gras*

La perte de gras s'accompagne typiquement par une perte de poids, mais pas tout le temps. Il est possible de prendre en muscle ou en eau tout en perdant du gras. On peut très facilement gagner plus d'eau que l'on ne perd de gras ce qui équivaut à un gain net de poids total. Ceci s'explique parce que, pour un volume équivalent, l'eau pèse en fait plus lourd que le gras. Ainsi, une petite augmentation de notre teneur en eau peut valoir ou même largement surpasser une perte de graisse.

---

### *Un régime riche en matières grasses empêche de bien absorber les nutriments.*

---

Même si vous perdez du gras de façon régulière, en ajoutant un peu de sel à votre régime alimentaire vous empêchez toute perte de poids

tivité physique augmente ce chiffre jusqu'à 70 % tandis que le surpoids ou l'obésité peut le baisser jusqu'à 37 %.

69. Vous pouvez acheter un dispositif de contrôle de la masse grasseuse directement intégré à votre balance sur internet, dans les pharmacies, les grands magasins généralistes et les magasins de sport. Pour ma part, j'utilise et je vous recommande les balances de la marque Tanita. Pour plus d'informations sur la bioimpédancebio impédance et les méthodes de mesure de la graisse corporelle, vous pouvez lire l'article en ligne intitulé « Understanding Body Fat Analysis » tiré de la brochure de la compagnie Tanita, datant de 1999. Disponible sur [www.healthchecksyste.ms.com/tbf.htm](http://www.healthchecksyste.ms.com/tbf.htm). Cliquez sur « Bioelectrical Impedance » (BIA).

potentielle. L'énorme volume d'eau dont le corps a besoin pour éliminer les toxines qui se trouvent dans le sel, sous n'importe quelle forme, cause un gain net de poids. (Voir « Est-ce que je peux manger du sel marin ? » page 289.)

*Nous pouvons aussi gagner en muscle en même temps que nous perdons du gras*

Parfois, vous pouvez faire suffisamment de sport pour gagner davantage en muscles que vous ne perdez en gras, mais cela reste rare, car le développement des muscles est généralement lent. Le résultat en tout cas est bien une hausse nette du poids. Cependant, lorsque tous les autres facteurs restent stables, la perte de gras entraîne bien la perte de poids.

*Nous pouvons être « trop maigre » et trop gras en même temps*

Lorsque les gens maigres veulent prendre du poids, ils ne comprennent généralement pas qu'ils doivent prendre du muscle, pas du gras. Presque tous les clients qui se sont adressés à moi pour stopper leur perte de poids parce qu'ils se trouvaient « trop maigres » avaient en fait toujours besoin de perdre du gras. Sur mes vingt ans d'expérience à conseiller les gens sur la santé, la nutrition et le sport, je n'ai rencontré que deux personnes qui voulaient et devaient réellement reprendre du gras.

Lorsque les gens commencent un régime alimentaire sain, le gras disparaît et ils ont l'impression que ce sont leurs muscles qui fondent, car ils ne se rendaient pas compte avant à quel point ils manquaient réellement de muscles. Ces gens-là doivent continuer de développer leurs muscles tout en perdant du gras. Pour cela, il faut faire du sport. Une cliente, un mannequin de haute couture est venue me voir en me disant qu'elle ferait ce que je voulais tant que cela lui permettait de continuer de paraître jeune, mais elle ne pouvait pas se permettre de perdre plus de poids. Elle était grande et dégingandée et clairement maigre en apparence. Mais elle manquait surtout de muscles. Lorsque nous avons mesuré sa masse grasseuse, elle était surprise de découvrir qu'elle était quasiment à 29 % – au moins 10 % au-dessus de ce que je considère être une masse grasseuse saine. Elle n'avait pas be-

soin de perdre du poids, mais il fallait qu'elle perde en gras et gagne en muscles. C'est ce qu'elle a fait et elle a pu continuer sa carrière de mannequin de nombreuses années encore.

*Se gaver de gras n'est pas une bonne solution pour prendre du poids*

*Les gens en parfaite santé ne meurent pas subitement sans raison.*

La plupart des personnes qui consomment beaucoup de gras perdent énormément de poids. Comment est-ce possible ? Une alimentation faible en glucides et riche en gras peut en fait amener les gens à consommer moins de calories, car leur appétit est réduit<sup>70</sup>. D'autre part, même si certaines personnes n'ont aucun problème avec les graisses alimentaires (et peuvent consommer beaucoup de calories), la plupart d'entre nous ne les assimilons et les digérons pas bien. Ceci signifie que même lorsque nous consommons le même nombre de calories avec un régime « high-fat » qu'avec un régime « low-fat », nous avons en fait un apport calorique plus faible. Bien sûr, les graisses empêchent également l'absorption de nutriments. C'est encore plus problématique du fait que les régimes « high-fat » sont déjà très pauvres en termes de nutrition.

*Les personnes surgrasses sont sous-alimentées*

Nous ne pouvons pas être en bonne santé lorsque nous sommes en excès de gras. Et tant que nous serons en surgras, nous serons sous-alimentés, car plus il y a de gras, moins nous sommes bien nourris. On n'a jamais entendu parler d'une personne obèse qui ne mangerait que des fruits et légumes. Nous grossissons lorsque nous consommons des aliments qui sont loin d'être nutritifs ; des aliments aux valeurs nutritionnelles faibles et qui de surcroît empêchent une bonne assimilation des nutriments. Le fait d'être trop gras et la malnutrition sont donc invariablement liés.

70. Volek JS, Westman EC, « Very-Low-Carbohydrate Weight-Loss Diets Revisited », *Cleveland Clinic J. Med.*, 2002 Nov; 69(11), 849-862. Disponible sur [www.ccm.org/pdffiles/Volek1102.pdf](http://www.ccm.org/pdffiles/Volek1102.pdf). Des régimes faibles en glucides et riches en gras font perdre du poids, car des taux élevés d'hydroxybutyrate dans le sang réduisent fortement l'appétit.

*Une personne surgrasse ne peut pas être « parfaitement saine »*  
Nous aimons penser que nous sommes en parfaite santé, même quand nous savons que ce n'est pas le cas. Nous disons des choses telles que « je vais très bien, si ce n'est pour un léger diabète » ou « oh à part ce fichu asthme et le fait que je dois perdre 35 kg, je vais parfaitement bien ». Nous sommes sous le choc lorsqu'une personne que l'on croyait en parfaite santé meurt subitement d'un arrêt cardiaque. Mais soyez-en assurés : *les gens en parfaite santé ne meurent pas subitement.* Notre état le plus naturel est bien d'être en parfaite santé, mais cela n'est possible que si nous prenons parfaitement soin de nous-mêmes.

### **Quelle masse de gras est considérée saine ?**

Pour vivre sainement toute notre vie, nous devons apprendre à gérer notre poids et notre pourcentage de masse grasseuse. Pour les hommes, un pourcentage sain de masse grasseuse doit être en dessous de 10 %. Pour les femmes, l'idéal se trouve environ 10 points plus haut. (Il est possible pour les femmes de ne pas avoir suffisamment de gras, malgré ce que les magazines de beauté aimeraient nous faire croire. Lorsque leur masse grasseuse passe en dessous de 10 %, les femmes peuvent alors être stériles, développer de l'ostéoporose, des troubles alimentaires, des déséquilibres hormonaux et d'autres maladies très sérieuses.)

La plupart des recommandations courantes sont bien plus hautes que les miennes, comme vous pouvez le voir sur le tableau suivant<sup>71</sup>.

---

71. Les pourcentages recommandés « courants » de masse grasseuse contenus dans ce tableau proviennent d'un graphique intitulé « Body Fat Ranges for Standard Adults » que vous pouvez trouver sur [www.tanita.com/MessageForWomen.shtml#](http://www.tanita.com/MessageForWomen.shtml#), le site internet de Tanita Corporation, Inc. Ces chiffres se basent sur les recommandations d'IMC de l'NIH et de l'OMS rapportées par Gallagher, *et. al.*, au New York Obesity Research Center. D'après le sondage national sur la santé et la nutrition, environ 65 % de la population américaine est en surpoids et 30 % est obèse. Si l'on utilise mes recommandations, ces chiffres seraient bien plus élevés. En effet, le sondage définit le surpoids par un IMC qui atteint 25 et l'obésité par un IMC de 30. Je ne trouve pas que l'IMC soit une mesure utile, car il suggère un poids idéal en ne se basant que sur la taille des individus et il ne fait pas de différence entre les tissus maigres et gras. Je ne peux donc pas vous fournir de chiffres de comparaison en utilisant l'Indice de Masse corporelle

Masse grasseuse recommandée pour les hommes et les femmes			
Hommes (conventionnel)	Hommes (Graham)	Femmes (conventionnel)	Femmes (Graham)
Sous-gras 0-13 %	Sain/Athlétique 3-9 %	Sous-gras 0-24 %	Sain/Athlétique 13-19 %
Sain 8-25 %	Marginal/Sédentaire 10-14 %	Sain 21-36 %	Marginal/Sédentaire 20-24 %
Sur-gras 19-30 %	Malsain > 15 %	Sur-gras 33-42 %	Malsain > 25 %

Cette différence s'explique par le fait que je considère qu'une bonne santé passe par une bonne forme physique, voire une constitution athlétique. En revanche, les « experts » gouvernementaux, médicaux et sportifs différencient les sportifs des individus sains et les classent dans une catégorie à part, comme s'il était possible d'être sain sans être sportif. Même si l'on peut se sentir bien et vivre sans symptôme particulier en étant sédentaire, cette stratégie n'est pas viable sur le long terme. Nous ne devrions pas penser qu'une bonne santé est possible sans une activité physique régulière et vigoureuse.

### Les stratégies pour augmenter la masse musculaire

Une façon de diminuer le pourcentage de masse grasseuse est d'augmenter la masse musculaire. Lorsque le pourcentage de tissu maigre augmente, le pourcentage de tissu gras diminue automatiquement. Si vous êtes maigre, mais que votre pourcentage de masse grasseuse est trop élevé, la meilleure façon d'arriver à une composition corporelle idéale est de prendre en muscles. Par ailleurs, augmenter la masse musculaire a un deuxième effet qui facilite la perte de graisse. Quel est-il ? Lorsque l'on gagne en muscles, on augmente notre besoin en calories. Pour certains d'entre nous, il y a un certain temps d'adaptation avant de nous habituer à manger davantage. Pendant cette période, notre corps va généralement puiser dans les graisses stockées pour pallier le manque de calories, ce qui réduit considérablement notre masse grasseuse.

*On ne peut pas être réellement en bonne santé sans pratiquer d'activité physique.*

Malheureusement, nous perdons facilement notre masse musculaire. La phrase « utilise-le ou perds-le » peut sans nul doute s'appliquer aux muscles. Ceux-ci doivent être utilisés de façon régulière afin de les maintenir ou de les développer. Au jour le jour, la perte de muscle ne cause même pas un centième de 1 % de la fluctuation de notre poids total. Cependant la perte musculaire peut avoir un impact sur notre poids si une personne active devient soudainement sédentaire, comme c'est le cas lorsque l'on est forcé de rester au lit en cas de maladie ou accident grave. On peut noter une atrophie du muscle après vingt-quatre heures passées complètement immobiles. Heureusement, les muscles retrouvent rapidement leur taille initiale lorsque l'on reprend une activité normale, même après des mois de convalescence ou des semaines sans consommer d'eau. Évidemment, si nous sommes actifs et devenons soudainement sédentaires tout en continuant de nous nourrir de la même façon, nous gagnerons en gras, car le corps stock les calories en trop sous forme de gras, pas de muscle. Prendre en muscle est la seule façon véritablement saine de prendre du poids et de la corpulence sans risquer les déséquilibres hormonaux qui apparaissent généralement lorsque l'on a un excès de graisse. La seule façon de créer du poids musculaire c'est en « demandant » à votre corps de se construire à travers les exigences d'un entraînement de musculation. La musculation est définie techniquement comme le « maximum sur une répétition » ou « 1RM », c'est-à-dire la charge que vous ne pouvez soulever qu'une fois. Souvent, les gens font de la musculation en soulevant des charges par séries de quatre ou cinq levées. Il suffit de faire de la musculation quelques fois par semaine pour développer son corps.

### **Perdre ou gagner du gras... la bonne et la mauvaise méthode**

La méthode la plus simple pour perdre du gras c'est de consommer moins de calories par jour que ce dont vous avez besoin. Estimer vos calories consommées contre vos calories utilisées peut permettre de vous donner une idée de votre capacité de perte de poids. (Voir l'annexe D « Outils pour l'analyse de votre alimentation » page 380.) Étant donné qu'une livre de gras contient 3500 calories, si vous de-

pensez 115 calories par jour de plus que ce que vous consommez, vous perdrez environ à coup sûr une livre par mois. Il n'est pas nécessaire de faire ce genre de calcul régulièrement. Il vous suffit de comprendre le principe de calories ingérées et calories utilisées pour mettre en place une sorte de routine. Une fois que vous aurez mis en place des habitudes saines, vous n'aurez plus besoin de mesurer vos repas ou votre activité physique.

Une autre façon de baisser nettement sa consommation de calories pour perdre du poids c'est de vous forcer à faire de plus en plus de sport. Il faut faire preuve de patience cela dit, car une marche rapide de 1,5 km par jour ne vous fera perdre qu'une livre par mois en moyenne et seulement si votre apport calorique et tous les autres facteurs restent stables sur cette période.

---

*Des changements de poids rapides reflètent toujours des pertes ou des gains d'eau.*

---

### *La vérité sur la désintoxication*

La tendance parmi les crudivores est d'attribuer des pouvoirs magiques, tels que des propriétés « purifiantes » aux aliments. Or cette tendance est complètement malavisée. Les aliments crus ne purifient rien. Ce ne sont que des aliments que nous sommes faits pour manger. Leur consommation apporte l'énergie nécessaire au corps pour se débarrasser des toxines qui ont été gardées en suspension par l'eau. Le corps agit grâce à ses mécanismes naturels, c'est-à-dire ses organes d'élimination et de désintoxication.

Notre foie et nos reins fonctionnent constamment pour nous désintoxiquer. Lorsque l'on suit le régime américain standard, ces organes doivent travailler deux fois plus pour nous protéger, car nous ingérons constamment autant de toxines (ou plus) que le corps n'est capable d'éliminer. Lorsque l'on passe à une alimentation crue, le foie et les reins peuvent enfin rattraper leur retard. Par la suite ils peuvent s'atteler à désintoxiquer le corps et éliminer toutes les toxines restantes.

Une pinte d'eau pèse une livre, donc la perte de poids peut être impressionnante lorsque l'on perd de l'eau en se débarrassant des toxines dans le corps. J'ai vu des personnes perdre 11 à 18 kilos la première se-

maine de leur passage à un régime crudivore. Il est très rare que parmi ces kilos perdus il s'agisse de graisse. Généralement, les changements drastiques de poids sont en fait des pertes ou des gains d'eau. On ne peut absolument pas perdre une livre de gras par jour, quel que soit le régime suivi. Les programmes qui vous promettent de « perdre jusqu'à 5 kilos en à peine 48 heures » vous trompent. On peut en effet perdre 5 kilos d'eau en quelques heures, mais même une personne extrêmement active ne pourrait perdre plus de 500 g par semaine.

### *Perte de poids soudaine chez les nouveaux crudivores*

On peut faire l'expérience de changements notoires lorsque l'on adopte un régime cru pour la première fois, surtout si l'on consommait auparavant des aliments cuits. Le changement le plus flagrant est une perte de poids soudaine et conséquente. Ce n'est pas systématique, mais cela arrive très souvent. En général, les gens sont satisfaits de cet effet parce qu'ils avaient du poids en trop à perdre. Après avoir perdu une quantité initiale d'eau pendant les deux premières semaines de leur nouveau régime, de nombreuses personnes continuent de perdre du poids, mais moins rapidement. Seulement à ce moment-là peut-on commencer à parler de véritable perte de poids. Évidemment, il faut à un moment savoir mettre fin à ces pertes si on ne veut pas n'avoir plus que la peau sur les os.

---

*Il n'existe pas de régime qui permette de prendre ou perdre du muscle.*

---

*« Je pensais avoir du muscle ! »*

Après quelques semaines ou quelques mois à suivre un régime cru, la plupart des gens sont convaincus que leur régime leur fait perdre du poids. Ils n'ont jamais été aussi maigres. En général, lorsque nous perdons du poids, nous perdons le rembourrage (le gras) que nous avons autour des muscles et le gras contenu dans nos muscles. De plus, avec un régime cru, nous perdons l'eau que nous retenions auparavant pour diluer les toxines. Cette eau donnait aussi l'impression d'avoir des muscles gonflés. Beaucoup de gens pensent que leur excès de gras et d'eau sont des muscles.

Souvent, après une ou deux semaines de régime cru, les gens me disent qu'ils ont perdu tous leurs muscles. C'est, physiologiquement, impossible. Malgré ce que l'on peut entendre, aucun régime ne peut entraîner la perte de muscles – ni leur développement d'ailleurs. S'il y avait un régime qui permettait de prendre du muscle, les body-builders passeraient leur temps en cuisine plutôt qu'en salle de gym. Nous perdons ou gagnons des muscles selon les variations de notre programme de musculation, pas en changeant de régime<sup>72</sup>. Malgré ce que l'on a pu nous dire, la consommation de protéines (ou d'un autre nutriment) n'aide pas à mieux développer les muscles. Si vous croyez à ces messages, alors vous vous faites avoir.

Si ces personnes comprenaient vraiment comment fonctionne la composition du corps et s'ils étaient honnêtes avec eux-mêmes, elles se diraient plutôt : « je croyais avoir plus de muscle que ce que j'ai vraiment. Lorsque j'ai perdu l'excès d'eau qui gonflait mes muscles, il a bien fallu admettre que je n'étais pas aussi musclée que ce que je pensais. »

## La déshydratation et le poids

La déshydratation est responsable de plus de maladies dites « de civilisation » que n'importe quels autres facteurs excepté le gras. Lorsque notre rapport toxine/eau est déséquilibré et tend davantage vers les toxines, la fonction cellulaire est mise en péril. Cette toxicité touche toutes les fonctions du corps. En corrigeant notre déshydratation, nous arrivons souvent à pallier les difficultés liées à la perte de poids, car nous améliorons le fonctionnement de nos organes et nous retrouvons des niveaux d'énergie élevés.

On peut envisager la déshydratation sous deux angles : soit nous n'avons pas assez d'eau, soit nous avons trop de toxines. En général, c'est un peu des deux. Quand un homme est en train de mourir de déshydratation, les toxines présentes dans son corps sont sous une forme tellement concentrée que son corps ne peut plus les combattre. Ce n'est pas tellement que le nombre de toxines ait augmenté, mais elles sont simplement moins diluées et donc plus concentrées.

72. Smith N.J., « Gaining and Losing Weight in Athletics », JAMA.1976; 236: 149-151. « On peut augmenter sa masse musculaire en travaillant ses muscles et en se nourrissant suffisamment. Aucun aliment, aucune vitamine ni aucune hormone n'ont le pouvoir d'augmenter votre masse musculaire. »

Peu de gens oseraient remettre en question le fait que les aliments grillés (pas bouillis ou cuits à la vapeur) ont une faible teneur en eau. Après tout, si l'on essaye d'extraire le jus d'un pain grillé, on n'obtiendra pas une goutte de liquide. Si l'on fait bouillir de l'eau dans un four à 400° pendant une heure, toute l'eau ou presque va s'évaporer. Il se passe la même chose avec les aliments grillés ou poêlés et même ceux bouillis ou cuits à la vapeur, mais à des degrés différents. La cuisson a un effet déshydratant. Sauf que la plupart d'entre nous, ne nous rendons pas compte à quel point ce constat est important pour notre santé.

## Quatre façons de se déshydrater

Une bonne hydratation est importante pour tous les aspects de notre santé, dont notre poids. Lorsque l'on utilise la bioimpédance pour mesurer la masse grasseuse, on prend en compte notre niveau d'hydratation pour obtenir des résultats précis. La déshydratation et la rétention d'eau faussent les résultats. L'hydratation va au-delà de la quantité d'eau que nous consommons puisque la déshydratation, elle, a différentes sources.

---

*Les humains ne sont pas conçus pour boire de l'eau.  
Elle est déjà présente dans nos aliments naturels.*

---

### *Un surplus de toxines*

La façon la plus courante de nous déshydrater c'est lorsque notre apport en toxines est plus élevé que notre consommation d'eau. La cuisson produit de nombreuses toxines et le corps a alors besoin de plus d'eau. Parmi ces toxines, les plus virulentes sont : l'acroléine produite lors de la friture et les hydrocarbures aromatiques polycycliques qui sont libérés lors de barbecues ou lorsque l'on cuit un aliment jusqu'à en brûler la peau.

Deux des produits les plus courants que l'on peut trouver dans une maison sont en fait les substances les plus toxiques que nous consommons. Le sel de table est tellement toxique que même lorsqu'il est extrêmement dilué, comme dans l'eau de mer, il est quand même mortel. Tous les marins savent que s'ils boivent de l'eau de mer ils risquent de mourir de déshydratation. Le sel a besoin d'être dilué

dans de grandes quantités d'eau pour être toléré par le corps. L'alcool est le deuxième poison mortel que nous consommons et il est tout aussi toxique. C'est un diurétique qui cause des pertes d'eau importantes. Il y a peu de substances qui peuvent nous déshydrater et nous diminuer aussi bien que l'alcool.

### *Pas assez d'eau et trop de toxines*

La deuxième cause de déshydratation est une charge de toxine plus importante que notre consommation d'eau. Si nous partons du principe que la quantité d'eau dont nous avons besoin est présente naturellement dans les aliments végétaux que nous consommons avant leur cuisson, nous pouvons être certains qu'il n'y aura plus assez d'eau une fois cuits.

---

### *Les humains provoquent leur propre soif.*

---

La cuisson enlève de l'eau aux aliments. Voilà pourquoi une pomme de terre cuite pèse moins qu'une pomme de terre crue. (C'est vrai, parfois la cuisson réhydrate les aliments comme le riz ou les lentilles, mais il s'agit là d'exceptions, pas de la règle.) En supprimant l'eau, la cuisson change le rapport toxines/eau à la faveur des toxines, mais elle augmente aussi elle-même le niveau de toxines présentes dans la nourriture. La cuisson est donc doublement mauvaise : elle supprime de l'eau et ajoute des toxines aux aliments, ce qui augmente normalement notre besoin en eau.

Malheureusement, il n'est pas dans notre nature de boire de l'eau ; c'est un processus que nous devons apprendre. Je vous explique. Dans la nature, de nombreux animaux vont se rendre à un « point d'eau » pour boire, plusieurs fois par jour. Certains animaux, surtout les brouteurs, sont connus pour boire d'énormes quantités d'eau. Les singes anthropoïdes en revanche (biologiquement parlant, les humains sont des singes anthropoïdes) ne boivent que rarement de l'eau, mais ils savent le faire en cas de besoin. Leurs langues ne sont pas faites pour laper l'eau à la manière des carnivores. Ils doivent donc aspirer l'eau pour boire. Imaginez donc la position qu'ils devraient adopter pour pouvoir boire : ils ne seraient plus en mesure de

surveiller l'approche de leurs ennemis, car leur tête et leurs épaules seraient baissées et leurs parties sensibles exposées.

Les anthropoïdes n'ont pas besoin de boire de l'eau. À part les humains, les anthropoïdes n'ont pas de sensation de soif. Ils ne font pas d'activité et ne consomment pas d'aliments qui donnent soif. Rappelez-vous que ces animaux vivent sous les tropiques, souvent soumis à des chaleurs intenses, et l'on pourrait penser qu'ils ont justement besoin de boire de larges quantités d'eau. Bien sûr les anthropoïdes ont une activité physique et sont généralement bien constitués ; on les a tous vus à la télévision escalader des arbres avec agilité et facilité. Ils sont d'ailleurs cinq fois plus forts que les humains en réalité. Mais ils passent la plupart de leur temps à l'ombre. Ils se reposent pendant les heures de forte chaleur. Ils ont un régime alimentaire cru et faible en gras qui se compose principalement de fruits et légumes frais, entiers, mûrs et naturels. (Seul 1 % du régime alimentaire des anthropoïdes comprend des insectes, des petits reptiles et autres aliments à chair.)

### *Production accrue de toxines endogènes*

La troisième cause de déshydratation se présente lorsque notre production de toxines « endogènes » est plus importante que notre consommation d'eau. Chaque cellule de notre corps produit des déchets toxiques via son propre métabolisme et de nombreux tissus, glandes et organes produisent également des déchets toxiques en raison de leur métabolisme. Ces toxines produites par notre corps sont appelées des toxines endogènes. (À l'inverse, les toxines qui viennent de l'extérieur sont appelées toxines exogènes. Ce sont les toxines qui viennent de nos aliments, de l'air et de notre environnement en général.)

En augmentant notre activité physique ou notre stress, la production de toxines endogènes augmente également. Voilà notamment pourquoi on conseille de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après un effort physique, afin de diluer les toxines produites.

### *Fortes pertes d'eau*

Lorsque nous perdons de l'eau plus rapidement que nous en consommons, nous risquons aussi la déshydratation. L'altitude, la chaleur,

le soleil, le vent, l'humidité, le sport sont autant de facteurs qui entraînent une perte d'eau. Parfois, ces pertes ne sont pas flagrantes. Par exemple, par de fortes chaleurs, mais sans humidité, et particulièrement s'il y a du vent, notre transpiration peut s'évaporer aussi vite que nous la produisons (contrairement aux environnements humides où le fait de dégouliner de transpiration nous alerte). Avec un faible degré d'humidité, notre peau et nos vêtements restent secs, alors même que nous transpirons beaucoup.

*On détecte une déshydratation dès que l'on perd à peine 5 % de notre poids en eau.*

Nous perdons bien plus d'eau que nous le pensons dans les avions puisque l'air pressurisé à une altitude de 6000 pieds (environ 2000 m) est extrêmement sec. Ces pertes d'eau trompeuses sont souvent considérées comme plus dangereuses que la transpiration à grosses gouttes qui survient pendant une activité physique ou par temps humide. Dans tous les cas de figure, il faut remplacer l'eau que nous perdons<sup>73</sup>. Nous ne tolérons pas bien les variations de notre rapport eau/toxines. Un Américain moyen souffrira des symptômes de déshydratation après avoir perdu seulement 1 % de son poids en eau (environ 2 % du volume d'eau normal)<sup>74</sup>. Pour un homme de 90 kg, cela veut dire une perte d'à peine 1 kg d'eau. On commence à diagnostiquer une légère déshydratation à partir de 5 % de perte de fluides. À 15 % on parle de déshydratation sévère<sup>75</sup>.

Lors de grandes compétitions sportives, les participants doivent être pesés régulièrement. Puisque les changements rapides de poids sont presque toujours dus à une perte d'eau, on peut plutôt bien évaluer un niveau de déshydratation en pesant quelqu'un régulièrement. Si

73. Voir l'article « Cabin Air Quality » sur le site de Boeing, disponible sur [www.boeing.com/commercial/cabinair/environment.html](http://www.boeing.com/commercial/cabinair/environment.html). Cliquez sur « cabin pressure » ou « air quality ».

Pour plus d'informations sur la relation entre l'altitude et la déshydratation, lisez Quinn, Elizabeth, « High Altitude Vacations: How To Prepare », 2006, disponible sur <http://sportsmedicine.about.com/cs/altitude/a/042004.htm>.

74. Voir la page Wikipedia sur la déshydratation, disponible sur [https://fr.wikipedia.org/wiki/Wikipédia:Accueil\\_principal](https://fr.wikipedia.org/wiki/Wikipédia:Accueil_principal). Recherchez « Déshydratation ».

75. Voir la discussion Medline Plus sur la déshydratation dans la section « skin turgor » sur [www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003281.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003281.htm).

un sportif a perdu plus de 5 % de son poids total, on considère qu'il est trop déshydraté et il peut être exclu de la compétition. Pour une triathlonienne de 45 kg, une perte de 5 % représente seulement 2,2 kg d'eau perdue.

Les médecins recommandent que nous consommions entre 8 à 12 verres d'eau de 25 ml par jour. Même s'ils ne l'expliquent pas en ces termes, cette consommation d'eau est nécessaire pour pallier les toxines que nous avalons à travers notre alimentation. On notera dans l'exemple ci-dessus qu'un sportif peut être éliminé d'une compétition s'il est finalement aussi déshydraté qu'un américain moyen ! Si ce niveau de déshydratation est considéré si dangereux pour les sportifs aguerris (qui doivent souvent faire face à des situations extrêmes et y sont habitués), imaginez à quel point cela peut être dangereux pour une personne non sportive.

Il serait bien plus logique d'éliminer la cause du problème plutôt que de continuer une pratique qui en est la cause et d'introduire un simple remède. La solution la plus saine n'est certainement pas de boire d'énormes quantités d'eau après avoir causé sa propre déshydratation. Peu importe que la cause de la déshydratation soit la cuisson des aliments, le sel, les toxines exogènes ou les aliments déshydratés, le résultat est le même. Malgré la croyance que la dilution améliore la pollution, il est bien plus efficace d'éviter toute pollution à la base. Les personnes risquent la déshydratation en changeant leur régime alimentaire si elles ne sont pas vigilantes. Certains programmes inquiétants vont même jusqu'à encourager la déshydratation en recommandant une forte consommation de sel et peu d'eau. Je tiens à rappeler que la déshydratation est dangereuse et qu'elle détériore toutes les fonctions du corps. Évitez à tout prix tout régime qui l'encourage.

### Êtes-vous déshydraté ?

Environ 75 % de la population est déshydratée de façon chronique, mais ne s'en rend pas compte, car les symptômes leurs semblent normaux<sup>76</sup>. Comme ils vivent avec ces symptômes depuis toujours, ils

76. Tyls Josef, « Are You Chronically Dehydrated? », *Alive* (#243) Janvier 2003, Alive Publishing Group. Disponible sur [www.alive.com/index.php](http://www.alive.com/index.php). Descendez jusqu'à « alive index search » cliquez sur « Health and Disease ». Puis descendez jusqu'à « Health and Disease articles », et cliquez sur « Are You Chronically Dehydrated? »

ne savent même plus ce que c'est que d'être bien hydraté. Lorsque des personnes atteignent des niveaux d'hydratation sains et normaux en améliorant leur hygiène de vie, ils ont parfois l'impression que quelque chose ne va pas, car ils n'avaient jamais auparavant ressenti ce que c'est que d'être bien hydraté.

Même si la déshydratation cause de nombreux symptômes, l'un des plus courants est la fatigue. Bien sûr, la fatigue peut provenir de beaucoup d'autres facteurs, mais si vous vous sentez très fatigué, la déshydratation peut être à l'origine de ce problème. D'autres signes de déshydratation sont souvent :

- Une urine jaune foncé plutôt que claire.
- Vous urinez moins de six fois en vingt-quatre heures. Une bonne fréquence serait de huit à douze fois par jour.
- Vous décririez votre volume urinaire comme « léger » plutôt que « satisfaisant ».

Si vous vous demandez quels peuvent être les effets chroniques de la déshydratation, le tableau suivant présente quelques conséquences de la perte de fluides<sup>77</sup> :

Les effets physiologiques de la déshydratation	
% de poids perdu en sueur	Effet
2 %	Performances réduites
4 %	Capacité pour le travail musculaire décline
5 %	Coup de chaleur
7 %	Hallucinations
10 %	Circulation sanguine compromise et coup de chaleur

77. Rehrer N.J., « The Maintenance of Fluid Balance during Exercise », *Int. J. Sports Med.*, 15: 122-125, 1994.

## Chapitre 10 - Surmonter les obstacles du régime cru

---

Seulement une poignée de personnes arrive à maintenir un régime totalement cru pendant des années ou même des décennies. Pour la plupart des personnes, le régime crudivore est une expérience qui se voue très rapidement par un échec. Les premiers résultats sont jugés positifs, quand une personne perd du poids par exemple, mais pour celles qui étaient déjà minces, la première réaction est plutôt négative, car elles perdent elles aussi beaucoup de poids rapidement et souffrent de fatigue. Évidemment dans ces cas-là, tout le monde pointe du doigt le régime et personne ne remet en question la façon dont il a été appliqué. On dit souvent que « la maîtrise s'acquiert par la pratique », mais il faudrait ajouter que « la maîtrise s'acquiert par une pratique parfaite », car nombreux sont ceux qui abandonnent très vite plutôt que de persister et réussir.

### Les calories par bouchée

Une étape importante pour réussir un régime cru et sain est de comprendre le concept de « calories par bouchée », ou encore la densité calorique. Les fruits et légumes crus ont une densité calorique plus faible que les aliments cuits ou gras, il faut donc en consommer davantage pour obtenir suffisamment de calories. Tout comme un bodybuilder s'entraîne pour soulever plus de poids ou un coureur s'entraîne pour courir plus longtemps, pour réussir le régime 80/10/10, il faut entraîner notre corps et notre esprit à manger un volume important d'aliments, comme on le ferait dans notre environnement naturel.

De temps en temps, nous entendons dans un documentaire quelconque quel volume de nourriture consomme un animal sauvage. Ce volume nous paraît toujours énorme. La loutre de mer peut manger l'équivalent de 30 % de son poids tous les jours<sup>78</sup>. Les lions consomment plus de 35 kilos de viande par repas<sup>79</sup>. J'ai vu des petits capucins

78. Voir [www.vanaqua.org/education/aquafacts/seaotters.html](http://www.vanaqua.org/education/aquafacts/seaotters.html).

79. Voir [www.brookfieldzoo.org/pagegen/htm/fix/fg/fg\\_body.asp?sAnimal=African+lion](http://www.brookfieldzoo.org/pagegen/htm/fix/fg/fg_body.asp?sAnimal=African+lion).

avaler banane après banane après banane sans fin. Notre vision de ce qui est un volume « normal » a été déformée par les repas faibles en eau, faibles en fibres et riches en gras que nous avons consommés toute notre vie.

### *La cuisson réduit le volume*

Comme les aliments cuits sont moins riches en eau et en fibres, nous sommes habitués à consommer des repas en petite quantité. En mangeant des aliments cuits toute notre vie, nos estomacs n'ont jamais pu développer leur élasticité<sup>80</sup>. Mais il n'est pas trop tard. Les tout nouveaux crudivores qui n'ont pas encore cette flexibilité de l'estomac se sentent pleins après avoir ingéré seulement une petite quantité de fruits et donc de calories. En adoptant un régime cru, nombreux sont ceux qui tentent de pallier ce problème en ajoutant du gras à leurs repas pour les rendre plus consistants et donc plus caloriques. Ils ajoutent de l'huile à leurs smoothies de fruits, des noix et des graines à leurs desserts aux fruits et de l'avocat ou autres aliments crus et gras à leurs salades.

---

*L'eau dilue, mais elle ne nous désintoxique pas.  
C'est le travail du corps.*

---

Pour vous donner une idée de la très grande différence de densité calorique entre des aliments cuits ou crus, prenons un exemple extrême. Une part de la pizza « Montague's All Meat Marvel » de chez Round Table contient 350 calories. Si l'on estime qu'une part se mange en six bouchées, on consommerait alors 60 calories par bouchée. 60 calories c'est que l'on obtiendrait en mangeant une salade entière. Si quatre parts de pizza vous remplissent l'estomac, il faudrait la même quantité de salade pour vous remplir l'estomac, en tout cas en termes de quantité. Mais la salade ne serait pas satisfaisante, car elle ne vous aurait apporté qu'un centième de vos calories. Pour consommer la

80. D'après la Mayo Clinic, un estomac d'adulte peut se détendre suffisamment pour contenir jusqu'à 3,5l de nourriture et d'eau. (Voir [www.mayoclinic.com/health/stomach-cancer/DS00301/DSECTION=3](http://www.mayoclinic.com/health/stomach-cancer/DS00301/DSECTION=3).) L'école de médecine de l'université d'Indiana estime que l'estomac d'un adulte n'est généralement utilisé qu'au quart de ses capacités, c'est-à-dire 1l ou 1,5l. (Voir <http://medicine.iupui.edu/heartburn/anatomyfiles/notworking.htm>.)

même quantité de calories en salade que quatre parts de pizza, il faudrait manger six salades pour chaque part de pizza, ou encore une salade par bouchée de pizza ! Si l'on additionne le tout, on obtient un résultat impressionnant : il faudrait manger 24 salades pour obtenir le même nombre de calories que quatre parts de pizza !

### *Les aliments déshydratés*

Si les gens aiment tant les repas cuits c'est parce que la cuisson relève le goût des aliments. La plupart des personnes qui commencent un régime cru se tournent vers les aliments déshydratés, car les déshydrateurs fonctionnent presque de la même façon qu'un four et produisent des plats qui nous rappellent ceux que nous faisons cuire au four. Ces aliments auxquels on a retiré leur eau sont plus denses en calories et ont plus de goûts que leurs équivalents crus.

Les aliments déshydratés prennent moins de place que les mêmes aliments complets. Tout comme les aliments cuits, le fait qu'ils soient compacts trompent notre impression de satiété, qui se fie (en partie) au volume ingéré. Il faut également plus de temps pour digérer les produits déshydratés à cause de leur complexité et de leur côté sec. À cause de tout cela, nous avons tendance à manger les produits déshydratés ou cuits en quantités trop importantes avant de nous rendre compte que l'on est plein. On constate la même chose avec les fruits secs qui, en plus d'être moins volumineux, libèrent leurs sucres bien plus lentement. Ces deux facteurs contribuent au fait que nous surconsomons. Cette tendance à la surconsommation en revanche ne touche pas les personnes qui mangent des fruits frais et entiers.

Nous aggravons ces problèmes en ajoutant différents types de graisses (huiles, avocats, noix, olives, coco etc.) aux produits déshydratés pour donner l'illusion optique et gustative qu'ils sont comme leurs équivalents cuits. Lorsque l'on ajoute du gras à un plat végétal très faible en calories, celui-ci devient le nutriment le plus présent dans le plat. Les calories de nombreux plats crus, déshydratés comme les lasagnes, la pizza ou le chili proviennent de 50 à 80 % du gras.

Les plats de ce genre ralentissent la digestion. Les aliments sont alors retenus dans l'estomac et nous donnent cette sensation d'être « pleins » que l'on confond avec la satiété, même s'ils ne contiennent

en réalité pas le volume total que nos estomacs peuvent contenir. Le fait est que la plupart des gens mangent leurs aliments sous une forme très condensée (cuits, déshydratés et gras) et consomment donc des volumes de nourriture bien inférieurs à ce qui serait normalement sain. C'est à cause de cette concentration d'aliments que nous avons tendance à surconsommer des calories.

---

*Les légumes déshydratés ne sont quand même  
« que des légumes » et ne nous rassasient pas.*

---

Contrairement à ce que l'on croit, il n'y a aucune raison d'appeler les fruits et légumes déshydratés des « super » aliments « spéciaux » en termes de nutrition. Ils ne sont clairement pas aussi nutritifs que leurs équivalents frais et crus, quelle que soit la quantité consommée. Les vendeurs de compléments alimentaires rédigent des brochures très convaincantes qui vous font croire que leurs poudres et compléments alimentaires « à base de produits complets » vous apportent des compléments nutritifs concentrés dans des quantités que vous ne trouveriez pas dans les fruits et légumes frais. Mais leur consommation entraîne en réalité un déséquilibre, car, même en cas de déficience, nous n'avons pas besoin de plus de nutriments que ceux que les végétaux frais, complets, crus et mûrs peuvent nous apporter. Ceux-ci sont naturellement suffisants pour maintenir notre poids.

Bien sûr, la déshydratation à de faibles températures entraîne moins de dommages nutritifs que la cuisson, mais ces aliments restent bien moins nutritifs que les aliments frais, quel que soit le procédé de modification utilisé. De plus, leur consommation nous déshydrate nous, ce qui augmente la toxicité relative de notre corps et requiert donc que l'on boive encore plus d'eau pour être correctement hydratés. Le fait que l'on nous conseille de boire huit à douze verres d'eau par jour montre bien à quel point notre régime alimentaire est faible en eau – et riche en toxines.

*Plus de bouchées pour la réussite !*

Lorsque l'on voit à quelle vitesse les nouveaux crudivores perdent du poids, on comprend vite qu'ils n'ont pas su augmenter leur volume de nourriture comme il se doit. Après la perte initiale d'eau, si

une personne continue de perdre du poids de façon régulière c'est qu'elle ne consomme pas assez de calories. (Des problèmes digestifs, d'absorption et d'assimilation peuvent aussi contribuer au problème, mais ce sont surtout des exceptions, pas la règle.) Une grande partie de la population occidentale souffre de problèmes digestifs et d'une mauvaise absorption<sup>81</sup>, mais ces problèmes se corrigent généralement d'eux-mêmes lorsque l'on élimine leurs causes : des aliments gras, cuits, industriels et toxiques.

Avec le temps, les gens finissent par admettre qu'il n'est pas si difficile que ça de manger plus et que c'est au contraire un des avantages d'une alimentation saine. Le régime 80/10/10 n'est qu'un programme *sain* parmi d'autres qui vous permet de consommer les aliments recommandés dans les quantités que vous souhaitez, sans restrictions.

### *Comment faire pour consommer autant de fruits ?*

En gardant en tête le concept 80/10/10 et après avoir éliminé les aliments riches en gras et faibles en fibres et en eau de notre régime, se pose la question de savoir comment obtenir le nombre de calories nécessaire. Pour que 80 % de vos calories soient les glucides contenus dans les fruits, il va falloir opérer des changements radicaux dans vos habitudes alimentaires. Tout en supprimant le gras de votre alimentation il vous faut augmenter considérablement votre consommation de fruits par jour. Cela demande un certain temps d'ajustement. La bonne nouvelle c'est que vous verrez très rapidement le résultat sur votre santé et votre tour de taille et vous saurez alors que vous êtes sur la bonne voie.

---

*En moyenne, les Américains avalent  
50 à 100 bouchées par jour.*

---

Une bonne façon de manger plus et de répondre à nos besoins caloriques, c'est de commencer par prendre plusieurs repas de fruits par jour (environ quatre). Avec le temps, et selon votre activité physique et vos habitudes, vous pourrez réduire ce nombre à trois, voir deux repas par jour. Habituez-vous aussi à chaque repas à avaler quelques bouchées en plus que ce que vous mangeriez d'habitude. L'élasticité

---

81. Voir [www.nutramed.com/digestion](http://www.nutramed.com/digestion).

de votre estomac s'adaptera alors rapidement à ces nouvelles quantités. On développe en effet l'élasticité de l'estomac de la même façon que l'on travaille sa souplesse, en l'étirant un peu plus chaque jour. J'insiste sur le fait que le but n'est pas de manger jusqu'à faire exploser votre estomac, mais bien de l'entraîner sur le long terme à retrouver son élasticité.

Vous n'êtes pas obligé d'opérer cette transition du jour au lendemain. Si vous n'êtes pas prêt à faire des repas entiers de fruits, vous pouvez tout à fait commencer en mangeant des fruits au début de vos repas. Avalez d'abord tous les fruits que vous voulez en début de repas et ensuite mangez autre chose. Avec le temps, vous consommerez davantage de fruits en début de repas. Et puis un jour, un repas à base de fruits sera suffisant pour répondre à votre besoin calorique et vous apporter un sentiment de satiété jusqu'au prochain repas.

## **La satiété, satisfaire sa faim et son appétit**

Nous connaissons tous la sensation de faim, mais nous la confondons parfois avec autre chose. La faim a pour but de satisfaire un besoin nutritif en glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux, enzymes, coenzyme etc. Nous sommes amenés à manger pour satisfaire ce besoin et nous y trouvons notre plaisir. Comme la faim est un besoin général de nourriture, lorsque l'on a vraiment faim, toute nourriture est acceptable.

L'appétit en revanche est un désir spécifique pour un ou des aliments en particulier. L'appétit est un euphémisme pour le désir, qui est lui-même un euphémisme pour désigner une addiction. Voilà un exemple de la différence entre la faim et l'appétit. Lorsqu'une personne dit qu'elle a faim, si vous lui offrez une salade, elle répondra : « je n'ai pas faim pour une salade, mais j'ai bien envie de chocolat. Vous auriez du chocolat ? » Si cette personne avait vraiment faim, elle accepterait la salade. Il s'agit bien là d'une envie plus qu'un besoin.

La malnutrition est aussi un déclencheur de l'appétit<sup>82</sup>. Lorsque nous sommes en manque de nutriments, nous avons besoin de certains

82. Dans son livre, *Pain: It's Not All in Your Head*, Trafford Publishing, 2003, l'assistant médecin et psychologue Jay Tracy explique comment nos déficiences nous font désirer les nutriments qu'il nous manque et comment ce signal peut être pris pour de la faim. Voir [www.trafford.com/4dcgi/robots/02-0228.html](http://www.trafford.com/4dcgi/robots/02-0228.html).

aliments. Malheureusement des individus mal nourris consomment les mauvais aliments pour contrôler leur appétit. Par exemple, les personnes obèses – qui sont mal nourries car elles consomment des aliments malsains – vont se tourner vers ces mêmes aliments qui ont causé leur maladie pour satisfaire leurs envies, encore et encore. La densité nutritionnelle du fruit est un autre avantage qui le rend nourrissant et nous empêche de trop en consommer.

Ce que nous devons rechercher dans notre alimentation, c'est la satiété, c'est-à-dire une satisfaction totale. Mais finir un repas complètement satisfait peut s'avérer plus difficile qu'il n'y paraît. Parle-t-on simplement de nutrition ou prend-t-on aussi en considération l'aspect émotionnel ? La satiété n'est-elle qu'une question de quantité ? Ou doit-on prendre la qualité en compte également ?

Une chose est certaine : que l'on mange dans un restaurant, chez un ami ou à la maison, on nous proposera souvent un dessert à la fin du repas. On considère que les desserts apportent la satiété, grâce à leurs glucides notamment<sup>83</sup>. On peut éviter les déclencheurs d'appétit en choisissant les bons aliments, pour les bonnes raisons, c'est-à-dire pour satisfaire une vraie faim.

### *Le gras peut-il être satisfaisant ?*

Le gras est un nutriment très difficile à digérer. Il est transporté dans l'estomac et les intestins bien plus lentement que tout autre nutriment. Pour cette raison, il est très facile de trop consommer de gras. Dans le même temps, nous surchargeons notre système digestif qui atteint très vite ses limites. Au mieux, nous avons l'impression d'être rassasiés. Les moins chanceux doivent faire face à des problèmes digestifs plus ou moins sévères. Presque tous les problèmes digestifs sont dus à une surconsommation de gras.

### **La compensation boulimique**

Une des façons que nous avons de gérer les émotions trop difficiles s'est de nous tourner vers de la nourriture dense et difficile à digérer pour nous « apaiser ». C'est une cuisine réconfortante. Cette méthode fonctionne

83. Lucas F. et Sclafani A., « Differential Reinforcing and Satiating Effects of Intra-gastric Fat and Carbohydrate Infusions in Rats », *Physiol Behav.*, 1999 May, 66(3): 381-8.

grâce à notre système nerveux. Notre corps a une quantité limitée d'énergie nerveuse à utiliser. La digestion d'aliments et la gestion des émotions requièrent toutes les deux tellement d'énergie qu'elles ne peuvent être réalisées simultanément.

Pour comprendre ce fonctionnement du système nerveux il suffit d'observer le comportement des personnes à une veillée : certaines sont tellement tristes qu'elles ne peuvent rien avaler, tandis que d'autres ne peuvent plus s'arrêter de manger.

En devenant végétarien, végétalien et au final crudivore, nous allégeons notre alimentation et nous pouvons donc mieux ressentir et gérer nos émotions. Lorsque nous adoptons un régime cru, nous nous tournons généralement vers les aliments gras pour trouver du réconfort, car les fruits ne sont pas des sédatifs suffisamment puissants face à notre détresse émotionnelle. Cela se traduit généralement par une consommation excessive de noix et de graines, qui sont faciles à surconsommer, car elles ne remplissent pas vite l'estomac. Cette attitude ne fait qu'ajouter des problèmes digestifs à nos problèmes émotionnels.

La solution ne se trouve bien sûr pas dans l'alimentation, mais dans le fait d'apprendre à accepter, gérer et ressentir pleinement ses émotions.

Les lipides ne sont pas idéals pour atteindre la satiété. Tout d'abord, ils contiennent énormément de calories dans de toutes petites quantités de nourriture. Comme le volume est un facteur important de satiété, il est difficile de manger un volume suffisant d'aliments gras pour se sentir repus, sans se sentir malade d'abord.

Ensuite, le cerveau surveille le taux de sucre dans le sang de façon constante afin de savoir si l'on a faim ou pas. Si ce taux augmente, la faim diminue. Il n'y a en revanche pas de relation corollaire rapide entre la faim et le gras dans le sang. Et même si c'était le cas, il faut de toute façon beaucoup trop de temps au gras pour atteindre le système sanguin (entre douze et vingt-quatre heures après ingestion). Si vous prenez un repas entier à base d'aliments gras, vous n'arriverez pas à satiété. Vous déciderez sans doute alors de manger un dessert à la fin du repas pour satisfaire votre appétit. On ne peut pas être pleinement satisfait en ne mangeant que du gras.

### *Les fruits sont les meilleurs !*

Lorsque nous mangeons des fruits riches en sucres simples, le taux de sucre dans le sang augmente aussitôt doucement, comme vu dans le Chapitre 2. Le goût sucré de ces aliments très nutritifs fait qu'il est difficile d'en manger trop. Et comme ils ont une forte teneur en fibres et en eau, ils apportent une petite quantité de calories dans un gros volume, ce qui rend leur surconsommation toujours aussi difficile. On sait tous que les sucres peuvent satisfaire notre satiété et pour cela nous nous tournons vers les desserts à la fin des repas.

*Lorsque l'on mange un dessert à la fin d'un repas cela veut dire deux choses :*

- Quelle que soit la quantité de nourriture que nous avons mangée, elle n'a pas satisfait notre appétit, sans quoi nous n'aurions pas envie de dessert.
- Nous n'avons pas consommé suffisamment de glucides simples pendant le repas. Cela prouve que nous avons un besoin naturel et important en glucides simples.

Si nous avons mangé suffisamment de fruits au début du repas, nous n'aurions sans doute pas envie d'autres aliments. En effet, aucun autre aliment ne peut nous satisfaire aussi bien que les fruits.

#### **La monodiète : se nourrir d'un aliment à la fois**

L'expérience de ne manger qu'un seul aliment par repas est très agréable, car elle est extrêmement facile à réaliser et apporte une garantie de satiété. Un repas minimaliste va à l'encontre de nos habitudes, mais il permet de satisfaire nos papilles et d'éviter le piège des stimulants et de la surcuisson. En observant la façon dont se nourrissent les gens, je peux affirmer que l'addiction provient de la variété. Un repas à base d'un seul type de fruit n'excite pas le corps et est facilement digéré. Il ne nous laisse donc pas dans un état de fatigue et de détachement, mais plutôt plus énergique et vif d'esprit. Ce type de repas satisfait à la fois les estomacs et les esprits. Au début, la monodiète peut paraître « ennuyeuse », parce que nous sommes tant habitués aux stimulations provoquées par des repas aux multiples ingrédients. Mais avec le temps, la simplicité des repas mono-fruit améliore la digestion et amplifie les sens, nous permettant de relever toutes les nuances gustatives des aliments végétaux crus. En bonus, vous serez mieux capable de savoir quand vous êtes pleinement satisfait.

*Suis-je censé me sentir rassasié ?*

Puisque le but est de manger jusqu'à être repu tout en consommant le bon nombre de calories pour notre corps, il faut manger de grandes quantités d'aliments très nutritifs et avec des glucides simples. Mais alors, vers quels aliments se tourner ? En réalité, le corps humain n'a qu'une capacité limitée. S'il est possible d'avoir un bon apport nutritif grâce à différents types d'aliments, on l'obtient plus facilement avec certains produits qu'avec d'autres. Par exemple, la salade est très nutritive en terme de nutriment par calories, mais il serait très difficile, voire impossible, de consommer suffisamment de salade pour répondre à nos besoins caloriques. (Si une salade moyenne contient 50 calories, il faudrait en manger 40 par jour pour arriver à 2000 calories.)

À l'opposé, il est possible de remplir une simple petite pilule de tous les micronutriments nécessaires pour répondre à nos besoins journaliers en nutriments. (Bien entendu, pour les macronutriments comme l'eau, les fibres, les glucides, les protéines et les lipides, on ne peut pas avoir recours à une pilule.) Mais si vous prenez cette pilule, sa petite taille ne vous donnera pas du tout l'impression d'avoir satisfait votre faim (le volume reste essentiel).

Alors comment avoir dans le même temps les bons nutriments et des sucres simples dans les quantités requises ? En consommant des fruits. Les fruits sont riches en eau et en fibres ce qui leur confère plus de volume pour moins de calories que tout autre type d'aliment (sauf les légumes). Nous pouvons donc satisfaire nos besoins caloriques sans les dépasser tout en répondant à notre besoin de manger des grandes quantités de nourriture. Comme les fruits ont du volume, sont faibles en calories et regorgent de nutriments, dont des glucides simples, un repas à base de fruits vous garantit satisfaction à tous les niveaux.

## Chapitre 11 - 80/10/10 en pratique

En quoi votre alimentation quotidienne change-t-elle lorsque vous décidez d'adopter un régime cru, faible en matières grasses ? La plupart du temps, vous mangerez des fruits bien juteux le matin, des fruits bien sucrés au déjeuner et des fruits plus acides le soir, accompagnés de quelques légumes. C'est aussi simple que ça.

La plupart des crudivores, et toutes les personnes à qui l'on n'a eu de cesse de répéter qu'il fallait éviter les fruits ou les consommer modérément, sont généralement surpris par cette formule. Les réponses varient entre « je n'y arriverai jamais » et toute une série de questions sur la nutrition que j'ai déjà pu aborder dans ce livre.

Finalement, pour les personnes qui font la transition à partir d'une alimentation plus conventionnelle, l'idée de manger des fruits et légumes paraît plus logique. Après tout, les fruits et légumes sont considérés comme des aliments très sains. Vu l'état de santé de l'humanité, n'est-il pas temps de nous jeter sur les fruits et les légumes comme si notre vie en dépendait ?

Même si les gens semblent comprendre d'instinct la logique d'un régime faible en matières grasses, le fait de devoir s'en tenir à un régime végétalien peut leur paraître difficile au début, tant mentalement qu'émotionnellement. Mais c'est bien toujours la meilleure approche et de plus en plus de personnes s'en rendent compte, comme en atteste le nombre grandissant de végétaliens.

### Lentement mais sûrement

Une fois que les gens se sont renseignés sur ce nouveau comportement à adopter, plus positif et plus sain, et qu'ils ont exprimé le désir de l'intégrer à leur mode de vie, je les invite toujours à le faire le plus vite possible. Mais vous pouvez tout de même prendre votre temps pour intégrer le programme 80/10/10. Une transition graduelle est peut-être ce qu'il y a de mieux pour vous si vous devez faire face à une montagne de blocages mentaux, émotionnels et habituels qui freinent votre progrès.

La destination que vous visez est bien plus importante que la vitesse à laquelle vous vous y rendez. Il n'est pas nécessaire de vous imposer

une pression supplémentaire en vous forçant à réussir tout, tout de suite. Ce genre d'attitude peut mener à l'échec par frustration. Quand les gens en font trop, trop vite et se mettent la pression, ils retournent très vite à leurs vieilles habitudes.

En décidant de réduire le pourcentage de graisse dans votre alimentation ne serait-ce que d'un point par semaine, vous pouvez quand même obtenir les bénéfices complets du programme 80/10/10 en moins d'un an. Après cette phase, vous avez toute votre vie pour profiter de tous les bienfaits que ces efforts vous auront apportés. Il ne s'agit pas là d'un régime à utiliser de façon temporaire, mais bien d'une façon de se nourrir saine, à utiliser toute votre vie.

J'ai écrit ce livre afin de guider les personnes qui souhaiteraient suivre un régime à base de végétaux, faible en gras et *crudivore*. Il n'existe aucun autre programme de la sorte. Certaines personnes décident d'opérer cette transition étape par étape. Ils consomment par exemple des fruits au petit-déjeuner et au déjeuner, accompagnés de repas cuits faibles en gras et mangent une salade crue au dîner. Après quelques mois, la salade et les plats crus remplacent les aliments cuits, jusqu'à arriver à une alimentation 100 % crue. Si c'est le chemin que vous préférez suivre, il n'y a aucun mal à cela. Autorisez-vous à profiter de toutes les ressources à votre disposition pour vous maintenir en bonne santé de la meilleure façon qui vous convienne à vous.

Certaines personnes ressentent un besoin de changement plus urgent que d'autres, souvent à cause de problèmes de santé. Si c'est le cas, alors n'hésitez pas à changer de régime aussi rapidement que vous le pouvez. Il n'y a aucun danger à passer au régime 80/10/10 de façon immédiate. J'ai un jour aidé un vieil homme de 89 ans à passer d'une alimentation standard au régime 80/10/10 du jour au lendemain. Il n'a jamais fait marche arrière depuis.

Vous n'avez pas besoin de vous dire que vous allez devenir végétarien, végétalien ou crudivore pour adopter le programme 80/10/10. Contentez-vous de réduire votre consommation de gras et augmentez simplement le nombre de fruits et légumes que vous mangez.

## Récits de transitions vers le régime 80/10/10

Vous pouvez ici lire ci-après des messages postés sur le forum Veg-Source (mais légèrement raccourcis pour une question d'espace).

De : turtle (dialup-4.243.137.125.dial1.sanfrancisco1.level3.net)

Sujet : transition d'un régime cru high fat à low fat

Date : 17 décembre 2004, à 8h40 PST

Je suis un régime cru high fat... avec des noix, des graines, de l'huile et j'aimerais effectuer la transition vers le régime low fat, frugivore 811. Y a-t-il une bonne façon d'effectuer cette transition ? J'aimerais lire vos expériences... donc si vous avez des suggestions, je vous écoute !

Je sais que je consomme actuellement trop de noix et graines et que ça a eu un impact sur ma santé. Mais j'ai du mal à me défaire des noix et des graines à tous les repas. Merci pour votre aide.

De : Janie (66.180.141.217)

Sujet : Re : transition d'un régime cru high fat à low fat

Date : 17 décembre 2004, à 19h39 PST

Il semblerait que vous ayez essayé de changer votre régime du tout au tout et ça n'a pas fonctionné pour vous donc en effet, une transition pourrait être plus adaptée. J'ai moi-même tenté cette transition vers le low fat. D'abord je m'assurais que ma part de graisses évidentes reste en dessous de 10 % de mes calories, ce qui signifiait que le gras représentait au total sans doute 20 % au maximum de mes calories par jour. Plus tard seulement j'ai réussi à être en dessous des 10 % au total.

Pour votre transition vers un régime moins riche en gras, je vous suggérerais deux ajustements :

- Déjà j'essaierais de manger des fruits plus caloriques.
- Ensuite j'essaierais de ne consommer de noix et graines que le soir pour l'instant.

Après ces deux étapes, vous pourriez essayer de temps en temps de diminuer votre consommation de noix et graines pour arriver à 10 %, jusqu'à ce que vous arriviez à le faire tous les jours.

Voyez vraiment cela comme une transition et ne vous autoflagellez pas trop si vous faites des petits écarts. Acceptez-les et dites-vous qu'au prochain repas, vous aurez à nouveau l'opportunité de vous rapprocher de votre but. Vous découvrirez peut-être, comme moi, qu'en refaisant une tentative vers le cru, la période de transition sera bien plus courte que ce que vous pensiez. ;-)

Aloha !

De : Jaime (ip68-4-209-131.oc.oc.cox.net)

Sujet : Re : transition d'un régime cru high fat à low fat

Date : 17 décembre 2004, à 12h20 PST

Je pensais que la meilleure solution était un changement radical, mais au final j'ai quand même fait une transition, car pour moi le programme 811 va au-delà du simple régime alimentaire.

Ma transition avait commencé des mois, voire des années auparavant. J'ai lu les messages postés sur ce forum, j'ai noté comment mon corps réagissait à certains aliments, j'ai retenu ce qui fonctionnait et ne fonctionnait pas et puis j'ai adopté ce qui fonctionnait. J'ai supprimé les compléments alimentaires, la nourriture crue, les aliments déshydratés, les aliments congelés, les épices, le sel, les oignons, l'ail, le lait cru et les jus.

Avant, je pensais que les jus crus n'étaient pas si mauvais. Mais lorsque j'en buvais, je me sentais tellement déséquilibrée que je me retrouvais à manger des sushis crus vegan ou du fromage cru. Du coup je m'éloignais du programme 811. Je dirais que j'ai fait le yo-yo pendant un peu plus d'un an. Je me disais que 811 ne fonctionnait pas, mais en fait je ne suivais pas vraiment le programme correctement. Alors j'ai décidé de faire avec tout ce que j'avais noté qui fonctionnait.

Pour moi donc, ce qui fonctionne c'est : dormir beaucoup (jusqu'à 12h par nuit), faire du sport avant de manger (je le faisais après auparavant), manger un à deux repas par jour, attendre 1h ou midi pour manger, ne consommer qu'un type de fruit par repas et l'accompagner d'un type de légume du genre céleri ou salade, pas de jus, de la nourriture cru vegan uniquement, pas de dattes ni de bananes sauf si elles sont mûres et à peine cueillies et que des aliments entiers.

Je n'ai pas tout fait en même temps. J'ai mis un mois à tout additionner et aujourd'hui je considère que je suis toujours en pleine transition. Ce que j'essaie de dire c'est que le programme 811 est plus qu'un régime avec des pourcentages à respecter. C'est un programme qui incorpore la nourriture, le sommeil, le sport, l'air frais, le soleil etc. Une fois que j'avais décidé comment j'allais suivre le programme 811, il m'a fallu du temps pour tout mettre en pratique. J'apprends encore constamment à déterminer ce qui est utile et ce qui ne l'est pas pour ajuster mon régime de vie. Je pense donc que tout ceci est en fait un long processus à mettre en route et les intentions de changer du jour au lendemain ne fonctionnent pas.

De : Doug Graham (<http://forum.foodnsport.com>)

Sujet : Une autre méthode

Date : 17 décembre 2004, à 13h30 PST

(Note d'auteur : j'ai posté ce message pour offrir une autre perspective au message de Jaime ci-dessus qui parle d'abandonner certains aliments. Il peut être bien plus bénéfique et agréable de se lancer dans le programme 80/10/10 en pensant à tous les aliments et toutes les pratiques que l'on peut incorporer à sa vie plutôt que de penser à tout ce que l'on doit éliminer.)  
Je vous recommande d'effectuer la transition d'un régime américain standard au programme 811 de la façon suivante :

- Augmentez la quantité d'aliments végétaux entiers, frais, mûrs, crus et biologiques à chaque repas.
  - Augmentez le pourcentage de fruits dans votre alimentation au début de chaque repas.
  - Augmentez votre consommation de glucides à chaque repas.
  - Augmentez la quantité de végétaux entiers, frais, mûrs, crus et biologiques jusqu'à ce que vous atteigniez 3 % ou plus de votre apport total journalier en calories.
  - Augmentez vos heures de sommeil jusqu'à ce que vous puissiez réellement dire que vous dormez « assez » toutes les nuits.
  - Augmentez votre activité physique jusqu'à ce qu'elle utilise au minimum 2/5 (40 %) de vos calories.
- J'espère que cela vous aidera.  
D.

## La formule

Alors, de quoi s'agit-il vraiment, en termes de nourriture ? Le programme 80/10/10 fonctionne parfaitement et tout naturellement si votre apport calorique se divise comme suit :

- 90 à 97 % de fruits sucrés et non sucrés.
- 2 à 6 % de légumes à feuilles et céleri.
- 0 à 8 % de tout le reste (d'autres légumes comme les choux et les brocolis, les fruits gras, les noix et les graines).

Vous pouvez généralement arriver à ce rapport en prenant deux ou trois repas riches en fruits la journée et une grosse salade le soir. Les fruits doivent rester majoritaires, mais vous pouvez consommer autant de légumes que vous le souhaitez.

### Le rapport calorinutriments moyen selon les catégories d'aliments

Voici une estimation du rapport calorinutriments moyen pour certaines catégories d'aliments complets et crus, exprimé sous la forme de pourcentage de calories de glucides, protéines et lipides (G/P/L) :

- Fruits, environ 90/5/5,
- Légumes, environ 70/20/10,
- Noix, environ 10/10/80,
- Graines, environ 18/12/70,
- Avocats, environ 20/5/75.

### Quelle quantité de graisses évidentes ?

Lorsque vous envisagez de réduire votre consommation de gras en dessous de 10 % des calories totales, vous devez garder en tête que 5 % de vos calories proviendront déjà du gras, même si vous ne mangez que des fruits et des légumes. En règle générale, prévoyez donc d'obtenir les 5 % restants en consommant des noix, des graines ou de l'avocat par exemple. Si votre apport calorique journalier est de 2000, vous devriez viser une part de 100 calories provenant des graisses évidentes (5 % de 2000 = 100).

Comment cela se traduit-il en nourriture ? Cela veut dire que sur une journée, une personne suivant le programme 80/10/10 mangerait :

- le tiers d'un avocat moyen (environ 170g de chair), ou
- 17 g d'amandes (environ 15), ou
- 20 olives moyennes, ou
- moins d'une cuillère à café d'huile.

Il y a cependant une autre solution. Vous pourriez décider de ne manger aucune graisse évidente sur un jour ou deux, voir plus, en ne comptant que sur les fruits et légumes pour répondre à vos besoins caloriques. Vous aurez ainsi une certaine « marge » pour le jour où vous consommerez un peu plus d'aliments gras, sans pour autant vous sentir coupable. Si vous faites alors la moyenne de votre rapport calorinutriments pour la semaine, vous devriez quand même pouvoir atteindre 80/10/10.

Bien sûr, si vous consommez vraiment trop d'aliments gras, vous le sentirez aussitôt après le repas, ainsi que le lendemain. Vous ne pourrez pas ignorer l'effet de fatigue, la bouche pâteuse, la digestion et

l'élimination lente et les autres sensations désagréables causées par cet écart. Ce sont en tout cas de très bons moyens de se motiver pour revenir sur le droit chemin du programme 80/10/10.

## **Combien de calories ?**

Au début, les gens ne consomment pas assez d'aliments crus pour répondre à leurs besoins caloriques parce qu'ils sont trop habitués à manger des aliments cuits, concentrés. Comme je l'explique dans le Chapitre 10, il faut manger une quantité plus importante de fruits et légumes pour obtenir le même nombre de calories que l'on obtiendrait avec un repas à base d'aliments cuits. En effet, les fruits et légumes sont moins denses en calories. Ils contiennent énormément d'eau et de fibres, d'autres nutriments essentiels, qui leur donnent plus de volume.

Un autre obstacle que les gens rencontrent lorsqu'ils tentent le programme 80/10/10, c'est la peur de ne consommer que des fruits pour obtenir la majorité de leurs calories. En général, les fruits ont bien plus de calories que les légumes et légumes à feuilles. Il est donc logique que le régime crudivore soit basé principalement sur les fruits et complété ensuite par de larges salades vertes pour apporter les minéraux essentiels tels que le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium. Le calcul des besoins en calories n'est pas une science exacte. Il faut savoir être flexible, surtout lors de calculs au jour le jour. Si l'on se base sur une moyenne à l'année, on verra que les personnes qui maintiennent bien leur poids consomment un nombre de calories moyen approprié, lié à leur taille, leur musculature et leur activité physique.

*10 fois le poids du corps en livres = le TMB*

Ci-dessous, je propose deux lignes directrices pour estimer le nombre de calories que vous devriez consommer par jour. Les deux commencent de la même façon. Il faut multiplier votre poids en livres (ou votre poids désiré/idéal) par 10. Cela vous donne une idée globale de votre taux métabolique basal (TMB) au repos, c'est-à-dire le nombre de calories requises pour faire fonctionner votre cerveau, vos organes et toutes les fonctions essentielles du corps.

Par exemple, si vous pesez 150 livres (68 kilos), vous avez besoin d'environ 1500 calories par jour, avec une marge d'erreur de plus ou moins 10%, pour maintenir votre métabolisme de base au repos. Ensuite, selon l'intensité de votre activité, je suggère les deux calculs suivants.

### *Calcul de calories pour les personnes saines (sportives)*

Mon calcul de consommation optimale de calories varie sûrement de ce que vous pourrez trouver ailleurs et est quelque peu supérieur à la moyenne américaine. C'est parce que je base mes recommandations sur un niveau d'activité physique sain (et donc élevé) ; le niveau d'activité physique que nous devrions avoir dans notre environnement naturel pour trouver suffisamment de nourriture.

La Nature voulait que les hommes parcourent des kilomètres, escaladent des arbres et nagent même, si nécessaire, afin de trouver de la nourriture et de la chaleur. Il faudrait pour cela une forme physique bien supérieure à celle d'un Américain moyen aujourd'hui. Notre apport calorique devrait donc lui aussi être plus élevé. En consommant davantage de nourriture, nous consommons également plus de nutriments. Notre forme physique est donc littéralement la clé d'une bonne nutrition et d'une alimentation saine.

En gardant cela en tête, je suppose qu'une personne sportive utilise autant de calories pour ses activités physiques que pour son TMB au repos. (Pour rappel, le TMB au repos est égal à 10 fois son poids idéal en livres). Par exemple, une personne pesant 150 livres (68kg) et qui utilise déjà 1500 calories de base, devrait en utiliser au moins 1500 de plus pour ses activités physiques journalières. Cela équivaut à un total de 3000 calories par jour donc.

Avec le régime 80/10/10, sa consommation en nutriments serait bien meilleure que la consommation de nutriments moyenne des Américains. Pour arriver à ce niveau d'activité, il faudrait bien sûr pratiquer plus de sport, mais cela peut se faire graduellement.

### *Calcul de calories pour les personnes moins actives*

Pour être parfaitement clair, je me répète : notre forme physique est littéralement la clé d'une bonne nutrition et d'une alimentation saine. J'entends par là que même le régime le plus « parfait » ne peut avoir

d'effet sur la santé s'il ne s'accompagne pas d'une bonne forme physique et de tous les autres éléments essentiels à une vie saine (voir l'encadré « les éléments fondamentaux du bien-être » page 30). Je n'insisterai jamais assez sur le fait d'accorder autant d'attention et d'efforts à votre forme physique qu'à votre alimentation. Cela étant dit, si vous êtes une personne moins active et que vous commencez tout juste à faire plus de sport, voilà quelques recommandations pour vous.

Si votre travail et le reste de votre journée sont plutôt sédentaires, ajoutez seulement 200 calories au TMB estimé plus haut. Puis ajoutez des calories quand vous faites du sport (entre 300 et 600 selon vos séances). Vous pouvez ajuster ce nombre selon la fréquence, l'intensité et la durée de vos séances de sport. Si vous avez un travail physique, il peut être bon d'ajouter entre 800 et 1600 calories supplémentaires, voir plus.

Une femme sédentaire qui pèse 130 livres (59 kg) devrait donc consommer 1300 calories pour maintenir ce poids. Supposons qu'elle ait besoin de 260 calories en plus (+ 20 %) pour compenser ses activités physiques telles que les tâches ménagères, monter des marches ou aller chercher le courrier. Cette femme devrait alors consommer environ 1560 calories par jour.

Un homme de 280 livres (127 kg) qui est large et fort, mais pas gras, qui fait du sport et travail sur les chantiers aurait besoin d'environ 2800 calories pour son métabolisme de base. Il faudrait ensuite y ajouter 1500 calories pour son travail et 2000 calories pour son entraînement sportif quotidien. Cet homme actif aurait besoin de manger suffisamment de nourriture pour recevoir les 6250 calories nécessaires par jour. Il doit donc consommer quatre fois plus de calories que la femme de notre exemple.

### **Comparaison calorique : 225 g d'aliments sélectionnés**

Ce tableau illustre la grande variété de densité calorique entre les aliments riches en eau et les aliments riches en gras incluent dans le régime 80/10/10. Dans chaque cas présenté, l'aliment pèse 225 g. *(Vous remarquerez qu'il vous faudrait manger 42 portions de 225 g de salade pour arriver au même nombre de calories qu'une portion de 225 g de noix de macadamia !)*

Laitue	39 calories (une petite salade romaine)
Concombre	27 calories (un ½, moyen)
Tomate	41 calories (2 moyennes)
Pêche	89 calories (2 moyennes)
Pomme	109 calories (1 petite)
Mangue	147 calories (1 moyenne)
Banane	202 calories (2 moyennes)
Avocat	362 calories (1 gros)
Noix de cajou	1254 calories (1,7 tasses)
Graine de tournesol	1293 calories (1,5 tasses)
Amande	1318 calories (200 amandes)
Noix	1483 calories (57 noix)
Noix de macadamia	1628 calories (88 noix)

## Quelles quantités consommer ?

Pour vous donner un exemple du volume de fruits et légumes nécessaire, basons-nous sur un apport calorique de 2000 par jour. Une banane de taille moyenne contient 105 calories ; un gros melon en a 461 ; une pêche moyenne en a 39 ; et une grosse salade simple contiendrait 175 calories (une salade de 560 g contient 96 calories et 450 g de fruits non sucrés environ 75 calories).

Pour consommer 2000 calories en aliments crus, il faudrait manger un gros melon au petit-déjeuner (461 calories), un smoothie à base de 12 bananes au déjeuner (1260 calories), 4 pêches (153) et une grosse salade (175) pour le dîner. Cela vous apporterait environ 2026 calories avec un rapport calorinutriments de 90/6/4 (90 % de glucides, 6 % de protéines, 4 % de lipides). Si vous n'avez eu aucune activité physique ce jour-là, vous pouvez supprimer deux bananes et une pêche par exemple.

Si en revanche vous avez été actif, vous pourriez rajouter la moitié d'un avocat à votre salade. Il apporterait 145 calories supplémentaires (dont 111 seraient du gras). Le ratio calorinutriments du jour serait alors 86/6/9. Si vous aviez ajouté un avocat entier, le pourcentage de gras serait passé à 13 %... ce n'est pas très grave, mais quelques morceaux de fruits supplémentaires auraient été aussi efficaces et bien meilleurs.

*Le régime de toute une vie*

Tout comme les cernes d'un tronc d'arbre, plus nous avançons dans la vie, plus nous devons nous développer. Ce développement requiert parfois des changements. Le régime 80/10/10 peut apparaître comme un changement radical au début, mais lorsque vous commencerez à ressentir les bienfaits de ce programme, vous comprendrez que ses bénéfices surpassent de loin ses inconvénients. En adoptant le mode de vie 80/10/10, vous améliorerez tous les aspects de votre vie future. Je vous félicite d'avoir déjà fait le premier pas vers votre nouvel avenir.

## Annexe A - Exemples de menus types

---

Cette annexe contient des suggestions de menus, divisés en quatre saisons et correspondant au régime 80/10/10. Chaque saison est illustrée par une semaine type : un menu sur sept jours pour l'été, pour l'automne, pour l'hiver et pour le printemps. Chaque double page contient, d'un côté des recettes pour une journée et de l'autre un tableau des apports caloriques du menu.

Chaque menu journalier inclut un petit-déjeuner, un déjeuner et un repas complet, le tout à base de produits de saisons et pour un total approximatif de 2 000 calories. Vous pouvez facilement modifier la quantité de n'importe quel ingrédient, selon le nombre de calories que vous souhaitez consommer.

Tous les smoothies, salades de fruits, gaspachos, vinaigrettes et salades attestent de l'abondance de repas à base de fruits et légumes dans le régime 80/10/10. Ces recettes mettent en avant des fruits de saison afin de garantir leur fraîcheur, mais aussi un moindre coût. La devise du régime 80/10/10 est « la simplicité du repas, mais la diversité sur l'année. » Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec cette approche, vous découvrirez les joies de manger des produits de saison et commencerez à anticiper les nouvelles saveurs que chaque saison apporte. Faites vos propres expériences ! Utilisez ce guide pour trouver l'inspiration et découvrir vos propres préférences. Des recettes sont accompagnées d'informations supplémentaires, indiquées par un ⇨, afin de répondre à certaines questions que vous pourriez vous poser et faciliter votre transition vers ce régime. Ces précisions peuvent être des informations sur les différentes variétés de fruits et leur disponibilité, des idées pour varier les recettes, des conseils pour bien acheter, préparer et manger vos aliments.

Ne vous préoccupez pas de votre rapport de calorinutriments à chaque repas ou même chaque jour. Le guide 80/10/10 (qui indique que 80 % de vos calories sont des glucides, 10 % des protéines et 10 % des lipides) est présenté comme une moyenne, un idéal à atteindre dans la durée. En parcourant les différents menus, vous verrez des jours avec plus d'apports en gras, d'autres moins. Mais la moyenne hebdomadaire sera plus ou moins proche de l'idéal 80/10/10.

Le meilleur moyen de comprendre le rapport de calorinutriments et de mesurer correctement la teneur en gras de votre alimentation, c'est de peser votre nourriture et d'enregistrer les chiffres dans une application qui analyse vos repas, le tout pendant une semaine. Pour créer ce guide nous avons utilisé Nutridiary.com.

Il est important de noter que deux fruits n'auront jamais le même apport nutritionnel. Chaque récolte (et parfois même chaque produit) a un rapport calorinutriments différent d'une autre, car celui-ci dépend d'éléments variables tels que la maturité du fruit, la qualité du sol, les conditions de transport et le temps écoulé depuis la récolte.

De plus, le fait de standardiser les unités de mesure en disant « une pomme » ou « une salade » est extrêmement subjectif étant donné la différence régionale qu'il existe entre les produits. Pourtant oui, nous utilisons de telles mesures dans nos tableaux de conversions d'ingrédients ci-après. Mais la meilleure façon de comparer des quantités c'est d'en mesurer leur poids. Tous les poids indiqués sont pour les parties mangeables des ingrédients donc assurez-vous de retirer les peaux, tiges, pépins etc. avant de peser votre nourriture.

Gardez bien à l'esprit que nos capacités digestives sont différentes d'une personne à l'autre, tout comme notre niveau d'activité physique. Au fur et à mesure du programme, votre capacité digestive naturelle augmentera.

Pour toutes ces raisons et d'autres encore, les chiffres indiqués dans les tableaux sont des approximations. Utilisez-les comme indicateurs pour suivre un régime faible en gras, mais mesurez vos propres repas et ne vous prenez pas trop la tête avec les détails.

## La production saisonnière des produits

Le tableau suivant donne un aperçu de la production saisonnière sur le territoire américain des fruits et légumes les plus communs. Il s'agit d'une liste large et générale qui indique les mois pendant lesquels certains produits sont disponibles sur les marchés, sans tenir compte de leur variété ou de leur provenance.

Par exemple, la papaye est notée comme étant disponible toute l'année parce qu'elle inclut plusieurs variétés et plusieurs régions de productions qui les font pousser à des périodes différentes comme la

Floride, la Californie, Hawaii, le Mexique ou encore l'Amérique Centrale. Les moyens de distribution et de conservation modernes nous permettent d'avoir accès à certains produits tout au long de l'année (en payant parfois le prix fort avec notre argent, notre santé ou nos ressources naturelles).

Pendant les périodes d'avant et après saison, vous trouverez peut-être ces ingrédients localement produits, mais ils sont généralement plus chers et moins bons. Afin de manger des produits les plus frais possible, je vous encourage fortement à privilégier des ingrédients produits localement, pendant la bonne saison et issus de l'agriculture biologique.

Produit	Pleine saison	Avant/Après saison
<b>Fruits sucrés</b>		
Abricots	Juillet	Juin/Août
Ananas	Juin-Août	Mai/Septembre
Avocats	Mai-Novembre	Avril/Décembre
Bananes	Janvier-Décembre	N/A
Cerises	Juin	Mai/Juillet
Dates	Septembre-Octobre	Août/Novembre
Figues	Juillet-Septembre	Juin/Octobre
Fraises	Avril-Mai/Octobre	Mars/Juin & Septembre/Nov.
Framboises	Juillet-Août	Juin/Septembre
Grenade	Octobre-Novembre	Septembre/Décembre
Kaki	Octobre-Novembre	Septembre/Décembre
Kiwi	Décembre-Février	Novembre/Mars
Mandarine	Novembre-Mars	Octobre/Avril
Mangue	Mai-Août	Avril/Septembre
Melon	Juin-Août	Mai/Septembre
Mûres	Juillet-Août	Mai-Juin/Septembre
Myrtilles	Juillet-Août	Juin/Septembre
Nectarines	Juin-Septembre	Juillet/Août
Oranges	Décembre-Avril	Novembre/Mai
Papayes	Janvier-Décembre	N/A
Pêches	Juillet-Septembre	Juin/Octobre
Poires	Août-Septembre	Juillet/Octobre
Pommes	Septembre-Octobre	Août/Novembre
Prune	Août-Septembre	Juillet/Octobre
Raisins	Juillet-Septembre	Juin/Octobre

Fruits végétaux		
Aubergines	Juillet-Août	Juin/Septembre
Concombre	Juillet-Août	Juin/Septembre
Courge jaune	Juillet-Août	Juin/Septembre
Poivrons	Septembre-Octobre	Août/Novembre
Tomates	Juillet/Octobre	Juin/Novembre

### Si vous n'avez pas de balance...

Nous avons quantifié les ingrédients en kilos et grammes afin d'avoir un rapport calorinutriments précis. Si en revanche vous n'avez pas de balance chez vous, les tableaux ci-dessous pourront vous aider à mesurer les bonnes quantités indiquées. Avec le temps, vous serez capable d'évaluer le poids d'un fruit et sa teneur calorique à vue d'œil, économisant un temps précieux en cuisine.

Équivalences de portions : Fruits sucrés (450 g)	
Abricots	13 de taille moyenne
Ananas	1 de taille moyenne
Bananes	4 de taille moyenne
Cerises	64 de taille moyenne
Dates	19 de taille moyenne
Figues	9 de taille moyenne
Fraises	38 de taille moyenne
Framboises	3,5 tasses
Kaki	2,75 de taille moyenne
Kiwis	6 de taille moyenne
Mandarines	2 de taille moyenne
Mangue	2 de taille moyenne
Melon Cantaloup	2,75 tasses en cubes
Melon Casaba	2,5 tasses en cubes
Melon d'Espagne	2,75 tasses en morceaux
Mûres	3 tasses
Myrtilles	3 tasses
Nectarines	3 de taille moyenne
Oranges	3,5 de taille moyenne
Pamplemousse	2 de taille moyenne
Papayes	1,5 de taille moyenne
Pastèques	Le ¼ d'une large pastèque
Pêches	4,5 de taille moyenne

Poires	2,5 de taille moyenne
Pommes	3,5 de taille moyenne
Prune	7 de taille moyenne
Raisins	3 tasses
Raisins secs	3 tasses
<b>Équivalences de portions : Légumes (450 g)</b>	
Brocoli	0,75 d'une botte
Chou	0,5 moyenne tête
Chou-fleur	1 tête
Céleri	11 branches moyennes
Concombre, sans peau	2,5 de taille moyenne
Épinards	1 botte
Laitue grasse	2,75 tasses en morceaux
Laitue Rouge	1 salade large
Laitue Romaine	1 salade large
Poivrons	4 de taille moyenne
Tomates	3,5 de taille moyenne
Tomates cerises	3 tasses
<b>Équivalences de portions : Gras déclarés (spécifié ci-dessous)</b>	
Avocat (170-200 g)	1 de taille moyenne
Amandes (28 g)	23 amandes
Beurre de sésame (28 g)	2 cuillères à soupe
Graines de chanvre (28 g)	4 cuillères à soupe
Graines de sésame (28 g)	3,5 cuillères à soupe
Graines de tournesol (28 g)	5 cuillères à soupe
Noix (28 g)	14 cerneaux
Noix de macadamia (28 g)	10-12 noix
Noix de pécan (28 g)	20 cerneaux
Pignons (28 g)	140 pignons
Pistaches (28 g)	49 pistaches

84. NdE : Dans les tableaux suivants, nous avons utilisé des abréviations : G pour glucides, P pour protéines et L pour lipides, ainsi que cal. pour calories tot. pour total, Gr pour grammes, calN pour calorinutriments et rap. pour rapport.

**Plan de menu pour l'été : premier jour**

**Petit-déjeuner : Pastèque**

1,8 kg de pastèque

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	137	11	3
Cal.	483	39	22
% tot. cal.	89	7	4
<b>Tot. cal. repas : 544</b>			

**Déjeuner : La pêche**

450 g de bananes et 450 g de pêches

Mixez avec 450 ml d'eau. Ajustez la quantité d'eau selon la consistance désirée.

Gr.	147	9	3
Cal.	527	33	21
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 581</b>			

**Dîner : Premier plat : Délice mangue citron**

450 g de mangue, le jus d'un demi-citron vert

Épluchez et découpez la mangue dans un bol. Recouvrir de jus de citron.

⇒ Rien qu'en Floride, on compte 300 variétés de mangues qui sont cultivées et étudiées. Sur les étales américaines, on trouve surtout six variétés : Haden, Tommy Atkins, Kent, Keitt, Ataulfo (qu'on appelle aussi miel, champagne, manille, asiatique ou jaune) et les mangues haïtiennes.

Gr.	79	2	1
Cal.	283	9	10
% tot. cal.	94	3	3
<b>Tot. cal. repas : 302</b>			

**Dîner : Deuxième plat : Tomates sucrées**

225 g de mangue, 225 g de tomates

Mixez-les 3/4 de la mangue avec les 3/4 des tomates. Coupez le reste de la mangue et des tomates en morceaux, ajoutez au mélange et mélangez à la cuillère.

Gr.	49	3	1
Cal.	173	11	11
% tot. cal.	88	6	6
<b>Tot. cal. repas : 195</b>			

**Dîner : Troisième plat**

Salade de mangue et poivrons 450g de salade romaine, 225 g de chacun des ingrédients suivants : concombres, mangues, poivrons rouges, et 112 g de tomates

Coupez la salade en morceaux dans un bol. Épluchez les concombres si vous préférez. Coupez le concombre en fines lamelles et les tomates en rondelles ; rajoutez à la salade. Épluchez et dénoyautez la mangue, dénoyautez également les poivrons. Mélangez au mixeur pour en faire une sauce à salade.

Gr.	77	11	3
Cal.	269	39	27
% tot. cal.	80	12	8
<b>Tot. cal. repas : 335</b>			

**Gramme / jour : 489 (G) / 36 (P) / 11 (L)**

**Calories / jour : 1735 (G) / 131 (P) / 91 (L) = 1957**

**Rap. calorinutrimnt**  
89 (G) / 7 (P) / 5 (L)

## Plan de menu pour l'été : deuxième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Pastèque

1,8 kg de pastèque

La deuxième moitié d'une large pastèque vous attend !  
 Passez-en la chair au mixeur pour en faire une boisson  
 rafraîchissante ! Ne vous inquiétez pas des pépins, ils res-  
 teront au fond du verre.

Gr.	137	11	3
Cal.	483	39	22
% tot. cal.	89	7	4
<b>Tot. cal. repas : 544</b>			

## Déjeuner : Juste des bananes !

900 g de bananes

Transformez-les en smoothie avec 450 ml d'eau ou dé-  
 gustez-les telles quelles.

⇒ Si vous avez du mal à manger beaucoup de bananes,  
 c'est sûrement parce qu'elles ne sont pas assez mûres.  
 La variété de bananes la plus répandue, Cavendish, est  
 considérée bien mûre quand elle est couverte de tâches  
 noires et sent le sucré. Si elles ne sont pas bien mûres,  
 elles contiennent plus d'amidon et sont donc plus dures à  
 digérer. Il est important de manger des fruits bien mûrs pour  
 une meilleure nutrition et assimilation.

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

## Dîner : Premier plat : Salade de fruits rouges

112 g de myrtilles, 112 g de framboises, 225 g de pêches

Mixez le tout dans un saladier et dégustez.

Gr.	52	4	2
Cal.	184	15	13
% tot. cal.	87	7	6
<b>Tot. cal. repas : 212</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de tomates et pêches

225 g de pêches, 225 g de tomates

Mixez  $\frac{3}{4}$  des pêches et  $\frac{3}{4}$  des tomates. Découpez fine-  
 ment le reste des ingrédients et ajoutez-les au gaspacho  
 pour plus de consistance.

Gr.	32	4	1
Cal.	112	14	10
% tot. cal.	83	10	7
<b>Tot. cal. repas : 136</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de mûres aux graines de sésame

450 g de salade verte, 112 g de tomates, 225 g de mûres, 2 cuillères à soupe de graines de sésame crues

Découper la salade en morceaux dans un saladier. Cou-  
 pez les tomates en morceaux et ajoutez-les à la salade.  
 Saupoudrez le tout de mûres et tahini.

Gr.	48	15	19
Cal.	171	53	149
% tot. cal.	46	14	40
<b>Tot. cal. repas : 373</b>			

Gramme / jour : 476 (G) / 44 (P) / 28 (L)

Calories / jour : 1697 (G) / 157 (P) / 218 (L) = **2072**Rap. calorinutrimment  
82 (G) / 8 (P) / 11 (L)

## Plan de menu pour l'été : troisième jour

## Petit-déjeuner : Melon miel

1,35 kg de melon miel

Gr.	124	7	2
Cal.	447	27	16
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 490</b>			

## Déjeuner : Délice de figues

450 g de figues, 450 g de bananes

Mixez le tout avec 450 ml d'eau ou plus, selon la consistance désirée.

Gr.	191	8	3
Cal.	686	30	23
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 739</b>			

## Dîner : Premier plat : Mangues et framboises

225 g de mangues, 225 g de framboises

Découpez la mangue en petits cubes et ajoutez les framboises.

⇒ Rien qu'en Floride, on compte 300 variétés de mangues qui sont cultivées et étudiées. Sur les étales américaines, on trouve surtout six variétés : Haden, Tommy Atkins, Kent, Keitt, Ataulfo (qu'on appelle aussi miel, champagne, manille, asiatique ou jaune) et les mangues haïtiennes.

Gr.	66	4	2
Cal.	234	14	17
% tot. cal.	89	5	6
<b>Tot. cal. repas : 265</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Des concombres délicieusement cools

225 g de mangue, 225 g de concombre

Découpez finement  $\frac{1}{4}$  du concombre. Mixez le reste avec la mangue. Ajoutez le concombre découpé. Dégustez !

Gr.	43	2	1
Cal.	158	9	8
% tot. cal.	90	5	5
<b>Tot. cal. repas : 175</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de framboises

450 g de salade verte, 225 g de concombre, 225 g de mangue, 225 g de framboises

Découpez la salade. Épluchez et découpez le concombre et ajoutez à la salade. Épluchez et dénoyautez la mangue, puis mixez-la aux framboises pour créer une vinaigrette.

⇒ Vous pouvez également découper la mangue en morceaux et l'ajouter à la salade avec les framboises entières.

Gr.	83	11	3
Cal.	296	40	25
% tot. cal.	82	11	7
<b>Tot. cal. repas : 361</b>			

Gramme / jour : 507 (G) / 32 (P) / 4 (L)

Calories / jour : 1821 (G) / 120 (P) / 89 (L) = 2030

Rap. calorinutriments

90 (G) / 6 (P) / 4 (L)

G P L

## Plan de menu pour l'été : quatrième jour

## Petit-déjeuner : Cerises

900 g de cerises

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	145	10	2
Cal.	522	35	15
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 572</b>			

## Déjeuner : Salade de pêches

450 g de bananes, 450 g de pêches, 225 g de myrtilles  
 Découpez les bananes et les pêches. Éparpillez les myrtilles par-dessus.

Gr.	180	11	3
Cal.	644	39	27
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 710</b>			

## Dîner : Premier plat : Salade d'abricots et de myrtilles

450 g d'abricots, 225 g de myrtilles

Coupez les abricots en gros morceaux. Mixez les myrtilles pour faire une sauce et versez par-dessus.

Gr.	83	8	3
Cal.	298	29	20
% tot. cal.	86	8	6
<b>Tot. cal. repas : 347</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de mangue et fenouil

450 g de mangues, 1 gros brin de fenouil

Mixez-les  $\frac{3}{4}$  de la mangue avec les  $\frac{3}{4}$  du fenouil. Versez dans un bol. Découpez le reste de la mangue en morceaux et ajoutez au liquide. Garnissez du reste du fenouil. Délicieux !

Gr.	77	2	1
Cal.	277	8	10
% tot. cal.	94	36	3
<b>Tot. cal. repas : 295</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'abricots et céleri

450 g de laitue grasse, 112 g de tomates, 112 g de céleri, 450 g d'abricots

Découpez la salade. Découpez les tomates et ajoutez à la salade. Mixez les abricots et le céleri pour faire une vinaigrette.

Gr.	69	14	3
Cal.	241	49	26
% tot. cal.	76	16	8
<b>Tot. cal. repas : 316</b>			

Gramme / jour : 554 (G) / 45 (P) / 12 (L)

Calories / jour : 1982 (G) / 160 (P) / 98 (L) = **2240**

Rap. calorinutriments

89 (G) / 7 (P) / 4 (L)

## Plan de menu pour l'été : cinquième jour

## Petit-déjeuner : Melon cantaloup

1,35 kg de melon cantaloup

Gr.	111	11	3
Cal.	401	41	21
% tot. cal.	86	9	5
<b>Tot. cal. repas : 463</b>			

## Déjeuner : Mangues et Bananes

450 g de bananes, 450 g de mangues

*Découpez, mixez et dégustez !*

Gr.	181	7	3
Cal.	651	26	21
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 698</b>			

## Dîner : Premier plat : Abricots

450 g d'abricots

Gr.	50	6	2
Cal.	181	23	14
% tot. cal.	83	11	6
<b>Tot. cal. repas : 218</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho d'Oranges, poivrons et tomates

225 g de salade romaine, 225 g de tomates, 225 g de poivrons jaunes et oranges, un brin de persil

*Mixez la salade,  $\frac{3}{4}$  des tomates et  $\frac{3}{4}$  des poivrons. Découpez une tomate en morceaux et ajoutez-la au gaspacho. Ajoutez le reste des poivrons découpez en rondelles avec le persil.*

Gr.	32	7	2
Cal.	109	24	14
% tot. cal.	74	16	10
<b>Tot. cal. repas : 147</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de tomates et avocats

225 g de salade romaine, 225 g de concombre, 340 g de tomates, 170 g d'avocat et 90 g de coriandre

*Épluchez et découpez le concombre avec la salade. Découpez les tomates et l'avocat en morceaux et mélangez avec la coriandre jusqu'à ce que le tout soit liquide. Versez sur la salade.*

Gr.	43	10	28
Cal.	155	38	229
% tot. cal.	37	9	54
<b>Tot. cal. repas : 422</b>			

Gramme / jour : 417 (G) / 41 (P) / 38 (L)

Calories / jour : 1497 (G) / 152 (P) / 299 (L) = 1948

Rap. calorinutriments

77 (G) / 8 (P) / 15 (L)

## Plan de menu pour l'été : sixième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Abricots

900 g d'abricots

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	101	13	4
Cal.	360	46	29
% tot. cal.	82	11	7
<b>Tot. cal. repas : 435</b>			

## Déjeuner : Smoothie de bananes romaines

900 g de bananes, 225 g de salade romaine

Mixez et servez. C'est étonnement délicieux !

Gr.	215	13	4
Cal.	770	46	30
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 846</b>			

## Dîner : Premier plat : Pêches à la mûre

225 g de pêches, 225 g de mûres

Découpez les pêches. Mixez les mûres et versez sur les pêches.

Gr.	43	5	2
Cal.	154	19	13
% tot. cal.	83	10	7
<b>Tot. cal. repas : 186</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de baies vert

225 g de myrtilles, 225 g de mûres, 225 g de framboises, 225 g de salade romaine

Mixez tous les ingrédients et dégustez.

⇒ Pour ajouter de la texture, vous pouvez laisser quelques baies entières.

Gr.	89	10	4
Cal.	314	37	32
% tot. cal.	82	10	8
<b>Tot. cal. repas : 383</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salades de baies écrasées

225 g de pousses d'épinard, 112 g de tomates, 112 g de concombre, 112 g de mûres, 112 g de framboises, 112 g de pêches

Mettez les pousses d'épinard dans un saladier. Épluchez et découpez le concombre et ajoutez-le aux épinards avec les tomates découpées en morceaux. Écrasez les baies séparément dans un autre récipient. Découpez les pêches en morceaux et mixez-les avec les baies. Versez sur la salade.

Gr.	51	12	3
Cal.	177	42	23
% tot. cal.	73	17	10
<b>Tot. cal. repas : 242</b>			

Gramme / jour : 499 (G) / 53 (P) / 17 (L)

Calories / jour : 1775 (G) / 190 (P) / 127 (L) = 2092

Rap. calorinutriments  
85 (G) / 9 (P) / 6 (L)

## Plan de menu pour l'été : septième jour

## Petit-déjeuner : Melon Casaba

1,8 kg de melon Casaba

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	119	20	2
Cal.	423	71	14
% tot. cal.	83	14	3
<b>Tot. cal. repas : 508</b>			

## Déjeuner : Salade de mangues

900 g de mangue, 225 g de laitue grasse

Mélangez la salade et la mangue coupée en morceaux.

⇒ Ajoutez un peu de citron pour un peu de piquant.

Gr.	159	8	3
Cal.	568	27	24
% tot. cal.	92	4	4
<b>Tot. cal. repas : 619</b>			

## Dîner : Premier plat : Smoothie tropical aux pêches

340 g de mangues, 340 g de pêches

Mixez avec 225 ml d'eau.

⇒ La mangue est parfois appelée la pêche des tropiques et la pêche, la mangue des zones tempérées. Les deux fruits sont particulièrement mûrs en plein été et sont des fruits très prisés dans leurs régions respectives. Savourez ce délicieux mélange de fruits. Vous pouvez aussi les consommer en morceaux si vous préférez.

Gr.	90	5	2
Cal.	323	17	14
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 354</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de tomates basilic

450 g de tomates, 5 demi-tomates séchées, du basilic fraîchement cueilli

Trempez les tomates séchées dans de l'eau pendant 10 minutes. Mixez-les  $\frac{3}{4}$  des tomates, le basilic et les tomates. Versez dans un bol. Ajoutez le reste de la tomate en morceaux. Décorez d'une feuille de basilic fraîche.

Gr.	29	6	2
Cal.	97	20	15
% tot. cal.	74	15	11
<b>Tot. cal. repas : 132</b>			

## Dîner : Troisième plat : Paradis de tomates !

450 g de tomates, 255 g de pousses, 2 cuillères à soupe de graines de lin

Découpez les tomates et mélangez-les aux pousses. Saupoudrez de graines de lin.

Gr.	36	18	12
Cal.	127	67	107
% tot. cal.	42	22	36
<b>Tot. cal. repas : 301</b>			

Gramme / jour : 433 (G) / 52 (P) / 21 (L)

Calories / jour : 1538 (G) / 202 (P) / 174 (L) = 1914

Rap. calorinutriments  
80 (G) / 11 (P) / 9 (L)

## Plan de menu pour l'automne : premier jour

G P L

700 g de raisins noirs

## Petit-déjeuner : Raisins

Gr.	123	5	1
Cal.	442	18	9
% tot. cal.	94	4	2
<b>Tot. cal. repas : 469</b>			

## Déjeuner : Bananes sauce aux figues

450 g de bananes et 450 g de figues

Mixez les figues avec suffisamment d'eau pour obtenir une sauce épaisse. Découpez les bananes en rondelles et versez la sauce par-dessus.

Gr.	191	8	3
Cal.	686	30	23
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 739</b>			

## Dîner : Premier plat : Jus d'Orange Grenadine

470 ml de jus d'orange, 235 ml de jus de grenade

Pressez les oranges et les grenades. Mélangez et dégustez.

Gr.	91	6	2
Cal.	342	21	14
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 377</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de Tomates concombre

225 g de tomates, 225 g de concombre, 225 g de poivron jaune

Épluchez le concombre. Mixez le  $\frac{3}{4}$  des tomates avec tout le concombre et le  $\frac{3}{4}$  des poivrons. Découpez le reste des tomates et poivrons pour ajouter au gaspacho.

Gr.	30	6	2
Cal.	104	19	13
% tot. cal.	76	14	10
<b>Tot. cal. repas : 136</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de concombre et pistaches

450 g de laitue rouge, 225 g de tomates, 225 g de concombre, 30 g de pistaches

Épluchez et découpez  $\frac{1}{2}$  du concombre et des tomates et ajoutez à la salade. Mixez les autres moitiés avec les pistaches pour faire une vinaigrette.

Gr.	34	15	15
Cal.	126	56	123
% tot. cal.	42	18	40
<b>Tot. cal. repas : 305</b>			

Gramme / jour : 469 (G) / 40 (P) / 23 (L)

Calories / jour : 1700 (G) / 144 (P) / 182 (L) = 2026

Rap. calorinutrimnt  
84 (G) / 7 (P) / 9 (L)

## Plan de menu pour l'automne : deuxième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Prunes

900 g de prunes

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	104	6	3
Cal.	373	23	21
% tot. cal.	89	6	5
<b>Tot. cal. repas : 417</b>			

## Déjeuner : Kaki Fuyu

900 g de kaki Fuyu

Le Fuyu est une variété non astringente qui peut être mangée relativement dure ou tendre, selon vos préférences. La peau est comestible, mais la plupart des gens préfèrent ne pas la manger.

⇒ Les kakis Fuyus sont prêts à être mangés quand leur tête en forme de trèfle à quatre feuilles peut s'arracher facilement sans abîmer les feuilles. Le Fuyu est plus petit que son cousin l'Hachiya, donc il faut en consommer davantage pour obtenir le même nombre de calories.

Gr.	169	5	2
Cal.	602	19	14
% tot. cal.	95	3	2
<b>Tot. cal. repas : 635</b>			

## Dîner : Premier plat : Jus de raisins

450 g de raisins épépinés

Décrochez les raisins de leur grappe et mixez-les.

⇒ Vous pouvez rajouter une tige ou deux de céleri pour apporter un peu de sel au mélange. Assurez-vous de le mixer séparément avant de l'ajouter aux raisins afin de bien rompre les fibres. Si vous voulez un jus encore plus lisse, découpez le céleri en morceaux avant de le mixer.

Gr.	82	3	1
Cal.	295	12	6
% tot. cal.	94	4	2
<b>Tot. cal. repas : 313</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de concombre et kiwi

900 g de kiwis, 225 g de concombre, 60 g de graines de grenade

Épluchez le kiwi et le concombre. Mixez 283 g du kiwi et tout le concombre pour la base du gaspacho. Découpez le reste du kiwi et ajoutez au liquide. Saupoudrez des graines de grenade par-dessus pour ajouter de la texture, du goût et de la couleur.

Gr.	81	7	3
Cal.	293	25	24
% tot. cal.	86	7	7
<b>Tot. cal. repas : 342</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade aux fraises et kiwis

450 g de laitue rouge, 225 g de concombre, 225 g de fraises, 225 g de kiwis

Mélangez la salade et le concombre découpé. Épluchez le kiwi. Retirez les têtes des fraises (ou gardez-les si vous préférez). Mixez les fraises et le kiwi pour faire une vinaigrette.

Gr.	66	11	3
Cal.	242	42	27
% tot. cal.	77	14	9
<b>Tot. cal. repas : 311</b>			

Gramme / jour : 502 (G) / 32 (P) / 12 (L)

Calories / jour : 1805 (G) / 121 (P) / 92 (L) = 2018

Rap. calorinutrimnt  
89 (G) / 6 (P) / 5 (L)

G P L

Plan de menu pour l'automne : troisième jour

Petit-déjeuner : Papaye

900 g de papaye rouge

Gr.	89	6	1
Cal.	324	20	10
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 354</b>			

Déjeuner : Smoothie de bananes romaines

900 g de bananes, 225 g de salade romaine  
 Mixez les bananes et la salade avec autant d'eau que vous le souhaitez pour obtenir une texture à votre goût.

Gr.	215	13	4
Cal.	770	46	30
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 846</b>			

Dîner : Premier plat : Fraises

900 g de fraises  
 Mangez-les telles quelles ou mixez-les.

Gr.	70	6	3
Cal.	246	22	22
% tot. cal.	84	8	8
<b>Tot. cal. repas : 290</b>			

Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de céleri et poivron rouge

225 g de céleri, 225 g de poivron rouge, 225 g de tomates  
 Mixez le céleri et les poivrons pour faire le gaspacho. Ajoutez les tomates découpées en morceaux.

Gr.	31	6	2
Cal.	105	19	14
% tot. cal.	76	14	10
<b>Tot. cal. repas : 138</b>			

Dîner : Troisième plat : Salade de fenouil et fraises

225 g de salade romaine, 225 g de fenouil, 900 g de fraises  
 Ajoutez le fenouil et les fraises coupés en morceaux à la salade.

Gr.	94	12	4
Cal.	328	41	30
% tot. cal.	82	10	8
<b>Tot. cal. repas : 399</b>			

Gramme / jour : 499 (G) / 43 (P) / 14 (L)

Calories / jour : 1773 (G) / 148 (P) / 106 (L) = 2027

Rap. calorinutriments  
87 (G) / 7 (P) / 5 (L)

## Plan de menu pour l'automne : quatrième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Bananes laiteuses

1570 g de bananes

Mixez les bananes avec suffisamment d'eau pour obtenir une consistance « laiteuse »

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

## Déjeuner : Kaki Hachiya

900 g de kaki Hachiya

Le kaki Hachiya se déguste en retirant sa tête feuillue et en aspirant le fruit à l'intérieur. La peau du kaki est comestible et plus fine que celle du Fuyu. Il n'est pas nécessaire, voir impossible d'éplucher l'Hachiya.

⇒ Contrairement au Fuyu, l'Hachiya est une variété astringente du kaki. S'il n'est pas mûr, les tannins du fruit vous laisseront un goût crayeux en bouche. On sait que le fruit est bien mûr s'il est tellement tendre qu'on a l'impression qu'on pourrait l'écraser dans sa main. Il faut entre quelques semaines et quelques mois pour que le fruit arrive à maturité. Je dis souvent « achetez-les à Thanksgiving et mangez-les à Noël. » Certains auront peut-être des taches noires sur leur coque à cause du soleil, mais cela n'altère en rien leur goût.

Gr.	169	5	2
Cal.	602	19	14
% tot. cal.	95	3	2
<b>Tot. cal. repas : 635</b>			

## Dîner : Premier plat : Prunes

700 g de prunes

Gr.	78	5	2
Cal.	281	17	15
% tot. cal.	90	5	5
<b>Tot. cal. repas : 313</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de chou et poivrons rouges

225 g de chou rouge, 225 g de poivrons rouges, 225 g de concombres

Épluchez le concombre et mixez les ingrédients.

Gr.	35	7	1
Cal.	121	24	11
% tot. cal.	78	15	7
<b>Tot. cal. repas : 156</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de chou, tomates et fenouil

225 g de chou rouge, 450 g de tomates, 1 brin de fenouil pour la garniture et le goût

Découpez tous les ingrédients et mélangez-les dans un saladier.

Gr.	38	7	2
Cal.	128	24	14
% tot. cal.	78	14	8
<b>Tot. cal. repas : 166</b>			

Gramme / jour : 527 (G) / 34 (P) / 10 (L)

Calories / jour : 1879 (G) / 34 (P) / 10 (L) = 2077

Rap. calorinutrimnt

90 (G) / 6 (P) / 4 (L)

## Plan de menu pour l'automne : cinquième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Raisins

900 g de raisins verts

Gr.	164	7	1
Cal.	591	23	12
% tot. cal.	94	4	2
<b>Tot. cal. repas : 626</b>			

## Déjeuner : Bananes sucrées !

450 g de bananes et 112 g de dattes

Retirez le noyau des dattes et placez dans un mixeur. Ajoutez suffisamment d'eau pour faire une pâte épaisse. Mettez-y les bananes coupées en morceaux. Ajoutez encore de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Gr.	189	7	2
Cal.	679	25	14
% tot. cal.	95	3	2
<b>Tot. cal. repas : 718</b>			

## Dîner : Premier plat : Jus d'orange pressée

450 g d'oranges fraîchement pressées

Gr.	47	3	1
Cal.	184	12	8
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 204</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de concombre et poivron orange

225 g de poivrons orange, 225 g de concombre, 112 g de fraises

Mixez les poivrons et les concombres. Garnissez des fraises coupées en fines lamelles pour la texture et la couleur

Gr.	28	4	1
Cal.	100	16	9
% tot. cal.	80	13	7
<b>Tot. cal. repas : 125</b>			

## Dîner : Troisième plat: Salade d'oranges et de pécan

450 g de pousses d'épinard, 112 g de fleurons de brocoli, 112 g de jus d'orange, 30 g de noix de pécan

Déchirez les pousses d'épinard et placez-les dans un saladier. Ajoutez-y le brocoli découpé. Mixez les oranges et les noix de pécan pour la vinaigrette. Dégustez !

Gr.	40	20	23
Cal.	138	70	177
% tot. cal.	36	18	46
<b>Tot. cal. repas : 385</b>			

Gramme / jour : 468 (G) / 41 (P) / 28 (L)  
Calories / jour : 1692 (G) / 146 (P) / 220 (L) = **2058**

Rap. calorinutriments  
82 (G) / 7 (P) / 11 (L)

## Plan de menu pour l'automne : sixième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Raisins

900 g de raisins

Gr.	164	7	1
Cal.	591	23	12
% tot. cal.	94	4	2
<b>Tot. cal. repas : 626</b>			

## Déjeuner : Figues

900 g de figues

Gr.	174	7	3
Cal.	625	24	22
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 671</b>			

## Dîner : Premier plat : Smoothie d'ananas et fraises

450 g d'ananas, 450 g de fraises

Épluchez et découpez l'ananas. Étêtez les fraises. Mixez les deux ingrédients pour en faire un smoothie.

Gr.	88	6	2
Cal.	313	20	16
% tot. cal.	89	6	5
<b>Tot. cal. repas : 349</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho d'ananas et poivrons rouges

700 g d'ananas, 225 g de poivrons rouges, 225 g de tomates

Épluchez et découpez l'ananas. Découpez les poivrons et mixez-les à l'ananas. Découpez la tomate et ajoutez dans le gaspacho.

Gr.	105	8	2
Cal.	367	28	18
% tot. cal.	89	7	4
<b>Tot. cal. repas : 413</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de fraises au persil

450 g de laitue rouge, 225 g de tomates cerises, 225 g de fraises, 30 de persil

Mélangez la salade et les tomates. Mixez les fraises et le persil pour faire la vinaigrette.

Gr.	40	10	3
Cal.	144	37	22
% tot. cal.	71	18	11
<b>Tot. cal. repas : 203</b>			

Gramme / jour : 571 (G) / 38 (P) / 11 (L)

Calories / jour : 2040 (G) / 132 (P) / 90 (L) = 2259

Rap. calorinutriments

90 (G) / 6 (P) / 4 (L)

## Plan de menu pour l'automne : septième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Raisins Concord

900 g de raisins Concord

Gr.	117	4	2
Cal.	422	15	19
% tot. cal.	93	3	4
<b>Tot. cal. repas : 456</b>			

## Déjeuner : Délice aux figues

450 g de bananes, 450 g de figues, 450 ml de jus de coco  
 Mixez et dégustez.

Gr.	207	12	4
Cal.	753	42	31
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 826</b>			

## Dîner : Premier plat : Papaye

900 g de papaye

Gr.	44	3	1
Cal.	162	10	5
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 177</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de tomates et raisins

225 g de raisins, 225 g de tomates, 225 g de concombres  
 Mixez le raisin, le concombre et la moitié des tomates pour le gaspacho. Découpez le reste des restes pour ajouter de la texture.

Gr.	40	5	1
Cal.	141	18	11
% tot. cal.	83	11	6
<b>Tot. cal. repas : 170</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de chou, oranges et avocats

225 g de céleri, 225 g de chou, 112 g d'avocats, 225 g de jus d'orange fraîchement pressé

Râpez le céleri et le chou ou découpez très finement. Découpez l'avocat dans un bol à part et mélangez au jus d'orange jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Mélangez au chou et céleri pour bien les recouvrir.

Gr.	55	9	19
Cal.	201	32	154
% tot. cal.	52	8	40
<b>Tot. cal. repas : 387</b>			

Gramme / jour : 463 (G) / 33 (P) / 27 (L)

Calories / jour : 1679 (G) / 117 (P) / 220 (L) = 2016

Rap. calorinutrimet

83 (G) / 6 (P) / 7 (L)

## Plan de menu pour l'hiver : premier jour

G P L

## Petit-déjeuner : Bananes laiteuses

900 g de bananes

Mixez les bananes avec suffisamment d'eau pour obtenir une consistance laiteuse.

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

## Déjeuner : Kaki Hachiya

900 g de kaki Hachiya

Gr.	169	5	2
Cal.	602	19	14
% tot. cal.	95	3	2
<b>Tot. cal. repas : 635</b>			

## Dîner : Premier plat : Smoothie Orange et Papaye

225 g de papaye, 225 g de jus d'orange fraîchement pressé

Épépinez la papaye et épluchez-la ou simplement récupérez sa chair à la cuillère. Mixez au jus d'orange.

Gr.	48	3	1
Cal.	181	12	7
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 200</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Soupe verte d'oranges

225 g de salade romaine, 225 g d'oranges valenciennes

Mixez la salade et le  $\frac{3}{4}$  des oranges. Coupez le reste de l'orange en petits morceaux pour la décoration.

Gr.	34	5	1
Cal.	121	18	11
% tot. cal.	81	12	7
<b>Tot. cal. repas : 150</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade oranges-noix

225 g de salade romaine, 112 g d'oranges, 30 g de noix

Découpez la salade dans un bol. Épluchez les oranges et découpez-les en morceaux avant de les placer dans un nouveau bol. Ajoutez les noix en morceaux et mélangez. Versez le tout sur la salade. Un délice.

Gr.	25	8	20
Cal.	90	30	160
% tot. cal.	32	11	57
<b>Tot. cal. repas : 280</b>			

Gramme / jour : 483 (G) / 31 (P) / 27 (L)

Calories / jour : 1741 (G) / 115 (P) / 216 (L) = 2072

Rap. calorinutriments

84 (G) / 6 (P) / 10 (L)

## Plan de menu pour l'hiver : deuxième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Salade citronnée

225 g de raisins, 450 g d'oranges de Valences, 450 g de mandarines

Épluchez les fruits et coupez-les en morceaux dans un bol. Découvrez ce contraste de saveurs.

Gr.	138	10	2
Cal.	496	35	18
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 549</b>			

## Déjeuner : Smoothie Bananes Céleri

900 g de bananes, 112 g de céleri

Découpez le céleri en petits morceaux pour briser la fibre, afin de faciliter leur broyage. Mixez les bananes et le céleri en ajoutant autant d'eau que nécessaire suivant la texture souhaitée.

Gr.	211	11	3
Cal.	759	38	26
% tot. cal.	92	5	3
<b>Tot. cal. repas : 823</b>			

## Dîner : Premier plat : Jus d'orange pressée

450 g d'oranges pressées

Gr.	47	3	1
Cal.	184	12	8
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 204</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de tomates et chou

225 g d'oranges pressées, 225 g de chou, 112 g de laitue romaine, 112 g de tomates

Mixez le jus d'orange, le chou et la laitue. Versez la purée obtenue dans un saladier et saupoudrez de morceaux de tomates. Et voilà !

Gr.	47	7	1
Cal.	171	26	12
% tot. cal.	82	12	6
<b>Tot. cal. repas : 209</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'oranges et fenouil

225 g de chou, 450 g d'oranges, 1 brin de fenouil

Découpez le chou et le fenouil très finement dans un saladier. Découpez les oranges en petits morceaux et ajoutez-les à la salade.

Gr.	70	8	1
Cal.	250	27	7
% tot. cal.	88	10	2
<b>Tot. cal. repas : 284</b>			

Gramme / jour : 513 (G) / 39 (P) / 8 (L)

Calories / jour : 1860 (G) / 138 (P) / 71 (L) = **2069**

Rap. calorinutriments  
90 (G) / 7 (P) / 3 (L)

Plan de menu pour l'hiver : troisième jour

G P L

Petit-déjeuner : Papayes

1,2 kg de papaye rouge

Gr.	111	7	2
Cal.	404	25	13
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 442</b>			

Déjeuner : Bananes avec une sauce aux dattes

453 g de bananes, 114 g de dattes

*Découpez les bananes en rondelles dans un saladier. Dénoyautez les dattes et mixez-les avec un peu d'eau pour obtenir une sauce épaisse. Versez sur les bananes et dégustez !*

Gr.	189	7	2
Cal.	679	25	14
% tot. cal.	95	3	2
<b>Tot. cal. repas : 718</b>			

Dîner : Premier plat : Cocktail Ananas-Orange

340 g d'ananas, 450 g de jus d'orange pressée

*Épluchez l'ananas et retirez le trognon. Mixez aux oranges. À la vôtre !*

⇒ Rien qu'en Floride, on compte 300 variétés de mangues qui sont cultivées et étudiées. Sur les étales américaines, on trouve surtout six variétés : Haden, Tommy Atkins, Kent, Keitt, Ataulfo (qu'on appelle aussi miel, champagne, manille, asiatique ou jaune) et les mangues haïtiennes.

Gr.	92	5	1
Cal.	344	20	12
% tot. cal.	92	5	3
<b>Tot. cal. repas : 376</b>			

Dîner : Deuxième plat : Gaspacho Ananas, salade et tomates

340 g d'ananas, 225 g de salade romaine, 112 g de tomates

*Épluchez l'ananas et retirez le trognon. Mélangez à la salade et versez dans un bol. Découpez les tomates en morceaux et rajoutez dans la soupe.*

Gr.	56	6	1
Cal.	194	20	12
% tot. cal.	86	9	5
<b>Tot. cal. repas : 226</b>			

Dîner : Troisième plat : Salade d'ananas au sésame

225 g de salade romaine, 225 g de concombre, 112 g d'ananas, 30 g de graines de sésame

*Découpez la salade dans un bol. Épluchez et découpez le concombre puis ajoutez-le à la salade. Épluchez l'ananas et retirez le trognon. Mixez-le au sésame et ajoutez à la salade.*

Gr.	34	10	15
Cal.	125	36	121
% tot. cal.	44	13	43
<b>Tot. cal. repas : 282</b>			

Gramme / jour : 482 (G) / 35 (P) / 21 (L)

Calories / jour : 1746 (G) / 126 (P) / 172 (L) = **2044**

Rap. calorinutriments

85 (G) / 6 (P) / 8 (L)

## Plan de menu pour l'hiver : quatrième jour

## Petit-déjeuner : Smoothie Ananas Kiwi

G P L

450 g d'ananas, 450 g de kiwi

Mixez et dégustez. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez une texture moins consistante.

Gr.	124	8	3
Cal.	444	27	23
% tot. cal.	90	5	5
<b>Tot. cal. repas : 494</b>			

## Déjeuner : Dattes et Concombre

283 g de dattes Medjool, 450 g de concombres

Il vaut mieux éplucher le concombre pour cette recette et le couper en larges rondelles. Dénoyautez les dattes. Déposez une datte sur chaque rondelle de concombre et dégustez. C'est sucré, c'est frais, c'est croquant !

Gr.	226	8	1
Cal.	809	30	10
% tot. cal.	95	4	1
<b>Tot. cal. repas : 849</b>			

## Dîner : Premier plat : Mandarines Satsuma

450 g de mandarines

Gr.	61	4	1
Cal.	216	13	11
% tot. cal.	90	5	5
<b>Tot. cal. repas : 240</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de concombre et pamplemousse

225 g de concombres, 225 g de pamplemousse, 225 g de tomates

Mixez et dégustez

Gr.	40	5	1
Cal.	141	18	11
% tot. cal.	83	11	6
<b>Tot. cal. repas : 170</b>			

## Dîner : Troisième plat : Concombre Satsuma

450 g de pousses d'épinard, 225 g de mandarines Satsuma, 225 g de concombre, 15 g de noix de pin

Découpez les épinards dans un saladier. Mixez les mandarines et le concombre pour en faire une sauce. Saupoudrez de noix.

Gr.	38	17	12
Cal.	133	59	95
% tot. cal.	46	21	33
<b>Tot. cal. repas : 287</b>			

Gramme / jour : 489 (G) / 42 (P) / 18 (L)

Calories / jour : 1743 (G) / 147 (P) / 150 (L) = 2040

Rap. calorinutriments  
85 (G) / 7 (P) / 7 (L)

## Plan de menu pour l'hiver : cinquième jour

## Petit-déjeuner : Mandarines Satsuma

900 g de mandarines

Gr.	121	7	3
Cal.	432	26	23
% tot. cal.	90	5	5
<b>Tot. cal. repas : 481</b>			

## Déjeuner : Juste des Bananes !

900 g de bananes

Mixez les bananes pour en faire un smoothie ou mangez-les telles quelles. À vous de choisir !

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

## Dîner : Premier plat : Cocktail Ananas-Papaye

450 g de papaye, 225 g d'ananas

Mixez et buvez. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez une texture moins consistante.

Gr.	73	4	1
Cal.	265	14	7
% tot. cal.	93	5	2
<b>Tot. cal. repas : 286</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de Papaye citronné

450 g de papaye, 225 g de salade romaine, 30 g de jus de citron vert

Mixez tous les ingrédients et versez dans un bol. Délicieux.

Gr.	30	4	1
Cal.	104	15	8
% tot. cal.	82	12	6
<b>Tot. cal. repas : 127</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'oranges aux graines de lin

450 g de laitue rouge, 225 g d'oranges de Valences, 2 cuillères à soupe de graines de lin

Découpez la salade. Épluchez les oranges et placez-les dans un saladier à part pour les mélanger aux graines. Versez le tout sur la salade.

Gr.	44	19	11
Cal.	165	75	90
% tot. cal.	50	23	27
<b>Tot. cal. repas : 259</b>			

Gramme / jour : 475 (G) / 44 (P) / 19 (L)

Calories / jour : 1713 (G) / 166 (P) / 152 (L) = 2031

Rap. calorinutrimnt  
84 (G) / 8 (P) / 7 (L)

## Plan de menu pour l'hiver : sixième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Cocktail de Kiwi et Oranges

450 g de kiwis, 450 g de jus d'orange pressé  
Épluchez les kiwis et mixez avec le jus d'orange.

Gr.	118	9	3
Cal.	440	32	28
% tot. cal.	88	6	6
<b>Tot. cal. repas : 500</b>			

## Déjeuner : Wraps à la banane

850 g de bananes, 225 g de salade romaine  
Épluchez les bananes et roulez-les dans des feuilles de salade

Gr.	189	11	3
Cal.	677	41	27
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 745</b>			

## Dîner : Premier plat : Smoothie d'Ananas et de Mandarines

225 g de mandarines, 340 g d'ananas  
Épluchez l'ananas et retirez son trognon. Mixez aux mandarines pour obtenir un smoothie bien consistant.

Gr.	73	4	1
Cal.	262	13	9
% tot. cal.	92	5	3
<b>Tot. cal. repas : 284</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de Mandarines et Céleri

225 g de mandarines, 112 g de céleri, 112 g de poivrons  
Mixez et versez dans un bol.  
⇒ Il est préférable d'utiliser une variété de mandarine sucrées et sans pépins. Vous pouvez aussi remplacer les mandarines par des oranges.

Gr.	40	4	1
Cal.	143	13	10
% tot. cal.	86	8	6
<b>Tot. cal. repas : 166</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'Ananas et Poivrons

450 g de salade beurre, 112 g d'ananas, 112 g de poivrons, 30 g d'amandes effilées  
Préparez la salade dans un saladier. Mixez l'ananas et les poivrons et versez-les sur la salade. Saupoudrez d'amandes effilées.

Gr.	37	14	16
Cal.	132	49	126
% tot. cal.	43	16	41
<b>Tot. cal. repas : 307</b>			

Gramme / jour : 457 (G) / 42 (P) / 24 (L)  
Calories / jour : 1654 (G) / 148 (P) / 200 (L) = 2002

Rap. calorinutriments  
83 (G) / 7 (P) / 10 (L)

Plan de menu pour l'hiver : septième jour

Petit-déjeuner : Salade de Papaye et Bananes

225 g de papaye, 450 g de bananes  
*Découpez les fruits dans un bol et mélangez.*

Gr.	126	6	2
Cal.	454	23	15
% tot. cal.	92	5	3
<b>Tot. cal. repas : 492</b>			

Déjeuner : Dattes et céleri

283 g de dattes, 450 g de céleri  
*Mangez-les ensemble, ou séparément.*

Gr.	226	8	1
Cal.	809	30	10
% tot. cal.	95	4	1
<b>Tot. cal. repas : 849</b>			

Dîner : Premier plat : Jus d'orange pressée

450 g de jus d'orange fraîchement pressé

Gr.	47	3	1
Cal.	184	12	8
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 204</b>			

Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de Brocolis aux Oranges

225 g de brocolis, 225 g d'oranges  
*Mixez les ingrédients et dégustez.*

Gr.	42	9	2
Cal.	146	30	12
% tot. cal.	78	16	6
<b>Tot. cal. repas : 188</b>			

Dîner : Troisième plat : Salade de pamplemousse au sésame

453 g de salade romaine, 114 g de brocolis, 114 g de pamplemousse, 30 g de graines de sésame

*Coupez la salade et les brocolis en petits morceaux et regroupez dans un bol. Mixez le raisin et le sésame pour faire une vinaigrette à verser sur la salade.*

Gr.	42	15	16
Cal.	149	52	124
% tot. cal.	46	16	38
<b>Tot. cal. repas : 325</b>			

Gramme / jour : 483 (G) / 41 (P) / 22 (L)

Calories / jour : 1742 (G) / 174 (P) / 169 (L) = 2058

Rap. calorinutriments  
 85 (G) / 7 (P) / 8 (L)

## Plan de menu pour le printemps : premier jour

G P L

## Petit-déjeuner : Papaye à la sauce kiwi

1,2 kg de papaye, 225 g de kiwis

Épépinez et épluchez la papaye. Découpez-la en morceaux dans un saladier. Mixez le kiwi et versez-le sur la papaye.

Gr.	144	10	3
Cal.	524	34	23
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 581</b>			

## Déjeuner : Smoothie de Bananes et Céleri

850 g de bananes, 112 g de céleri

Découpez le céleri en petits morceaux pour briser la fibre et facilitez leur mixage. Mixez les bananes et le céleri en ajoutant de l'eau selon la texture désirée.

Gr.	185	9	3
Cal.	665	34	23
% tot. cal.	92	5	3
<b>Tot. cal. repas : 722</b>			

## Dîner : Premier plat : Cocktail d'Ananas et Kiwi

225 g d'ananas, 225 g de kiwis

Épluchez l'ananas et retirez son trognon. Épluchez les kiwis. Mixez les deux ingrédients.

Gr.	62	4	1
Cal.	221	14	12
% tot. cal.	89	6	5
<b>Tot. cal. repas : 247</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho d'ananas et fenouil

225 g d'ananas, 112 g de céleri, 112 g de concombres, 30 g de fenouil

Mixez l'ananas, le céleri et le fenouil et versez dans un bol. Découpez le concombre en morceaux et rajoutez au gaspacho.

Gr.	37	3	1
Cal.	130	11	6
% tot. cal.	88	7	4
<b>Tot. cal. repas : 147</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'Ananas au Macadamia

450 g de salade verte, 112 g de tomates, 112 g d'ananas, 30 g de noix de macadamia

Découpez la salade dans un saladier. Découpez les tomates en rondelles et rajoutez à la salade. Mixez l'ananas et les noix de macadamia pour en faire une vinaigrette.

Gr.	36	10	23
Cal.	130	36	184
% tot. cal.	37	10	53
<b>Tot. cal. repas : 350</b>			

Gramme / jour : 464 (G) / 36 (P) / 31 (L)

Calories / jour : 1670 (G) / 129 (P) / 248 (L) = 2047

Rap. calorinutrimnt  
82 (G) / 6 (P) / 12 (L)

Plan de menu pour le printemps : deuxième jour

G P L

Petit-déjeuner : Bananes à la sauce de caroube

450 g de bananes, 30 g de dattes, 30 g de poudre de caroube

*Découpez la plupart des bananes dans un saladier en ne gardant que la 1/2 d'une banane pour la sauce. Mixez cette moitié avec les dates et la poudre de caroube en ajoutant suffisamment d'eau pour faire une sauce. Versez sur les rondelles de bananes.*

Gr.	150	7	2
Cal.	509	23	13
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 545</b>			

Déjeuner : Bananes laiteuses

900 g de bananes

*Mixez les bananes avec suffisamment d'eau pour leur donner une consistance « laiteuse ».*

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

Dîner : Premier plat : Smoothie de fraises et ananas

225 g de fraises, 225 g d'ananas

*Découpez les ingrédients en morceaux et mixez.*

Gr.	44	3	1
Cal.	157	10	8
% tot. cal.	89	6	5
<b>Tot. cal. repas : 175</b>			

Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de fraises et poivrons jaunes

450 g de fraises, 225 g de poivrons jaunes, 225g de salade romaine

*Découpez tous les ingrédients sauf une fraise et passez-les au mixeur. Déposez les fines lamelles de la fraise restante sur le gaspacho obtenu.*

Gr.	57	8	3
Cal.	197	28	20
% tot. cal.	81	11	8
<b>Tot. cal. repas : 245</b>			

Dîner : Troisième plat : Salade de fraises et poivrons rouges

450 g de salade romaine, 112 g de poivrons rouges, 225 g de fraises

*Mixez les poivrons et les fraises et versez la vinaigrette obtenue sur la salade.*

Gr.	39	8	2
Cal.	133	28	18
% tot. cal.	74	16	10
<b>Tot. cal. repas : 179</b>			

Gramme / jour : 497 (G) / 36 (P) / 11 (L)

Calories / jour : 1743 (G) / 125 (P) / 83 (L) = 1951

Rap. calorinutrimnt

89 (G) / 6 (P) / 4 (L)

## Plan de menu pour le printemps : troisième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Fête des fruits !

225 g d'ananas, 225 g de kiwi, 225 g de raisin rouge,  
225 g d'orange

Préparez tous les ingrédients, découpez-les et mélangez dans un saladier.

Gr.	130	9	3
Cal.	467	33	22
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 522</b>			

## Déjeuner : Mangues Ataulfo

900 g de mangues Ataulfo

⇒ Cette variété mexicaine commence à pousser à la fin avril. Elle est aussi connue sous le nom de mangue jaune et est plus petite que les autres mangues. Elle a une couleur jaune pâle, une chair presque sans fibres et un goût sucré. C'est une des variétés les plus importées. En général, les mangues subissent un traitement à l'eau chaude (sauf si vous vivez là où elles sont cultivées, comme en Floride du Sud ou Californie du Sud), mais ce sont parfois les seules variétés disponibles. Il est toujours préférable de les acheter dans les zones tropicales où elles sont cultivées.

Gr.	154	5	2
Cal.	553	17	20
% tot. cal.	74	3	3
<b>Tot. cal. repas : 590</b>			

## Dîner : Premier plat : Kiwis et Fraises

450 g de kiwi, 450 g de fraises

Découpez et dégustez.

Gr.	101	8	4
Cal.	363	29	30
% tot. cal.	86	7	7
<b>Tot. cal. repas : 422</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de fraises et concombre

450 g de fraises, 225 g de concombre

Épluchez et découpez le concombre avant de le passer au mixeur avec les fraises.

Gr.	40	4	2
Cal.	142	16	14
% tot. cal.	83	9	8
<b>Tot. cal. repas : 172</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade de fraises aux amandes

450 g de laitue rouge, 112 g de concombre, 112 g de fraises, 30 g d'amandes

Épluchez et découpez le concombre et mélangez-le à la salade. Mixez les fraises et les amandes pour la vinaigrette.

Gr.	27	13	16
Cal.	101	51	134
% tot. cal.	35	18	47
<b>Tot. cal. repas : 286</b>			

Gramme / jour : 452 (G) / 39 (P) / 27 (L)  
Calories / jour : 1626 (G) / 146 (P) / 220 (L) = 1992

Rap. calorinutrimnt  
82 (G) / 7 (P) / 11 (L)

## Plan de menu pour le printemps : quatrième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Jus d'orange

1 L de jus d'orange fraîchement pressé

Découpez la pastèque en deux, installez-vous sur une chaise longue au soleil et délectez-vous de ce fruit à grands coups de cuillère !

Gr.	94	6	2
Cal.	367	25	16
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 408</b>			

## Déjeuner : Smoothie de bananes et mangues

450 g de bananes, 450 g de mangues Ataulfo

Mixez et dégustez

Gr.	181	7	3
Cal.	651	26	22
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 699</b>			

## Dîner : Premier plat : Papayes à la fraise

450 g de papaye, 450 g de fraises

Épépinez les papayes et remplissez-les de fraises. Attaquez à la cuillère !s.

Gr.	79	6	2
Cal.	285	21	16
% tot. cal.	88	7	5
<b>Tot. cal. repas : 322</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de céleri et oranges

225 g de céleri, 225 g de poivrons rouges, 225 g d'oranges Valencia

Mixez le céleri, les oranges et le  $\frac{3}{4}$  des poivrons. Décorez le gaspacho avec des rondelles de poivron.

Gr.	47	6	2
Cal.	166	22	14
% tot. cal.	82	11	7
<b>Tot. cal. repas : 202</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'oranges et poivrons rouges

450 g de laitue rouge, 112 g d'oranges, 60 g de poivrons, 30 g de noix du Brésil

Mixez les oranges, le poivron et les noix du Brésil pour obtenir une sauce épaisse avec des morceaux et versez sur la salade.

Gr.	31	12	20
Cal.	114	44	171
% tot. cal.	35	13	52
<b>Tot. cal. repas : 329</b>			

Gramme / jour : 432 (G) / 37 (P) / 29 (L)

Calories / jour : 1538 (G) / 138 (P) / 239 (L) = 1961

Rap. calorinutrimnt  
81 (G) / 7 (P) / 12 (L)

## Plan de menu pour le printemps : cinquième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Délice sucré

450 g de jus d'orange fraîchement pressé, 225 g de mangues Ataulfo, 225 g de fraises  
 Mixez le tout et essayez de ne pas le boire trop vite pour déguster !

Gr.	124	5	2
Cal.	461	20	18
% tot. cal.	92	4	4
<b>Tot. cal. repas : 499</b>			

## Déjeuner : Juste des bananes !

900 g de bananes

Gr.	207	10	3
Cal.	747	36	24
% tot. cal.	93	4	3
<b>Tot. cal. repas : 807</b>			

## Dîner : Premier plat : Jus d'orange pressée

450 g de jus d'orange fraîchement pressé

Gr.	47	3	1
Cal.	184	12	8
% tot. cal.	90	6	4
<b>Tot. cal. repas : 204</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho d'épinards et poivrons

225 g d'épinard, 225 g de poivron rouge, 225 g d'oranges

Mixez les ingrédients et buvez.

Gr.	49	11	2
Cal.	167	37	14
% tot. cal.	77	17	6
<b>Tot. cal. repas : 218</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'oranges aux pistaches

225 g de pousses d'épinard, 225 g de laitue rouge, 112 g d'oranges, 30 g de pistaches

Découpez et mélangez la salade et les épinards. Mixez les oranges et les pistaches pour faire une vinaigrette.

Gr.	35	16	14
Cal.	126	59	115
% tot. cal.	42	20	38
<b>Tot. cal. repas : 300</b>			

Gramme / jour : 462 (G) / 45 (P) / 22 (L)

Calories / jour : 1682 (G) / 164 (P) / 179 (L) = 2028

Rap. calorinutriments  
 83 (G) / 8 (P) / 9 (L)

## Plan de menu pour le printemps : sixième jour

G P L

## Petit-déjeuner : Salade de fruits

450 g d'oranges, 450 g de fraises, 225 g de kiwi  
 Découpez tous les fruits en morceaux et mélangez.

Gr.	121	10	3
Cal.	436	36	25
% tot. cal.	88	7	5
<b>Tot. cal. repas : 497</b>			

## Déjeuner : Salade de fraises et mangues

900 g de mangues Ataulfo, 450 g de fraises  
 Découpez les mangues et les fraises et mélangez.

Gr.	189	8	4
Cal.	677	27	31
% tot. cal.	92	4	4
<b>Tot. cal. repas : 735</b>			

## Dîner : Premier plat : Papayes

700 g de papaye

Gr.	67	4	1
Cal.	242	15	8
% tot. cal.	91	6	3
<b>Tot. cal. repas : 265</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de Papaye

450 g de papaye, 225 g de tomates, 60 g de basilic frais

Épépinez les papayes, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux ou passez-les au mixeur. Découpez les tomates et hachez finement le basilic. Ajoutez le tout aux papayes.

Gr.	57	6	2
Cal.	204	22	14
% tot. cal.	85	9	6
<b>Tot. cal. repas : 240</b>			

## Dîner : Troisième plat : Wraps de Papaye

450 g de laitue grasse, 450 g de papaye, le jus de 1 citron

Découpez la papaye en petits morceaux et mélangez au jus de citron. Remplissez les feuilles de votre salade avec la mixture de papaye/citron.

Gr.	57	9	2
Cal.	199	31	13
% tot. cal.	82	13	5
<b>Tot. cal. repas : 243</b>			

Gramme / jour : 491 (G) / 37 (P) / 12 (L)

Calories / jour : 1758 (G) / 131 (P) / 91 (L) = **1980**

Rap. calorinutriments

89 (G) / 7 (P) / 5 (L)

G P L

## Plan de menu pour le printemps : septième jour

## Petit-déjeuner : Fraises

1,35 kg de fraises

⇒ Si vous voulez un peu de verdure ou simplement gagner du temps, vous pouvez manger les têtes des fraises. Elles changent un peu la texture en bouche, mais elles ajoutent un peu de verdure.

Gr.	105	9	4
Cal.	370	32	33
% tot. cal.	85	7	8
<b>Tot. cal. repas : 435</b>			

## Déjeuner : Smoothie de Bananes romaines

900 g de bananes, 225 g de salade romaine

Mixez pour faire un smoothie.

Gr.	215	13	4
Cal.	770	46	30
% tot. cal.	91	5	4
<b>Tot. cal. repas : 846</b>			

## Dîner : Premier plat : Oranges et kiwis

450 g d'oranges, 225 g de kiwis

Épluchez les oranges et découpez-les en morceaux. Épluchez et découpez également les kiwis. Mélangez.

Gr.	60	5	1
Cal.	216	17	12
% tot. cal.	88	7	5
<b>Tot. cal. repas : 245</b>			

## Dîner : Deuxième plat : Gaspacho de tomates et chou-fleur

225 g de chou-fleur, 450 g de tomates

Mixez le chou-fleur et le  $\frac{3}{4}$  des tomates. Découpez le reste des tomates en morceaux et ajoutez au gaspacho

Gr.	33	8	2
Cal.	111	28	13
% tot. cal.	73	18	9
<b>Tot. cal. repas : 152</b>			

## Dîner : Troisième plat : Salade d'oranges au sésame

225 g de salade romaine, 225 g de pousses d'épinard, 112 g d'oranges, 1 cuillère à soupe de graines de sésame

Mixez les oranges avec les graines de sésame pour obtenir une vinaigrette et versez sur le mélange de salade et épinards.

Gr.	36	15	15
Cal.	129	55	122
% tot. cal.	42	18	40
<b>Tot. cal. repas : 306</b>			

Gramme / jour : 449 (G) / 50 (P) / 26 (L)

Calories / jour : 1596 (G) / 178 (P) / 210 (L) = 1984

Rap. calorinutriments  
80 (G) / 9 (P) / 11 (L)

## Tables des matières

- Qu'est-ce qu'un aliment cru ?
- Qu'est-ce qu'une alimentation crue ?
- Qu'en est-il d'un régime exclusivement à base de fruits ?
- Tous les régimes crus sont-ils identiques ?
- Qu'en est-il des différences individuelles ?
- Puis-je vraiment vivre en ne mangeant que du cru ?
- Un régime cru me garantit-il une meilleure santé ?
- Pourquoi le régime 80/10/10 n'a pas fonctionné pour moi ?
- Pourquoi les gens « échouent-ils » avec un régime cru ?
- N'est-il pas difficile de devenir crudivore ?
- Quels conseils avez-vous à donner aux nouveaux crudivores ?
- Les fruits et légumes contiennent-ils assez de nutriments ?
- Qu'en est-il de la vitamine B12 ?
- À quel point est-il important de manger des aliments biologiques ?
- Dois-je effectuer des calculs tous les jours ?
- Comment peut-on manger autant de fruits en une seule fois ?
- Qu'est-ce qu'une « mono diète » ?
- Quels problèmes posent les avocats, les noix et les graines ?
- Que voulez-vous dire par « vraie faim » ?
- Est-ce que je peux manger du sel marin ?
- Puis-je utiliser du vinaigre dans ma sauce à salade ?
- Est-ce que je peux manger des légumes congelés ?
- Les aliments déshydratés sont-ils acceptables ?
- Qu'en est-il des épices et autres condiments ?
- Puis-je boire du café en suivant un régime crudivore ?
- Dois-je continuer à prendre mes médicaments ?
- Comment puis-je continuer de manger cru par ce froid hivernal ?
- Existe-t-il réellement des aliments qui guérissent ?
- Est-il acceptable de transformer les fruits et légumes en jus ?
- Dois-je prendre des compléments alimentaires ?
- Le crudivorisme a-t-il ses défauts ?

## Qu'est-ce qu'un aliment cru ?

Il existe différentes façons de décrire ce qu'est un aliment cru, selon à qui vous vous adressez. Ici, nous allons définir les aliments crus comme les aliments qui sont complets, frais et qui n'ont été exposés à aucune forme de cuisson. Les aliments crus sont des produits finis fournis par la Nature ; ils sont prêts à être consommés tels quels. Comme les matières premières que les ouvriers utilisent pour construire une maison, les aliments crus deviennent les matériaux que nos corps utilisent pour se maintenir et se reconstruire.

Le « cru » est un terme relatif. Certaines personnes soutiennent que les aliments déshydratés ou en poudre sont encore crus, même s'ils ne sont plus complets. (L'eau est un nutriment essentiel extrêmement important ; une fois que l'eau a été retirée d'un aliment, il ne devrait plus être considéré comme « complet ».)

Il est inutile de rentrer dans de longs débats et oui, il y a toujours des exceptions. Ce que vous faites souvent aura un impact important dans votre vie. Ce que vous faites rarement devrait être considéré comme une exception. L'impact des exceptions n'est pas aussi important que l'impact des habitudes. Néanmoins les végétaux complets, frais, et crus, avec tous leurs composants d'origine intacts, y compris l'eau et les fibres, sont de loin les plus sains.

## Qu'est-ce qu'une alimentation crue ?

Une alimentation crue est prédominée par des aliments qui n'ont pas été cuits. Les gens qui adoptent ce régime sont souvent appelés « crudivores » ou « foodists crudivores ». Ceux qui mangent seulement des plantes crues sont appelés « crudivores végétaliens » ou « végétaliens crus ».

Le régime crudivore sain que je recommande dans ce livre est constitué d'aliments végétaux frais, mûrs, crus et bio. Il est prédominé par les fruits et peut inclure autant de légumes que vous le souhaitez, ainsi que de petites quantités de noix, de graines et de fruits gras.

## **Qu'en est-il d'un régime exclusivement à base de fruits ?**

Je ne recommande pas un régime exclusivement constitué de fruits. Selon mon expérience, nous devons manger des légumes, particulièrement des légumes verts à feuilles, pour une nutrition optimale et une bonne santé. Je recommande qu'en moyenne 2 à 6 % de nos calories totales consommées viennent de légumes. En termes de volume, cela correspondrait à environ 1 à 4 salades, ou  $\frac{1}{4}$  à 1 livre de chou, ou  $\frac{1}{2}$  à 2 livres d'épinards par jour (selon le nombre de calories que vous consommez normalement).

## **Tous les régimes crus sont-ils identiques ?**

Non, il existe de nombreuses façons de manger cru. Pour certains, un tel régime inclut de la viande crue et d'autres produits d'origine animale, mais je ne recommande pas la consommation d'aliments d'origine animale quels qu'ils soient (y compris le miel et le lait), pour des raisons sanitaires, écologiques et de compassion.

La plupart des régimes crus tirent une grande partie de leurs calories des graisses en incluant des huiles et des quantités importantes d'avocat, de noix et graines, et parfois de la chair de noix de coco et des olives. Ces régimes ne sont généralement pas viables, car trop de graisse, même de la graisse crue, provoque des problèmes de santé et une sous-consommation de glucides. Dans un vain effort pour compenser les insuffisances nutritionnelles de ces régimes, les gens ont souvent recours à des compléments alimentaires et des stimulants.

Nous ne pouvons pas réussir un régime en mangeant principalement des légumes (même avec des quantités importantes de cocktails verts), parce que même en énormes quantités, ils ne contiennent pas assez de calories pour nous sustenter. Pour une alimentation crue viable, il faut que la plus grande partie de nos calories proviennent principalement des fruits (qui sont relativement riches en calories), d'une quantité généreuse de légumes (pour leur teneur en minéraux) et d'une très petite quantité de noix et de graines.

## Qu'en est-il des différences individuelles?

De nombreuses informations erronées sont enseignées sur le typage métabolique dans les milieux de la santé holistique. Des « experts » nous disent que les gens naissent avec des métabolismes « rapides » ou « lents » (parfois appelés « oxydants rapides ou lents »), et que le taux de notre métabolisme détermine les aliments qui conviennent le mieux à notre alimentation.

Les métabolismes rapides, disent-ils, brûlent le carburant plus rapidement que les métabolismes lents, ce qui les rend relativement plus efficaces pour digérer la nourriture. En fait, c'est tout le contraire. Si l'on étudie le fonctionnement d'une automobile, on comprend facilement que la voiture qui parcourt le plus de miles au gallon est plus efficace que la voiture qui parcourt le moins de miles au gallon. De même, la personne qui utilise le moins de carburant pour accomplir n'importe quelle tâche, c'est-à-dire qui a un métabolisme lent, est la plus efficace.

En suivant la « sagesse » de cette ligne de pensée, si vous êtes un crudivore au métabolisme rapide, un pourcentage exceptionnellement élevé de vos calories totales doit venir des lipides (60-80 %) via des noix, graines, huiles, avocats, olives, et autres. Les fruits, dit-on, sont insuffisants pour les métabolismes rapides en termes de densité de carburant. Ils laisseraient ces personnes avec une impression de faim constante qui ferait échouer leur régime cru et les exposerait à des maladies associées (à tort) à la surconsommation de fruits sucrés. En mangeant plus de matières grasses, ils insinuent que leur nutrition serait améliorée.

Ces mêmes experts disent que seuls les métabolismes très lents pourraient espérer être en bonne santé si leur seule source de carburant est le fruit. Pourtant, on recommande aux métabolismes lents de ne consommer qu'un minimum de fruits, car ils sont trop riches en glucides simples qui favorisent un indice glycémique élevé. Quelques morceaux de fruits par semaine tout au plus sont recommandés pour les métabolismes lents. Éventuellement, ils concèdent que les sportifs de haut niveau qui auraient également un métabolisme lent pourraient manger un peu plus de fruits. Mais en général, ils affirment qu'il faut

draient tout bonnement éviter de consommer des fruits. Ils prétendent qu'il est trop facile (et trop dangereux) d'abuser des fruits.

Apparemment, selon de nombreux professeurs, rares sont les personnes qui ont un métabolisme lent.

### *Métabolisme*

Une des raisons pour lesquelles cette théorie est erronée s'explique par le fait que beaucoup de ceux qui l'enseignent ne connaissent pas la réelle définition du mot « métabolisme. » Voici quelques termes qui devraient être utiles dans cette discussion.

**Le BMR à jeun :** Le BMR (Taux métabolique de base) à jeun est une mesure de la quantité de carburant qu'une personne utilise, par unité de temps, quand il est éveillé et totalement au repos. Il n'inclut pas des fonctions telles que l'activité physique, les tâches ménagères quotidiennes, ou même la digestion. Cela signifie qu'aucune nourriture n'a été consommée pendant au moins 72 heures et le corps n'utilise aucune énergie digestive. Le BMR à jeun représente environ 1000 calories par jour pour la plupart des gens, même si ce chiffre a tendance à légèrement changer selon les gabarits.

**BMR:** Le Taux métabolique de base que vous êtes le plus susceptible de rencontrer estime les calories consommées par les personnes qui sont éveillées et au repos, mais pas à jeun ou qui ne s'abstiennent pas de consommer de la nourriture. La plupart des gens peuvent estimer grossièrement ce nombre en multipliant leur poids (en livres) par dix.

**Métabolisme:** Nous utilisons le mot « métabolisme » pour désigner le BMR couplé aux activités de la journée. Le métabolisme n'est pas, en soi, une fonction unique, mais plutôt la somme de tous les processus cataboliques et anaboliques qui se passent dans votre corps. Les processus anaboliques sont les activités de construction, celles qui combinent des structures plus simples pour en former des plus complexes. Ils comprennent la croissance, la réparation et toutes les recombinaisons qui existent au niveau cellulaire et viscéral. Les processus cataboliques sont ceux qui brisent les structures complexes pour en faire des

formes plus simples. La digestion, l'activité ostéoclastique (les cellules qui décomposent les os), la conversion du glycogène en glucose, et le vieillissement sont des exemples de catabolisme en action.

Lorsque nous disons d'une personne qu'elle a un « métabolisme rapide », nous entendons par là qu'elle a besoin de plus de carburant pour effectuer le même nombre de processus anaboliques et cataboliques qu'une personne ayant un métabolisme lent. Cela signifie que les métabolismes rapides utilisent le carburant de façon moins efficace. Quoi qu'il en soit, selon la plupart des textes sur la physiologie du sport, la différence entre les taux métaboliques rapides et lents est très faible. La plupart des textes conviennent qu'entre deux personnes de gabarits similaires, le BMR varie rarement beaucoup plus ou moins que 5 %. Les scientifiques ont prouvé que la surface corporelle était le plus grand facteur qui affecte le BMR<sup>85</sup>.

### *L'activité – et non le métabolisme – régit notre consommation de carburant*

Ce qui change réellement notre consommation de carburant ce sont les efforts physiques que nous faisons. Une personne sédentaire peut n'utiliser que 200 calories par jour pour ses fonctions quotidiennes, alors que quelqu'un qui irait faire une bonne randonnée de quatre heures pourrait utiliser 2000 calories. Les sportifs de haut niveau utilisent souvent 4000 calories seulement pour leur entraînement quotidien, et les coureurs du Tour de France peuvent utiliser 10 000 à 14 000 calories, voir plus, les jours les plus intenses de cette compétition épuisante. On voit donc que les différences de BMR, ou de métabolisme comme il est communément appelé à tort, n'ont qu'une infime influence sur l'utilisation des calories.

Au mieux, les variations de BMR représentent moins de 100 calories sur les 2000 à 4000 que la plupart des gens consomment par jour. Les manuels suggèrent que les différences entre les BMR représentent généralement un à deux pour cent du total de calories consommées.

85. McArdle William, Katch Frank I., et al. *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance*, 3<sup>e</sup> édition, Malvern, PA: Lippincott Williams & Wilkins (1991). Voir le chapitre 9, « Human Energy Expenditure During Rest and Physical Activity », pp. 159-161.

C'est à peu près l'équivalent calorique d'un morceau de pomme. Ce n'est certainement pas assez pour qu'il y ait une différence notable entre les consommations de carburant ou les sources d'énergie préférées entre les métabolismes les plus rapides et les plus lents. Les métabolismes vraiment rapides utilisent plus de calories par heure en une journée, qu'une personne moyenne. Plus une personne consomme de calories en une journée, plus son métabolisme est rapide.

### *Un exemple*

Par exemple, nous pouvons raisonnablement estimer qu'une femme de 50 kg pour 1m60 qui a une activité modérée peut consommer environ 2000 calories par jour et un homme d'1m 80 pour 68 kg qui a une activité physique légère utilise environ 2400 calories. Dans cet exemple, l'homme brûle une moyenne de 100 calories par heure.

Par souci de simplicité, nous considérerons que 100 calories par heure (à plus ou moins 10 %) sont la médiane du taux métabolique. On pourrait donc dire qu'une personne qui utilise en moyenne plus de 110 calories par heure aurait un métabolisme rapide et une personne qui utilise moins de 90 calories par heure aurait un métabolisme lent. Nous pourrions déclarer les métabolismes des gens plus ou moins rapides selon leur degré d'éloignement de la médiane.

Nous arrivons là à une contradiction insurmontable. On nous dit que les métabolismes rapides – ceux qui utilisent le plus de carburant par heure – sont censés être ceux pour qui des niveaux élevés de graisse dans leur alimentation seront bénéfiques. En même temps, on nous dit que seuls les sportifs au métabolisme lent devraient avoir une alimentation riche en glucides et donc en fruits. Pourtant, nous savons que les sportifs sont ceux qui ont les métabolismes les plus rapides, et, quelles que soient leurs variations de BMR.

Pour compliquer davantage les choses, la science nous prouve constamment que plus vous consommez de matières grasses, plus votre santé en pâtira. Quelqu'un a forcément tort quelque part. Il n'est pas possible de tenir ces deux discours à la fois. Soit un régime à base de gras est plus sain, soit un régime à base de fruits, mais ça ne peut pas être les deux à la fois. Et ça ne peut pas être l'un pour certaines personnes et l'autre pour d'autres.

Des petites vaches mangent de plus petites quantités de nourriture que des grandes vaches. Les vaches actives mangent plus que leurs cousines sédentaires. Mais toutes les vaches mangent essentiellement la même nourriture. Les fruits et légumes sont considérés comme les aliments les plus sains pour l'homme depuis plus d'un siècle, et ils ont été l'aliment de base de l'humanité tout au long de notre existence, jusqu'à un passé récent.

Que vous soyez petit ou grand, actif ou sédentaire, les fruits et légumes sont les meilleurs aliments pour satisfaire tous les besoins nutritionnels de l'homme. Si une personne a besoin de consommer un plus grand nombre de calories qu'une autre personne, cela signifie simplement qu'elle doit manger une plus grande quantité de nourriture, pas des aliments complètement différents.

Si le cas ci-dessus n'est pas assez explicite pour vous, en voici un autre : Il a été maintes fois répété que la plupart des gens ont une meilleure santé lorsqu'ils adoptent un régime qui est principalement composé de gras. Cette affirmation se fonde sur l'hypothèse que la plupart des gens ont un métabolisme rapide, ce qui ne peut pas être vrai. À chaque fois que nous étudions de très grands nombres, il faut prendre en compte la loi des moyennes. En utilisant cette loi des moyennes, on forme toujours une courbe « normale » ou « en cloche ». Dans une courbe en cloche, seulement 5 à 10 % de la population aurait vraiment un métabolisme rapide, 5 à 10 % auraient des métabolismes lents, et le reste – environ 80 % – se situerait quelque part au milieu. Il s'agirait là des métabolismes moyens, ni lents, ni rapides.

Ne vous laissez pas influencer par tout ce charabia autour du métabolisme. Notez votre consommation de gras sur un jour donné et vous verrez exactement quel pourcentage de vos calories il représente. Une fois ce calcul fait, vous allez comprendre pourquoi tant de crudivores ont des problèmes. Ces larges doses de gras expliquent aussi pourquoi la plupart des études scientifiques sur les crudivores exposent des résultats négatifs. Il n'est alors pas étonnant que les gens aient du mal à rester en bonne santé avec un régime cru riche en matières grasses et qu'ils se tournent à nouveau vers les glucides cuits, bien plus séduisants !

Ceux qui essayent de convaincre de nouveaux crudivores de rester à l'écart des fruits et de se gaver de gras n'arrivent à accomplir qu'une chose : créer des carences nutritionnelles. Ils essayent alors de nous vendre des compléments alimentaires pour tenter vainement de compenser les carences que provoquent leurs conseils. Bien sûr, la plupart des novices ont soif d'apprendre et sont donc enclins à suivre les conseils qu'ils reçoivent.

### **Puis-je vraiment vivre en ne mangeant que du cru ?**

Il n'y a aucun nutriment essentiel dans la viande, les céréales, les légumineuses ou les produits laitiers qui ne soit pas aussi disponible dans les fruits, les légumes, les noix et les graines et donc sous une forme qui soit plus facile à digérer. D'ailleurs, de nombreux nutriments essentiels, tels que les fibres solubles et les milliers de phytonutriments ne se trouvent que dans les plantes. Les fruits et légumes contiennent non seulement des quantités importantes de glucides, protéines et lipides, mais ils en sont dotés dans les pourcentages, les rapports, et sous les formes qui sont optimales pour notre santé.

Les gens se portent très bien avec une alimentation crue, racontant souvent aux autres comment ce régime a amélioré leur santé et leur vie. Quand les gens intègrent une alimentation crue adéquate à des modes de vie sains, ils souffrent rarement, voir jamais, de problèmes de poids ou de maladies chroniques (ou passagères). La santé fait partie de leur réalité.

Pendant des millions d'années, la plupart des humains et leurs ancêtres ont vécu une vie de cueilleurs dans un environnement tropical où de grandes quantités de fruits étaient à leur disposition pour répondre à leurs besoins nutritionnels. L'alimentation humaine était probablement entièrement à base de végétaux qui étaient consommés sans feu ou source de chaleur. En conséquence, le système digestif de l'homme et ses voies éliminatoires se sont développés pour traiter les fruits et légumes crus, les transformer en carburant et favoriser le développement. Nous sommes biologiquement conçus pour nous nourrir de fruits et légumes crus.

Ce n'est qu'au cours des 10 000 dernières années que l'agriculture céréalière a permis aux humains d'abandonner leur régime frugivore

pour une alimentation cuite et à base de céréales<sup>86</sup>. Le corps humain est resté le même, mais nos choix alimentaires se sont dégradés. Le corps humain n'a pas eu suffisamment de temps, en termes d'évolution, pour modifier son système digestif et répondre à ce changement de régime alimentaire fondamental. Il y a d'ailleurs peu de chance qu'il change un jour, car les aliments cuits ont réellement une piètre qualité nutritionnelle, et la cuisson introduit des éléments toxiques. Ainsi, si nous changions, cette adaptation se ferait vers le bas et serait techniquement considérée comme une dévolution.

### **Un régime cru me garantit-il une meilleure santé ?**

Une bonne alimentation crue se traduira par une meilleure santé. Mais je dois souligner que c'est le corps et pas la nourriture qui crée la santé. Les aliments ne construisent pas. C'est le corps qui construit. Les aliments ne nettoient pas. C'est le corps qui nettoie. Une bonne santé, c'est surtout le résultat d'un mode de vie sain.

L'alimentation crue n'est qu'une composante d'une vie plus saine. Un repos et un sommeil adéquat, une activité physique régulière et vigoureuse, beaucoup d'air frais, la lumière du soleil, un regard positif sur la vie, et de nombreux autres facteurs sont également essentiels pour être en bonne santé.

### **Pourquoi est-ce que le régime 80/10/10 n'a pas fonctionné pour moi ?**

Les gens viennent parfois me voir après avoir essayé cette méthode de régime sans succès. Après étude de leur cas, je découvre presque invariablement qu'ils ne faisaient pas véritablement ce que je recommande. Comme j'aimerais vraiment que ce régime marche pour les gens, j'aimerais rappeler plusieurs facteurs clés que les gens oublient souvent lorsqu'ils veulent suivre le mode de vie 80/10/10.

Vous ne suivez pas correctement le régime 80/10/10 si :

- Moins de 2 % de vos calories totales proviennent des légumes.
- Pour être en bonne santé, je recommande que 2 à 6 % de votre apport calorique provienne des légumes. Pour que 4 % de vos calories

<sup>86</sup>. « The Origins of Agriculture » (voir note 29).

proviennent de légumes, en se basant sur un besoin de 2000 calories, vous devriez manger environ une livre de légumes par jour.

- Votre apport calorique est insuffisant pour maintenir le poids désiré.
- Vous brûlez moins de 40 % de vos calories totales grâce à votre activité physique (au moins 800 calories par jour si vous ingérez en moyenne 2000 calories).
- Votre rythme de sommeil habituel ne répond pas aux besoins de votre corps.
- Vous mangez tout au long de la journée plutôt qu'un à quatre repas par jour.
- Vous n'avez pas un équilibre émotionnel stable (votre style de vie est suffisamment stressant pour causer une suractivité de votre système surrénale).
- Vous exposez votre peau entièrement nue (ou presque) à des rayons de soleil modérés moins de 30 minutes par jour. (Notre corps a besoin d'environ 15 minutes d'exposition au soleil par jour pour produire suffisamment de vitamine D. Je considérerais 30 minutes par jour un bon minimum... Rappelez-vous, notre espèce n'a pas été conçue pour vivre en intérieur.)

### **Pourquoi les gens « échouent-ils » avec un régime cru ?**

La raison la plus courante qui explique l'échec d'une alimentation crue est la mauvaise santé de base des crudivores novices dont les régimes sont généralement très riches en gras. Cette vérité s'applique s'ils mangent ce qu'ils considèrent être une énorme quantité de légumes, parce que les légumes contiennent si peu de calories.

Les composants des aliments gras ne sont pas compatibles avec les besoins nutritionnels de l'homme. Avoir une alimentation riche en gras ouvre la voie à une grande variété de problèmes de santé qui proviennent surtout d'une insuffisance nutritionnelle.

Si l'on ne mange pas suffisamment de fruits (et leurs glucides) pour arriver à satiété, on s'expose forcément à des envies de davantage de glucides et donc à des comportements alimentaires désordonnés. Presque tous les crudivores qui recommencent à manger des aliments cuits vont manger des glucides cuits – pain, riz, pâtes, pommes de terre, maïs, lentilles et les haricots – encore et encore, jusqu'à ce qu'ils

comprennent qu'ils sont en fait loin de consommer suffisamment de fruits. S'ils ne reviennent pas carrément aux amidons cuits (et les graisses qui leur donnent si bon goût), ils se tournent vers des glucides concentrés et affinés tels que les bonbons, le chocolat, l'alcool, les pâtisseries, les biscuits ou les fruits secs. Ce même scénario -- causé par une sous-consommation des sucres simples trouvés dans les fruits -- est également vrai pour les personnes qui suivent le régime américain standard cuit qui ont des troubles de l'alimentation et des compensations boulimiques.

L'autre raison qui explique que les gens échouent avec une alimentation crue est émotionnelle. Je vais ici vous parler de deux variantes communes sur le thème « de l'alimentation émotionnelle ». La première consiste à utiliser la nourriture pour réprimer notre capacité à ressentir. La seconde consiste à utiliser la nourriture pour évoquer certains sentiments.

Prenons le premier scénario pour « réprimer nos sentiments ». Les aliments cuits ne servent pas vraiment à nous reconforter, contrairement à ce qu'on nous laisse croire, mais ils nous empêchent de ressentir. Plutôt que de nous permettre de nous sentir bien, ils inhibent notre capacité de ressentir pleinement quoi que ce soit. Inconsciemment, nous avons appris à inhiber nos émotions grâce à des aliments lourds qui nécessitent trop d'énergie nerveuse pour nous permettre à la fois de digérer et de ressentir pleinement les choses. Lorsque l'on parle de « réprimer ses sentiments », on n'invente rien ; du moins d'un point de vue physiologique. À l'exception de l'activité physique intense, les deux tâches qui requièrent le plus d'énergie à notre corps sont de digérer des aliments lourds et gérer les émotions intenses. En général, nous devons choisir entre l'un ou l'autre.

Nous avons tous à un moment complètement perdu l'appétit à cause d'un bouleversement émotionnel intense. Cela se produit lorsque la composante émotionnelle prend le dessus sur la tâche digestive. Inversement, lorsque la digestion est prioritaire (ce qui arrive presque à chaque fois que nous mangeons beaucoup), nous éprouvons un engourdissement émotionnel, une absence de sentiments. Dans un monde plein de douleur émotionnelle et d'inconfort physique, l'engourdissement peut facilement être interprété comme le confort.

On en voit des exemples partout, par exemple lorsqu'une personne se dispute avec quelqu'un puis plonge le nez dans un pot de glace parce qu'elle est tellement emplie de colère et de frustration. Un cruditivore dans la même situation se tournerait plutôt vers les noix et les fruits secs. Mais dans les deux cas, ce qu'il faudrait c'est tout simplement accepter ces émotions et les ressentir pleinement.

En allégeant la charge du système digestif en passant à une alimentation crue, le corps a soudainement plus d'énergie nerveuse pour gérer les sentiments, et des émotions refoulées pendant des années commencent à refaire surface. Ce défi inattendu s'avère trop difficile pour beaucoup. Tant que les gens n'auront pas appris à gérer correctement leur bagage émotionnel, il est probable que manger des aliments crus permettra à des émotions indésirables de remonter à la surface. Ils recommenceront alors à manger des aliments cuits pour le « confort » émotionnel qu'ils apportent.

L'acceptation émotionnelle signifie que sans la distraction de la télévision, des livres, des amis, de la musique, de la nourriture, etc. nous pouvons être assis tranquillement et ressentir réellement les émotions qui parcourent notre corps. Lorsqu'à l'inverse, nous essayons de réprimer ces sentiments ou de nous distraire de nos pensées douloureuses, nous les enfouissons au plus profond de nous pour finalement les ressentir quand même (généralement encore plus intensément) plus tard. Il faut comprendre que sans les émotions « négatives », nous ne pourrions pas éprouver d'émotions « positives », car ce sont les deux faces d'une même pièce. Elles font partie de nous au même titre que tout le reste, et en les rejetant nous nous détournons d'un aspect de nous-mêmes qui réclame notre attention.

Le deuxième type d'alimentation émotive implique un attachement à des aliments cuits spécifiques. Ces attachements proviennent souvent d'une tentative de recréer un événement passé ou un bon moment de notre vie que nous souhaiterions revivre. Les gens trouvent souvent ces émotions très difficiles à surmonter.

De la même manière que les toxicomanes ne reproduisent jamais avec succès la sensation « d'extase » qu'ils ont ressentie lors de leur première expérience de la drogue, peu importe combien de fois ils essaient, manger des aliments cuits n'apporte jamais tout à fait cette

expérience émotionnelle spécifique que nous recherchons. Au lieu de cela, nous sommes déçus, et nous mangeons encore plus de nourriture cuite pour engourdir notre déception.

Il faut beaucoup de perspicacité pour comprendre que, bien que ces émotions soient importantes et que ces expériences soient précieuses, manger des aliments cuits ne les ravivera pas. Nous devons nous en libérer et générer de nouvelles expériences positives dans le moment présent.

Les gens qui sont émotionnellement attachés à des aliments cuits ne sont pas réellement dépendants, car il est physiologiquement impossible d'être dépendant de quelque chose qui soit dangereux pour nous. Le corps n'est tout simplement pas conçu de cette façon. Il est conçu pour se développer et ne peut pas devenir accro à une substance nocive. Cependant, la psyché humaine peut devenir très accro au changement de perception qui se produit après que nous ayons ingéré certaines substances. C'est ce désir de changement de perception illusoire qui nous amène à manger des aliments cuits.

Si vous mangez des aliments cuits, vous prenez le risque de devenir un légume émotionnel -- quelqu'un qui devient de plus en plus dépendant à sa « dose » de nourriture cuite.

### Encore un qui échoue...

*Ce qui suit est un extrait (légèrement modifié pour une question d'espace) d'un message réel posté sur mon forum en ligne (VegSource.com). Il illustre les histoires que j'entends chaque fois que je rencontre quelqu'un qui essaye un régime cru sans manger de fruits.*

*Comme on peut s'y attendre, ces personnes éprouvent une faim constante, des troubles de l'alimentation, des problèmes digestifs causés par une surconsommation de noix, des envies de sucré intenses, un sentiment d'avoir besoin de « remplir le vide » avec des sucreries mal combinées et déshydratées, un surdosage massif des graisses, de la culpabilité, un manque d'énergie, et une insatisfaction générale vis-à-vis de la nourriture qui se traduit souvent en compensation boulimique ou en purges.*

*Voyez si vous vous reconnaissez ou reconnaissez quelqu'un de votre entourage en lisant ce récit honnête d'une crudivore qui suit un régime cru riche en matières grasses et qui désespère de trouver un programme qui fonctionne. Lisez particulièrement le deuxième paragraphe, dans lequel l'auteur décrit sa conception*

*« d'un moyen simple et sain de manger ». Le régime qu'elle décrit atteint probablement les 1 600 calories, et un minimum de 40 % de matières grasses ... et son programme ne fait qu'empirer.*

Il y a beaucoup de choses que j'aime dans le fait de manger cru. C'est une alimentation qui me correspond et je me sens généralement bien mieux aujourd'hui que quand je mangeais des aliments cuits. Ce que je n'aime pas avec le régime crudivore en revanche c'est l'effet qu'ont les noix et les aliments déshydratés sur mon système digestif. Il est très difficile pour moi de trouver le juste équilibre. Quand j'ai enfin l'impression d'avoir trouvé « la bonne façon de manger », de vieux démons refont surface et me déphasent complètement, ce qui m'embarque dans un tourbillon de mauvais choix. Quand j'ai commencé cette deuxième tentative 100 % cru, il a été très facile pour moi de revenir à une façon de me nourrir simple et saine. Mes repas étaient constitués d'un jus de pomme/citron/gingembre le matin accompagné d'une formule verte en poudre [en prenant quatre grosses pommes, cela équivaut à environ 450 calories – DG]. Le déjeuner comprenait généralement une salade verte accompagnée d'un avocat et de légumes variés et le dîner était à peu près similaire ou bien incluait une concoction crue provenant du marché. [Deux grandes salades composées ne contiendraient sans doute pas plus de 1000 calories : 600 pour les deux avocats et jusqu'à 400 avec les légumes – DG].

J'ai essayé les graines de lin et autres crackers déshydratés, mais ils me congestionnaient (j'en mangeais trop, j'avais l'estomac gonflé et j'étais constipée). J'ai commencé à courir plus en avril, et pendant un moment il m'a semblé trouver un bon équilibre entre sport et alimentation. J'ai remarqué que je commençais à avoir des envies de sucré, donc j'ai rajouté plus de fruits à mon régime, comme des oranges et des nectarines. Mais je crains que le sucre dans le fruit n'ait eu un effet négatif sur mon corps parce que maintenant je ne peux plus me passer de ces collations très sucrées et crues. Si j'ai un sac de dattes sous la main, je peux facilement en avaler une livre en une fois, donc je les évite au maximum.

J'ai aussi du mal à contrôler la quantité de noix que je consomme. J'ai essayé de ne pas acheter de noix crues déshydratées, de friandises ou de desserts crus. Mais le problème c'est que maintenant que je m'autorise à manger des fruits sucrés et des desserts crus, j'en veux toujours plus. J'ai un peu honte de l'admettre, mais j'ai réussi à finir un pot entier de beurre de noix de cajou en une seule fois. Je ne me sens pas très fière là tout de suite. C'est impressionnant à quel point mon attitude et ma personnalité peuvent avoir changé. Il semblerait que les vieux démons de l'époque des repas cuits refassent surface. Je ne peux pas conserver d'aliments sympas

chez moi, car j'ai peur de tous les avaler d'une traite. Je sais que plus le régime est simple, plus il est facile à tenir, mais parfois je manque de volonté et mon corps souffre.

Il y a environ un mois, mon attitude est passée d'enthousiaste et joyeuse à irritable. Je me sentais très fatiguée et à fleur de peau, du coup mon régime alimentaire a commencé à se dégrader. Je suis de moins en moins allée courir, et mon sommeil s'est lui aussi dégradé. Je n'arrive plus à me lever tôt. Je n'ai pas eu une attitude positive et je me suis sentie déprimée la plupart du temps.

Préoccupée, j'ai commencé à ajouter des suppléments de vitamine B12 et de l'huile de chanvre. Je n'arrive pas à revenir à une manière saine de manger. J'ai presque l'impression que je devrais faire des examens sanguins pour vérifier que je n'ai pas des carences quelconques et pour mesurer mon nombre de candidas. Je ne veux pas que la nourriture influence mon humeur. Je veux que la nourriture n'ait aucune importance dans ma vie. Je veux rester crudivore... mais en mangeant pour vivre et non vivre pour manger. Je sais que le régime cru peut marcher pour moi aussi, tant que j'arrive à éviter les aliments difficiles à digérer ou que je les consomme en plus petites quantités.

## N'est-il pas difficile de devenir crudivore ?

Apprendre à bien gérer un régime cru demande du temps, de la patience et oui, quelques efforts. Même si je vous donne les grandes lignes pour bien y arriver, la plupart des gens ont du mal à passer à un régime 100 % cru la première fois, sauf s'ils sont accompagnés par un professionnel. Ce n'est pas un changement qui s'opère du jour au lendemain ; d'ailleurs il faut parfois des années pour y arriver.

Nos papilles et notre cerveau ont tellement été exposés au goût et au plaisir du sel, du sucre et des épices, que ces saveurs risquent de nous manquer au début de la transition. Cependant la plupart des gens considèrent qu'échanger ces saveurs addictives pour un mode de vie plus sain en vaut la peine.

Une fois que nos papilles ne sont plus exposées tous les jours à ces stimulants et toxines, elles se développent à nouveau pour apprécier le goût des fruits et légumes frais. On peut alors réapprendre à distinguer les différentes variétés de fruits et juger de leur qualité grâce à des papilles plus sensibles.

Évidemment, il est bien plus agréable d'être en bonne santé que malade, et cela coûte aussi moins cher. Si l'on additionne tous les facteurs sur le long terme, je dirais qu'il est finalement plus facile de manger cru que cuit.

### **Quels conseils avez-vous à donner aux nouveaux crudivores ?**

Les nouveaux crudivores ont tendance à être victimes de leur innocence et de leur curiosité. Lorsque l'on tente un nouveau régime, on veut généralement tout savoir à son sujet, et le plus vite possible. Les gens ne savent très souvent pas « quoi faire » lorsqu'ils adoptent le régime crudivore, radicalement différent des autres régimes. Les questions de nutrition et de santé sont parfois trop nombreuses et les effrayent, surtout lorsqu'ils sont victimes de pressions sociales de la part de leur famille, leurs amis, collègues etc.

Heureusement, on peut trouver une grande quantité d'informations sur le régime crudivore sur internet, dans les livres et via des conseillers. Mais faites attention, la plupart des « leaders » qui répandent ces informations sont mal informés, ont peu d'expérience et ne sont pas toujours des professionnels de la nutrition et de la santé.

Les nouveaux arrivants n'ont pas assez de recul pour pouvoir distinguer les bonnes et les mauvaises informations, les discours scientifiques ou commerciaux. On peut très vite se retrouver dans une situation où les aveugles sont dirigés par des malvoyants.

Je vous suggère de demander conseil à quelqu'un qui a atteint une certaine stabilité dans son programme alimentaire. Je vous recommande de manger davantage d'aliments entiers comme les fruits et les légumes et d'éviter les compléments alimentaires, les super aliments et les condiments de tous types. Mangez des repas simples, limitez le nombre d'ingrédients tout en variant vos menus grâce aux saisons.

### **Les fruits et légumes contiennent-ils assez de nutriments ?**

L'eau, les vitamines, les minéraux, les antioxydants, les phytonutriments, les enzymes, les coenzymes, les fibres, les protéines, les glucides et les graisses de meilleure qualité proviennent tous de fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Ils contiennent des bou-

quets nutritionnels complets et fournissent tous les nutriments dont nous avons besoin, dans les proportions et les rapports dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Aucune tablette de vitamines ou autre complément fabriqué par l'homme ne peut rivaliser avec la production de Mère Nature.

De tous les aliments, les fruits sont les plus riches en vitamines et en eau, et les deuxièmes plus riches en minéraux et fibres. À l'inverse, les légumes sont les plus riches en minéraux et en fibres et les deuxièmes plus riches en vitamines et en eau. Les légumes apportent en fait tellement de minéraux et de fibres qu'ils dépassent nos besoins quotidiens, contrairement aux fruits qui eux n'en sont pas loin. (Comme je l'ai déjà dit par ailleurs, consommer plus de nutriments que nécessaire n'est pas la meilleure solution et crée en fait des déséquilibres nutritionnels, malgré les messages commerciaux qui disent l'inverse). Les fruits, qui contiennent bien plus de calories que les légumes et sont donc capables de nous apporter suffisamment d'énergie, devraient être prédominants dans notre régime. Cela dit, quelques fruits manquent de minéraux donc il est important d'inclure des légumes pour pallier les carences qui pourraient apparaître avec un régime uniquement frugivore. Quoi qu'il en soit, quel que soit le type de nutriment, la quantité contenue dans les fruits s'approche bien plus des besoins nutritionnels de l'homme que n'importe quel autre aliment. Nous avons besoin de petites quantités de protéines et de gras. Donc, même si les fruits et légumes ne sont pas très riches en protéines et en matières grasses, ils restent une source idéale.

### Qu'en est-il de la vitamine B12 ?

Presque tous les professionnels de santé et de nutrition au monde pensent que les gens doivent au moins compenser leur régime avec des compléments de vitamine B12 s'ils ne mangent plus de viande. Mais en vérité, les carences en vitamine B12 ne sont pas que l'apanage des végétariens et végétaliens. C'est une carence qui touche aussi les amateurs de viande. Non pas parce qu'ils ne mangent pas assez de viande, mais parce qu'ils ne produisent et n'absorbent pas bien la vitamine B12. Laissez-moi vous expliquer un peu comment cela fonctionne.

Selon moi, il existe pour un végétalien deux sources naturelles de vitamine B12 et les deux, dans les meilleures conditions, devraient nous fournir suffisamment de vitamine B12 pour subvenir à nos besoins.

- D'abord, la vitamine B12 est le déchet d'une bactérie que l'on peut trouver dans et sur les aliments que nous consommons (tant d'origine végétale qu'animale).
- Ensuite, la vitamine B12 est aussi produite dans l'intestin et la muqueuse de personnes en bonne santé.

On trouverait soi-disant également de la vitamine B12 dans les algues crues, la spiruline, la chlorella et autres créatures (qui ne sont pas des plantes, au passage, et ne peuvent donc pas être incluses dans un régime végan). On cite aussi parfois les algues marines crues telles que le nori, le wakamé, le dulse, le kombu etc. Même si ces substances contiennent apparemment de la vitamine B12, elles contiennent aussi des quantités non négligeables d'analogues de la vitamine B12, mais sans cobalamine, qui interfère en fait avec la vraie vitamine B12. La forme analogue de la B12 apparaît dans les résultats sanguins, laissant croire qu'il s'agit du nutriment dont l'homme a besoin, mais le corps ne peut en réalité rien en faire. Pour ajouter au problème, la vitamine B12 analogue occupe aussi l'espace et les « récepteurs » réservés à la vraie B12. Elle réduit donc notre capacité à en absorber.

D'un point de vue de la santé et de la biologie, le fait de savoir si la vitamine B12 contenue dans ces aliments est réelle ou analogue (ou un peu des deux) n'a pas d'importance. Quelle que soit la réponse, je ne recommande sous aucun prétexte la consommation de produits de la mer. L'homme est une créature terrestre et nos capacités digestives et nutritionnelles sont ainsi adaptées à la consommation de plantes terrestres. Les plantes et animaux aquatiques ne sont pas des aliments naturels pour nous, et leur valeur nutritionnelle ne correspond pas à nos besoins.

Si vous n'êtes pas d'accord, allez donc vous promener en bord de mer un jour et récupérez les plantes et algues marines qui traînent. Je pense que vous tomberez d'accord avec moi que ces « aliments », dans leur forme naturelle, tels qu'on les trouve dans la nature, ont un goût abominable. Comparez la réaction de vos sens à celle que vous

avez quand vous voyez, sentez et goûtez un délicieux morceau de fruit bien mûr que vous venez de ramasser. Votre réponse viscérale à ces deux scénarios devrait vous indiquer sans l'ombre d'un doute quels aliments sont faits pour l'homme. Cela étant dit, j'en reviens aux deux sources de B12 mentionnées plus haut. S'il est vrai que les plantes et les animaux contiennent de la B12 et que nous en fabriquons nous-mêmes, alors comment se fait-il que certaines personnes aient des carences ? C'est une question très complexe, mais je vais vous présenter quatre raisons d'une manière très simplifiée.

### 1) *Nos produits ne contiennent plus de vitamine B12*

Depuis la nuit des temps, les hommes consomment la vitamine B12 contenue directement dans les fruits et légumes, sans le savoir. En effet, les scientifiques n'ont découvert la vitamine B12 que dans les années 50, et à cette époque, nos végétaux produits de façon industrielle ne contenaient déjà plus de B12 depuis une dizaine d'années alors que cette vitamine était présente en large quantité avant cela. Comment en est-on arrivés là ? En vérité, les plantes ne produisent pas beaucoup de vitamines. En revanche, elles les absorbent du sol grâce à leurs racines. La plupart de nos vitamines sont faites à partir des bactéries contenues dans le sol. Depuis les débuts de l'agriculture moderne en 1942, lorsque des groupes comme Bayer et compagnie ont commencé à utiliser les restes des armes chimiques de la Seconde Guerre mondiale comme pesticides et fertilisants<sup>87</sup>, les agriculteurs ont sans le savoir stérilisé les bactéries dans nos sols. La perte de la vitamine B12 dans les plantes n'est qu'un des effets secondaires indésirables de la pensée qui veut qu'on « vive mieux grâce à la chimie » ; une pensée qui continue de détruire l'équilibre de la nature et dont nous commençons à peine à comprendre les conséquences.

Avec cette nouvelle perspective historique en tête, on peut comprendre pourquoi les chercheurs nutritionnels ne trouvent généralement pas de vitamine B12 dans les aliments végétaux, car ils prennent leurs échantillons parmi des produits cultivés dans des sols morts.

87. « Bayer AG: AA Corporate Profile », p. 39, Corporate Watch UK, Mars 1, 2002. Disponible sur <http://archive.corporatewatch.org/profiles/bayer/bayer.rtf>.

Cependant, les plantes de culture biologique spécifiquement cultivées dans des sols très riches en compost de matière organique peuvent contenir beaucoup de B12 et une poignée d'autres éléments nutritifs introuvables (ou rares) dans les produits cultivés industriellement.

La matière organique, définie comme tout ce qui pourrit, est au cœur de l'agriculture biologique et le lien de toute la toile de la vie sur Terre. Les champignons et les bactéries absorbent la matière organique, et la « rejette » ensuite. Ce faisant, ils apportent aux sols des substances complexes à profusion, y compris la vitamine B12 et d'autres nutriments. Les plantes cultivées dans ces sols absorbent ensuite ces nutriments par les racines.

Lorsque nous ajoutons des produits chimiques dans le sol, nous détruisons non seulement les « parasites » et les bactéries qui produisent de la vitamine B12, mais aussi toute la pyramide de la vie du sol (qui commence avec les matières organiques, puis les champignons et les bactéries, mais comprend également les acariens, puis les acariens prédateurs, les collemboles et les vers). La plupart des sols agricoles aux États-Unis ne contiennent que 1 à 2 % de matière organique, un niveau qui permet de les qualifier de biologiquement morts. L'agrochimie, qui ne réutilise pas dans le sol toutes les matières organiques, est maintenant vieille de plus de soixante ans. Les effets secondaires dévastateurs de cette pratique sur toutes les formes de vie sur Terre et le délicat équilibre des écosystèmes sont trop nombreux pour être décrits adéquatement et nécessiteraient un tout autre livre.

Par conséquent, je vous recommande de faire connaissance avec les agriculteurs biologiques de votre marché local et de vous assurer qu'ils utilisent du compost. (Je préfère les engrais et composts végétaux qui ne contiennent pas de produits ou de fumier animal.) Les gens ont du mal avec la recommandation suivante, mais je pense sincèrement que si vous habitez dans une zone où il n'y a pas de marchés fermiers et de fruits tropicaux issus de l'agriculture biologique, vous devriez déménager. Bien sûr, l'idéal serait de cultiver votre propre nourriture, ce que je vous recommande vivement, dans la mesure du possible.

## 2) *Nous nettoyons nos fruits et légumes*

Il y a cent ans, les gens se nettoyaient une fois par semaine ou moins, en moyenne, et ils ne se souciaient pas de laver méticuleusement la surface de leurs fruits et légumes comme on le fait de nos jours. Cette habitude est en partie une autre conséquence de la production alimentaire agrochimique, car les gens ont été convaincus, par erreur, que les résidus de pesticides peuvent être lavés adéquatement en rinçant l'extérieur d'un produit.

Dans le passé, quand les gens mangeaient de la salade, du céleri, des carottes et d'autres légumes fraîchement arrachés du sol, la terre qui restait accrochée aux légumes contenait souvent de la vitamine B12. Ils obtenaient aussi ce nutriment à partir de la terre chargée de bactéries qui s'accumule près des tiges de pommes, pêches, poires et autres fruits à noyau et pépins. Mais entre les produits chimiques que nous utilisons pour les sols et notre hantise des germes et des bactéries, nous éliminons efficacement cette autre source de vitamine B12.

## 3) *On ne peut pas absorber la B12 que l'on mange*

Les amateurs de viande consomment suffisamment de B12 parce que les bactéries qui en fabriquent vivent dans le tube digestif des animaux, et le nutriment se répartit ensuite dans les parties musculaires des animaux qu'ils mangent. Comme décrit précédemment, les végétaliens qui se nourrissent de plantes de culture biologique à partir de sols riches en compost et qui ne lavent pas compulsivement leurs produits devraient également obtenir une large dose de cet élément nutritif.

Dans ces deux cas, la carence en vitamine B12 apparaît habituellement seulement si vous n'avez pas ce qu'on appelle un « facteur intrinsèque », qui empêche les gens d'absorber correctement la B12. Comment cela se produit ? Il semblerait que la production de facteur intrinsèque est réduite au fur et à mesure que la quantité de matières grasses augmente. C'est de loin la cause la plus fréquente de carence en B12. Les médecins peuvent facilement vérifier si une personne a une capacité normale à absorber la B12. Pour ceux qui l'absorbent mal, aucune quantité de cette vitamine comprise dans le régime ne

pourrait aider. Ainsi, chacun d'entre nous, végétariens ou carnivores, peut avoir un risque de carence en vitamine B12. Un régime alimentaire riche en gras augmente fortement ce risque pour deux raisons. Tout d'abord, les colonies de bactéries produisant de la B12 dans nos intestins utilisent des glucides comme carburant. Lorsque la quantité de graisse dans notre alimentation augmente, la quantité de glucides diminue, réduisant ainsi la quantité de carburant disponible pour le microbe. Moins de carburant signifie une colonie de bactéries réduite et donc une diminution globale de la production de B12. Deuxièmement, les sites de capture de la B12 dans nos intestins sont bouchés lorsque l'on consomme un excédent de graisse, réduisant encore l'absorption de la vitamine B12. Lorsqu'une réduction de la production de B12 est couplée à une mauvaise absorption, la probabilité d'une carence en vitamine B12 devient prévisible.

#### *4) Les standards médicaux pour la vitamine B12 sont artificiellement élevés*

La situation est encore compliquée par le fait que beaucoup de féculents raffinés sont « enrichis » avec une forme synthétique de la vitamine B12. Lorsque les médecins testent des niveaux de B12 « normaux », les résultats sont tirés vers le haut par le fait que la plupart des gens mangent ces aliments quotidiennement (principalement des produits à base de grains : céréales, pains, pâtes, biscuits, gâteaux, etc.). Les gens qui adoptent un régime sans céréales et sans supplément de cette mauvaise imitation de la B12 ont souvent des résultats considérés « faibles », même si leurs niveaux sont bons et qu'ils ne montrent aucun symptôme de carences. C'est parce que leur taux de vitamine B12 est comparé à ceux des personnes qui consomment un supplément de vitamine B12 dans leur nourriture à presque tous les repas.

### **À quel point est-il important de manger des aliments biologiques?**

Les produits biologiques sont toujours les meilleurs, mais la vie est pleine de compromis et de choix. Il peut être préférable de manger

des légumes crus industriels que de manger des légumes organiques cuits ou cuits à la vapeur, mais c'est un choix difficile.

Les produits cultivés bios contiennent généralement plus de vitamines et de minéraux que les produits conventionnels (voir question « Qu'en est-il de la vitamine B12 ? » page 279), et plus ils sont frais, mieux c'est. Les produits biologiques contiennent en règle générale peu ou pas de résidus de pesticides par rapport aux produits conventionnels. Néanmoins, les quantités ne sont généralement pas critiques pour la santé, et il est beaucoup plus important d'éviter les effets pathogènes des aliments cuits.

Par contre, vous préoccuper des résidus de pesticides alors même que vous mangez de la nourriture cuite est grotesque. Les deux sont mauvais pour nous. La meilleure solution est de ne consommer que des plantes crues et biologiques. Sinon, la décision revient un peu à hésiter entre se tirer une balle dans le pied ou dans la main.

Cependant, dans le cas des glucides complexes cuits (céréales, pommes de terre, maïs, légumineuses), les manger crus et sans produits chimiques synthétiques est récemment devenu une priorité. Les industriels agricoles se battent pour tenter de contrecarrer la mauvaise réputation qui plane au-dessus de ces aliments depuis la découverte récente d'une neurotoxine cancérigène et endommageant l'ADN appelée acrylamide. Ce tueur chimique puissant a été retrouvé en 2002, en larges quantités dans notre alimentation par un chercheur suédois. Les scientifiques de l'Organisation mondiale de la Santé ainsi que d'autres de leurs collègues ont à l'origine attribué ces niveaux d'acrylamide scandaleusement élevés (trouvés le plus souvent dans le pain, les chips, les crackers, les frites et autres féculents cuits à haute température) au processus de cuisson lui-même, parce qu'ils n'en ont pas trouvé dans les aliments crus. Mais nous avons appris depuis que l'acrylamide sert à construire le polyacrylamide, un tensioactif ajouté pour améliorer l'efficacité de l'herbicide Roundup de la marque Monsanto et d'autres herbicides utilisés de façon abondante dans l'agriculture industrielle.

Il faudra d'autres études pour déterminer si le pain, les pâtisseries, et les chips à base de plantes de culture biologique contiennent cette substance mortelle, mais dans tous les cas la présence d'acrylamide

dans ces aliments accable encore plus le régime américain standard. Si vous mangez toujours ces aliments, je vous invite à vous renseigner un peu sur ce produit chimique extrêmement toxique. Vous pouvez commencer avec les deux articles mentionnés dans les notes de fin de ce livre<sup>88</sup>.

## Dois-je effectuer des calculs tous les jours ?

Non, vous n'avez pas besoin de calculer vos pourcentages tous les jours pour vous assurer de bien manger. En vous nourrissant principalement de fruits et légumes, votre alimentation se rapproche automatiquement de l'idéal préconisé par le régime 80/10/10. En revanche, il est préférable de calculer votre apport journalier en calories pour vous assurer que vous en avez suffisamment pour répondre aux besoins basiques de votre métabolisme.

Les outils proposés dans l'annexe D. « Outils pour l'analyse de votre alimentation » peuvent être très utiles aux débutants. Il arrive en effet souvent qu'au début du régime crudivore, une personne ne mange pas assez de fruits et au contraire trop de matières grasses. Je vous recommande de saisir les informations sur vos repas des applications comme CRON-O-Meter, Nutridiary.com ou encore FitDay.com ou tout autre site de ce style pendant au moins une semaine pour obtenir une base d'informations sur vos calories et votre rapport calorinutriments.

Il arrive souvent que les gens ne mangent pas suffisamment parce que leur estomac est habitué à recevoir une certaine quantité de nourriture par jour et les aliments crus ne sont pas aussi riches en calories que les aliments cuits. Aussi, si vous voulez consommer suffisamment de calories, il faut entraîner votre estomac à manger davantage et surtout des fruits.

---

88. Un bon article sur le sujet de l'acrylamide s'intitule « Acrylamide Angst: Another Annoying Distraction About Food Safety » écrit par le Dr. Allan S. Fel sot, un toxicologue de l'environnement à l'Université de Washington State. Publié dans la revue d'octobre 2002 de *Agrichemical and Environmental News*, l'article est disponible sur [www.envirofacts.org/Acrylamide %20Angst.pdf](http://www.envirofacts.org/Acrylamide%20Angst.pdf).

Vous pouvez en apprendre davantage sur le lien entre l'acrylamide et les herbicides [www.organicconsumers.org/monsanto/acrylamide.cfm](http://www.organicconsumers.org/monsanto/acrylamide.cfm).

## Comment peut-on manger autant de fruits en une seule fois ?

Il faut un peu d'entraînement avant de pouvoir ingérer ce qui, d'un point de vue crudivore, serait une quantité « normale » de nourriture nécessaire. Il s'agit de trouver le parfait équilibre entre « tout ce que vous voulez » et « tout ce que vous pouvez » afin d'augmenter la quantité de nourriture que vous mangez sans pour autant en faire trop. En parallèle, votre vision de ce qui est une quantité décente et surtout une quantité de fruits décente va changer pour s'accorder à votre capacité d'absorption. Plus vous vous entraînez à ne manger que des fruits, plus vous vous habituerez à en manger dans les bonnes quantités. Si votre repas à base de fruits ne vous rassasie pas jusqu'au prochain repas, au moins trois ou cinq heures plus tard, alors vous n'avez pas suffisamment mangé. Vous serez plus aptes à en juger avec le temps et l'expérience. En attendant, vous pouvez toujours ajouter un repas à base de fruits entre le petit-déjeuner et le déjeuner et entre votre déjeuner et votre dîner.

## Qu'est-ce qu'une « monodiète » ?

Faire une monodiète c'est manger un seul aliment par repas en quantités suffisantes pour être rassasié jusqu'au prochain. C'est la façon de se nourrir de toutes les créatures non humaines sur cette planète. Je vous recommande de suivre une monodiète également pour une meilleure digestion, absorption et assimilation.

Une monodiète peut être par exemple de manger quatre ou cinq bananes pour un débutant sédentaire ou douze à dix-huit bananes pour un sportif crudivore. Un autre exemple serait de manger deux ou trois mangues pour un débutant et quatre ou plus pour un sportif.

Souvenez-vous bien, lorsque vous lisez de la documentation sur les quantités de nourriture appropriées, qu'une femme inactive pourrait bien ne manger que le quart de ce qu'un homme actif devrait manger.

Ne vous sentez pas intimidé si un grand sportif crudivore végétalien vous raconte qu'il a mangé plus d'une douzaine de bananes au déjeuner. Peut-être que pour vous, quatre ou cinq seraient suffisantes si vous êtes plus petit et moins actif.

La variété de vos repas arrivera sur le long terme, suivant les variations de saisons, mais pas à chaque repas. Dans la nature, s'il y a suffisamment de nourriture disponible, les animaux ont tendance à manger toujours la même chose jusqu'à ce qu'ils soient rassasiés.

## Quels problèmes posent les avocats, les noix et les graines ?

Les avocats, les noix et les graines sont très riches en matières grasses, particulièrement les noix et les graines :

- Avocat (77 % de gras) : 120g (1/2 tasse) = 200 calories ; 165 matières grasses
- Amandes (73 % de gras) : 120g (1/2 tasse) = 650 calories ; 480 matières grasses
- Graines de lin (58 % de gras) : 120g (3/4 tasse) = 560 calories ; 325 matières grasses

Lorsque l'on parle de matières grasses, la source importe peu : du gras reste du gras. Le gras se propage directement depuis le système lymphatique jusqu'au sang. Trop de graisse condense le sang. Les globules rouges forment alors des caillots et ralentissent la distribution d'oxygène vers les cellules. Trop de gras bloque aussi l'action de l'insuline qui est chargée de transporter le sucre jusqu'aux cellules, ce qui entraîne du diabète et d'autres problèmes de glycémie. (Voir le chapitre 2 pour plus de détails.)

Il est préférable de ne consommer ces aliments qu'en petites quantités et pas tous les jours. Par exemple, pas plus d'un demi-avocat par jour ou une cuillère de noix pour une personne sédentaire (le double pour un sportif). Les fruits et légumes contiennent assez d'acides gras de bonne qualité (si vous consommez suffisamment de calories) pour répondre aux besoins de l'homme.

Sur le long terme, il faut apprendre à ne plus rechercher cette sensation d'estomac lourd après un repas, qui indique en fait que le système digestif est trop sollicité. Pour être rassasié, il vaut mieux manger beaucoup de fruits sucrés, qui passeront plus vite dans votre système digestif, mais satisferont votre vraie faim pendant des heures.

## Que voulez-vous dire par « vraie faim » ?

La vraie faim est une sensation qui prend au bas de la gorge, comme la soif, mais plus bas encore, vers la zone concave entre nos clavicules, au plus bas du cou. La sensation s'apparente à une douleur faible.

La sensation que l'on associe généralement à la faim est en fait la contraction des parois musculaires de l'estomac à la fin de la digestion de notre dernier repas. Si la sensation de faim est accompagnée de tournis, douleurs au ventre, maux de tête ou autres, il s'agit en fait d'un effet de manque relatif à des substances nocives.

Une personne en bonne santé peut sauter un ou deux repas sans se sentir pour autant faible ou malade. Lorsque l'on est en bonne santé, la vraie faim signifie qu'il n'y a pas d'urgence à se nourrir puisque le corps sait qu'il a des réserves dans lesquelles il peut puiser en cas de besoin. Vous devriez constamment vous sentir bien dans votre corps.

## Est-ce que je peux manger du sel marin ?

Le chlorure de sodium extrait, sous n'importe quelle forme, est un produit irritant et toxique. Il inhibe notre capacité à goûter le sucré, le salé ou l'acide (ce qui explique pourquoi les gens qui utilisent du sel trouvent la nourriture fade en son absence). Le sel retarde la digestion et les déjections et il perturbe notre équilibre naturel en eau.

Il faut faire attention à bien distinguer le « sel » extrait de chlorure de sodium (qui est mortel) et le sodium et autres sels minéraux que l'on trouve naturellement et en abondance dans des plantes comestibles ; des nutriments par ailleurs essentiels à notre organisme. Les légumes tels que le céleri ou les tomates sont des sources suffisantes de sodium et autres minéraux.

Nos cellules ont besoin d'un rapport sodium et potassium délicat à obtenir puisque le sodium est à l'extérieur des cellules (extracellulaire) et le potassium est à l'intérieur (intracellulaire). Si le rapport potassium/sodium n'est pas équilibré, cela entraîne une déshydratation cellulaire ou une super saturation. Ces deux conditions mettent en danger la fonction cellulaire.

Le sel contenu dans l'eau de mer déshydrate, quelle que soit la forme sous laquelle on le consomme. L'eau de mer est caustique et irritante ; elle a mauvais goût et amène les gens à vomir. Consommée en

grandes quantités, l'eau de mer peut causer la mort en quelques jours, même diluée dans beaucoup d'eau.

Lorsque l'on extrait du sel et on l'ajoute à nos repas, nous prenons la même direction, mais plus lentement. Extraire le sel de l'eau de mer nous procure du sel marin, la substance même qui cause la mort par déshydratation. La consommation de chlorure de sodium sous n'importe quelle forme – dont les sels marins et les produits hyper vendeurs que sont les sels spécialisés – est une pratique nocive. Les producteurs de sels spéciaux essayent de vous convaincre que vous avez « besoin » des minéraux extraits présents dans leurs produits afin de pallier un grave déséquilibre nutritionnel qui touche notre société. (De telles déficiences existent peut-être, mais on peut y remédier en ne mangeant que des aliments crus et faibles en matières grasses en abondance. Toute autre méthode crée davantage de déséquilibres.)

Certes, nous avons besoin de minéraux... mais nous devons les consommer en quantité et sous la forme naturelle que l'on trouve dans les plantes. Il ne fait pas sens de manger un poison aussi riche en minéraux soit-il.

Les amateurs de sel qui éliminent ce produit de leur alimentation mettent généralement des années à éliminer l'excès de sel qui se trouve dans leur corps. Mais rassurez-vous, la plus grosse quantité de sel (et les envies) disparaît largement au cours des premières semaines d'abstinence. Je ne peux qu'insister sur l'importance de décrocher de cette substance empoisonnée.

### **Puis-je utiliser du vinaigre pour ma sauce à salade ?**

Toutes les formes de vinaigre, dont le cidre de pomme et le vinaigre balsamique, sont très toxiques pour le corps. Le vinaigre se fabrique en diluant une dose d'acide acétique (un poison que l'on trouve généralement dans les laboratoires, dans une bouteille avec une tête de mort dessinée dessus) dans 19 doses équivalentes d'eau.

Le vinaigre stimule la glande thyroïdienne de façon excessive et mène à une hyperthyroïdie voir même une hypothyroïdie. Il peut aussi causer des troubles tels que des troubles endocriniens, des troubles du métabolisme calcique, des troubles du taux de métabolisme, des problèmes de métabolisme des lipides, des problèmes de poids, une cer-

taine léthargie, des maux de tête et des yeux gonflés. Cette stimulation accélère également le vieillissement.

Le corps puise du phosphore des glandes surrénales pour contrecarrer les effets de l'acide acétique. Mais l'utilisation de trop de phosphore entraîne un dysfonctionnement des glandes surrénales et donc, là encore, de tout le système endocrinien. Les conséquences de ces mécanismes peuvent être une mauvaise odeur corporelle, des douleurs cardiaques, un pouls trop rapide, une production mucus accrue, une fatigue chronique et des maux de tête. Si l'on utilise trop souvent du vinaigre, on s'expose également à un durcissement du foie. Le vinaigre ne devrait pas être considéré comme un « aliment ».

### **Est-ce que je peux manger des légumes congelés ?**

Les aliments congelés sont automatiquement détériorés. La congélation peut étendre et exploser les parois cellulaires, et l'oxydation qui en résulte diminue alors la valeur nutritive de la nourriture. Cependant, les noix et graines, qui sont faites pour survivre à des températures froides extrêmes, subissent moins de dommages en cas de congélation. En règle générale, moins un aliment contient de l'eau et plus il contient du gras, plus il supportera la congélation.

Pour les fruits et légumes, il faut limiter leur congélation, mais pas forcément l'éliminer, car cela reste une des façons les moins dommageables de préserver de la nourriture. L'avantage de la congélation par rapport à d'autres formes de conservation c'est que celle-ci n'introduit pas de nouvelles toxines.

Sachez cependant que manger des aliments congelés ou extrêmement froids peut causer des dommages aux colonies de bactéries essentielles qui vivent dans vos intestins et cela peut être dangereux pour la bactérie qui produit la vitamine B12. Encore une fois, on constate que manger des aliments tels que la nature nous les présente est la meilleure façon de consommer. Cette vérité se confirme à chaque fois.

### **Les aliments déshydratés sont-ils acceptables ?**

Les aliments déshydratés ne sont pas des aliments complets. On leur a retiré leur eau. Malheureusement, on ne nous a pas suffisamment appris à reconnaître la valeur vitale de l'eau contenue dans les aliments

végétaux. Les fruits et légumes sont les filtres d'eau les plus purs que l'on trouve dans la nature. L'eau que l'on cuit ou que l'on perd avec la déshydratation ne pourra jamais être remplacée. Boire de l'eau, qu'elle soit purifiée, alcalisée ou « structurée » n'a pas le même effet.

Les aliments déshydratés ne seront jamais aussi nutritifs que des aliments frais et complets. On sait que l'on perd des nutriments à cause de cette méthode, même si l'eau est remplacée par ailleurs. Consommer des aliments déshydratés est une décision personnelle, mais ces aliments devraient être toujours considérés en deuxième recours. Ils ne valent pas la qualité de fruits et légumes entiers, frais, mûrs, crus et biologiques.

Les recherches actuelles indiquent que la vitamine B12 prend une forme analogue non utilisable dans les aliments déshydratés. Une vérité qui se confirme, au passage, sur la spiruline, la chlorella, les algues et autres pilules et poudres à base de plantes marines.

### **Qu'en est-il des épices et autres condiments ?**

En Hygiénisme, il y a un dicton qui dit : « Si vous ne pouvez pas en faire un repas, ce n'est sûrement pas un aliment pour vous. » Lorsque les gens entendent cette déclaration, ils la considèrent souvent comme draconienne et idéaliste, car elle exclut la consommation de pratiquement toutes les épices, assaisonnements et condiments. Pourtant, réfléchissez-y : aucune créature dans la nature n'assaisonne ses aliments ni même ne combine plus d'un aliment dans un repas (du moins pas à des fins gustatives).

Oui, les humains sont sans aucun doute différents des animaux « inférieurs ». Nous avons la dextérité et l'équipement pour fabriquer de belles préparations, et nous avons l'ingéniosité pour créer des gâteries délicieusement gustatives. Mais je vous promets que nos systèmes digestifs n'ont pas suivi le rythme de notre créativité, loin de là. En fait, ils sont pratiquement identiques à ceux de nos ancêtres, ainsi qu'aux primates anthropoïdes frugivores de notre époque. De par notre conception, nous sommes censés manger un aliment végétal à la fois, sans fioriture, jusqu'à ce que nous en ayons fait un repas entier. Les herbes et les épices comme l'ail, l'oignon, le curry, le cumin, le gingembre, le poivre de Cayenne, la poudre de chili, et l'origan contiennent des alcaloïdes et autres produits chimiques toxiques. Ces assaisonnements stimulent nos papilles et les nerfs, tout en apportant

des toxines à notre système nerveux. Il faut donc éviter de les utiliser ou du moins au strict minimum. Ils agissent comme des irritants dans le tube digestif, imposant souvent au corps de produire un mucus pour se protéger. Ils masquent aussi le goût fade ou nocif des produits cuits et nous poussent alors à consommer ces aliments qui ne nous attireraient autrement pas.

Comme le sel, les épices sont un tel rehausseur de goût, que nos papilles perdent leur capacité à reconnaître les goûts naturels, mais plus subtils des fruits et des légumes. La même chose est vraie pour tous les condiments, y compris la moutarde et le ketchup.

### **Puis-je boire du café en suivant un régime crudivore ?**

Les grains de café sont grillés, ce qui signifie qu'ils ne sont plus crus. La dose fatale de caféine est de 10 grammes, ce qui équivaut à environ 70 tasses de café. La caféine est considérée comme une drogue tellement puissante que trois tasses consommées par un sportif peuvent le disqualifier des compétitions aux Jeux olympiques.

La majorité des gens boivent un dixième de la dose mortelle par jour. J'ai déjà eu un patient qui buvait plus de trente tasses par jour. Sa santé se dégradait à vue d'œil. Mais lorsqu'il a arrêté cette pratique nocive, il a immédiatement commencé à se sentir mieux.

De plus, la caféine réduit la quantité de pepsine dans votre corps. La pepsine est nécessaire pour digérer les protéines. Il est ironique d'entendre de nombreux buveurs de café critiquer le régime cru parce qu'ils pensent qu'il n'apporte pas « assez » de protéines. Ce, alors même que leur consommation journalière de café empêche l'absorption de la protéine dont ils prétendent avoir besoin.

La caféine est aussi connue pour vider nos réserves en eau, calcium, potassium, manganèse et le complexe de vitamines B. La caféine n'est qu'une des nombreuses substances que l'on peut trouver dans le café.

### **Dois-je continuer à prendre mes médicaments ?**

La profession médicale et l'industrie qui la soutient, le cartel médico-pharmaceutique, partent du principe qu'il existe des milliers de maladies dont les symptômes peuvent être traités ou supprimés en

ingérant des composés chimiques synthétiques. L'Hygiénisme prône une approche différente.

Nous reconnaissons que des anomalies génétiques héréditaires difficiles à traiter existent. Celles-ci sont d'ailleurs généralement le résultat de mauvais choix alimentaires et de modes de vie transmis de génération en génération. Cependant, nous considérons en fait qu'il n'existe qu'une maladie : la toxémie. C'est une maladie qui se caractérise par l'impureté du sang et des tissus et qui est causée principalement par une mauvaise alimentation et un mauvais mode de vie. Si elle n'est pas maîtrisée, la toxémie et l'affaiblissement qu'elle entraîne (de par l'épuisement nerveux) s'aggravent progressivement au fil des années, conduisant à toutes sortes de symptômes.

Les gens ont du mal à comprendre cette approche, mais nous devons nous rappeler que les symptômes ne sont pas la maladie. Les symptômes représentent l'activité du corps pour lutter contre la toxémie. Afin de « guérir » une maladie, comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiovasculaires, il faut éliminer la toxémie sous-jacente dont la « maladie » n'est qu'une manifestation.

En adoptant le régime 80/10/10 cru beaucoup plus sain, vous ne surchargerez plus quotidiennement votre corps des résidus toxiques contenus dans les aliments. Votre corps va ainsi éliminer les toxines du sang, des tissus et des organes et la ou les condition(s) médicale(s) pour lesquelles vous prenez des médicaments s'estomperont. Vérifiez avec votre médecin que votre santé s'améliore. Avec le temps, il ou elle décidera sûrement que vous n'avez plus besoin de prendre des médicaments.

Généralement, plus vous êtes jeune et moins votre corps a été affecté par les toxines. Il se nettoiera donc plus vite. Il faudra en revanche plus de temps à une personne âgée pour nettoyer son corps, car elle aura été exposée plus longtemps à une accumulation de toxines. Néanmoins, le corps n'est limité que par son niveau de vitalité. Il répondra donc positivement à l'arrêt de l'agression quotidienne imposée par les aliments cuits et les aliments riches en matières grasses brutes. Il saura accueillir les fruits et légumes frais, mûrs, crus et entiers qui les remplaceront. Cependant, la nourriture n'est qu'une partie de la solution pour une vie plus saine et une bonne alimentation seule ne garantit pas une bonne santé.

Les médicaments sont des substances toxiques que vous introduisez dans votre système à vos risques et périls. On lit rarement qu'un médicament seul peut guérir une maladie chronique en particulier. Au mieux, ils promettent généralement de substituer un ensemble de symptômes pour un autre.

### Le mythe du « remède »

La notion même qu'il existe des « remèdes » est absurde. La guérison, en revanche, est non seulement possible, mais elle est constante. La capacité innée du corps à se guérir est toujours en fonction. Il nous répare et comble les défis auxquels nous le soumettons. Cette guérison se produit aussi rapidement et efficacement que possible en fonction de notre niveau de vitalité et dans un ordre de priorité que nous ne pouvons pas comprendre. Toute tentative (qu'elle soit classique ou « alternative ») de faciliter ce processus par des interventions ou des traitements ou par l'ingestion de substances externes ne ferait que changer les symptômes et créer plus de problèmes pour le corps sur le long terme.

Pour guérir, il faut éliminer la cause de la maladie. Nous ne guérissons jamais vraiment d'une maladie, car si nous n'en éliminons pas la cause, le corps recommencera à émettre des symptômes en réponse.

Le fait que les médicaments soient vendus légalement en pharmacie ou soient prescrits par des médecins agréés ne les rend pas moins dangereux pour la santé que des médicaments vendus dans la rue. Plus de 100 000 personnes meurent chaque année des effets secondaires de ces médicaments brevetés. Personne n'est encore jamais mort après avoir mangé une quantité suffisante de fruits et légumes. Ce livre n'est pas fait pour savoir si vous devriez continuer ou pas de prendre tel ou tel médicament. Toutefois, un bon médecin devrait toujours encourager ses patients à améliorer leur santé autrement, de manière à rendre le recours aux médicaments inutile.

### Comment puis-je continuer de manger cru avec ce froid hivernal ?

Heureusement, la plupart des gens qui vivent dans les climats froids ont des maisons pour y manger, dormir, travailler et vivre. Nous

maintenons nos maisons à des températures confortables. Les gens continuent de boire de la bière froide et manger de la glace en hiver. Ils mangent aussi de la nourriture chaude en plein été. La géographie ou les saisons ne sont pas des raisons valables pour décrocher du régime 80/10/10.

Si par temps froid une personne estime qu'elle a besoin de plus de nourriture, il est parfaitement acceptable d'augmenter sa consommation. Les pourcentages de calorinutriments ne devraient cependant pas changer, tout comme cela ne change pas de savoir si une personne consomme 1500 calories par jour ou 4500 calories par jour. Bien sûr, c'est toujours une bonne idée de prendre des vacances au soleil en plein hiver si vous vivez dans un endroit où cette saison est particulièrement rude.

### **Existe-t-il réellement des aliments qui guérissent ?**

Il est important de comprendre que les aliments ne nous guérissent pas. Le corps nous guérit. Les aliments, crus ou cuits, fournissent simplement des éléments que le corps utilise pour effectuer ses différentes fonctions. Cependant, la faible teneur en matières grasses des aliments vegan crus offre la plus vaste gamme de nutriments de haute qualité et est donc plus susceptible de fournir la proportion parfaite de matières premières nécessaires à l'organisme pour se guérir.

Autrement, il n'y a pas d'aliment cru spécifique qui soit mieux que d'autres pour « guérir ». Chacun fournit une forme de matière première dont le corps peut avoir besoin et peut utiliser. Contrairement aux aliments cuits, les aliments crus ne laissent aucun résidu toxique qui puisse empêcher l'organisme de se maintenir dans un état sain et équilibré.

Une large variété d'aliments vegan crus, faibles en gras est plus que suffisante pour atteindre, retrouver ou maintenir une bonne santé. Il est toujours plus sain et plus économique de consommer des aliments de saison qui sont cultivés localement, car ils seront probablement les plus frais. Il est préférable de rechercher la diversité au cours d'une année entière plutôt que de combiner des aliments à chaque repas, chaque jour, ou même chaque semaine.

## Est-il acceptable de transformer les fruits et légumes en jus ?

À quelques exceptions près, il est préférable de consommer les aliments entiers plutôt que d'en extraire le jus pour le boire. Boire un jus de fruits ou de légumes sans la pulpe qui sert à ralentir l'absorption des nutriments peut augmenter le taux de glycémie et déséquilibrer votre chimie sanguine.

Les agrumes frais pressés font exception. En effet, une partie importante de leur pulpe est généralement conservée avec le jus. Les autres « exceptions » peuvent être de mélanger des fruits comme le melon en une bouillie aqueuse ou de faire des smoothies à base de fruits comme les bananes, les fraises, les pêches ou les mangues. Liquéfier un mélange de fruits entiers permet de faire un smoothie épais, tout en conservant l'ensemble du paquet nutritionnel qu'ils contiennent. Pour une vinaigrette épaisse et savoureuse, vous pouvez aussi mélanger des tomates, du céleri, et des oranges.

## Dois-je prendre des compléments alimentaires ?

Vous n'avez pas besoin de compléments alimentaires si vous avez une alimentation crue à base de végétaux, faible en gras et avec un apport calorique adéquat. Ajoutez à cela une activité physique vigoureuse et une vie saine et équilibrée pour vous passer de compléments alimentaires. Toutes les vitamines, les minéraux et les nutriments dont vous avez besoin sont largement fournis par la variété de fruits et légumes. Cela étant dit, la santé de chaque individu prend toujours le dessus sur toute position philosophique. Dans certains cas, il peut être nécessaire de compléter le régime alimentaire, notamment pendant les phases initiales du changement plutôt que de risquer des dommages sur la santé. Par exemple, vous pourriez avoir besoin de compléter votre apport en vitamine B12. Si vous rencontrez des périodes prolongées de stress extrême, si vous avez allaité, si vous mangez trop de nourriture congelée ou si votre nourriture n'est pas cultivée dans un sol sain, il peut être bénéfique de prendre des compléments de ce nutriment pendant une courte période. Il ne faut recourir aux compléments alimentaires que pour laisser le temps aux avantages d'une vie saine de s'exprimer ou aux effets négatifs de s'estomper.

Néanmoins, la quantité de nutriments dont nous avons besoin est bien moins importante que les directives classiques voudraient nous faire croire. Lorsque le corps est en bonne santé et que tous les systèmes fonctionnent de façon optimale, nous absorbons et utilisons mieux les nutriments et dans l'ensemble toutes les fonctions cellulaires sont plus efficaces. Lorsque nous ralentissons ce travail avec du gras, c'est une autre histoire. Et les vendeurs de compléments alimentaires profitent de ce fait à votre détriment.

Les gens en sont réduits à associer la nutrition aux pilules, poudres et potions, plutôt qu'à des aliments complets et naturels. Ironie du sort, vous ne trouverez généralement pas un seul vrai aliment dans les soi-disant magasins « bio ». Leurs produits, aussi « complets » et « naturels » soient-ils peuvent au mieux changer vos symptômes, mais ils n'aident pas à être en bonne santé.

Si ces « aliments sains » étaient vraiment complets et naturels, ils contiendraient tous de l'eau, des fibres et autres éléments vitaux que la nature leur attribue normalement. Leur vente ne nécessiterait dès lors aucun emballage ou étiquetage. (Les marges bénéficiaires diminueraient largement, car les véritables produits complets ne portent pas le label de produits « nutritionnels ».)

Aucune pilule ou poudre dont on a retiré l'eau peut être qualifiée « d'aliment complet ». Et toute personne qui commercialise un produit déshydraté sous cette appellation ne se ment pas qu'à elle-même, mais à vous aussi. L'eau contenue dans nos aliments végétaux est tout simplement trop essentielle pour nos cellules pour être compromise. Et aucune eau potable de toute nature ne peut la remplacer. Lorsque l'on élimine l'eau, le processus d'oxydation qui se produit a un effet dégradant sur les éléments nutritifs qui subsistent. Ce qui rend les compléments alimentaires bien moins nutritifs que leurs homologues complets.

Lorsque les gens suivent les mauvais conseils nutritionnels de vendeurs de compléments alimentaires qui cherchent à promouvoir des « aliments » fractionnés et isolés, ils ne devraient pas être surpris s'ils ne se sentent pas mieux voir même s'ils ont le sentiment que « quelque chose » ne tourne pas rond. Cela ouvre grand la porte aux vendeurs qui vantent alors les mérites de compléments alimentaires

pour « corriger » les insuffisances alimentaires et nutritionnelles que leurs propres conseils ont causées.

Je suis toujours sidéré quand je découvre les montants que dépensent les gens en compléments nutritionnels. Il semble qu'il n'y ait pas de limite à la quantité de produits recommandés par les vendeurs. Ils déballetent sans arrêt un nombre ahurissant « d'aliments » miracles « récemment découverts ». En réalité, ils remplacent d'anciens produits avec de nouvelles versions améliorées. Ces procédés ne servent qu'à leur faire admettre ouvertement que leur soi-disant produit miracle d'antan ne marchait finalement pas aussi bien qu'ils le prétendaient.

Aujourd'hui, la plupart des produits dits nutritionnels ne sont que le résultat d'habiles campagnes marketing qui se font passer pour éducatives et prennent la forme de reportages publicitaires ou publicités éducatives. Un vendeur informe le public que certains éléments nutritifs sont bons pour une condition particulière, et enchaîne avec une large campagne pour convaincre le public d'en acheter.

Bien sûr, les vendeurs omettent de mentionner qu'un abus de ce nutriment peut être nuisible. On s'expose notamment à un déséquilibre inévitable qui se produit lorsque l'on consomme n'importe quel type de complément alimentaire. La plupart de ces produits sont faits à base d'aliments végétaux concentrés. Malgré notre mentalité très américaine que « plus on en a, mieux c'est, » le corps n'apprécie pas ces concentrés artificiels. Il doit alors travailler davantage pour les expulser de la même façon qu'il élimine les résidus toxiques des aliments cuits.

Comme un coiffeur amateur qui se retrouve à couper de chaque côté de la chevelure pour « égaliser » jusqu'à ce que son client soit chauve, une personne qui complète son alimentation avec des nutriments individuels crée inévitablement des déséquilibres, et ce sans que leur cause ou effet soit forcément perceptible à court terme. Il est toujours préférable de corriger son régime alimentaire plutôt que de le compléter. Avec une alimentation saine, les compléments alimentaires sont inutiles. Mais même avec une alimentation peu saine, les compléments alimentaires ne remplacent pas les apports nutritionnels qui font défaut.

## Le crudivorisme a-t-il des défauts ?

Chaque créature sur cette planète est conçue pour suivre un régime spécifique. Tous les animaux se nourrissent exclusivement des aliments présents dans leur environnement naturel. Ils se nourrissent d'un aliment à la fois, quand ils ont faim et jusqu'à satiété. La simplicité de leur repas assure une digestion et une nutrition optimale. Les animaux n'utilisent pas et n'ont pas besoin de compléments alimentaires ou de condiments. La nature fournit à ses créatures tout ce dont elles ont besoin de façon adéquate et les humains ne sont pas une exception.

Comme tous les autres primates, nous sommes conçus pour fonctionner parfaitement avec la quantité de nutriments présents dans les fruits et légumes, dans les quantités que nous pouvons ingérer sous leur forme entière. Faire des jus, déshydrater, concentrer, et affiner ces aliments introduit des excès et des déséquilibres nutritionnels que nos corps n'ont pas été conçus pour affronter.

Je maintiens que le régime cru optimal se compose de produits végétaux complets, frais, mûrs et crus, tout en suivant le rapport calorimétrique 80/10/10. La cuisine d'une personne crudivore ne devrait pas contenir de pots, de bouteilles, de boîtes, de canettes, de sacs, de gélules, de poudres, de remèdes, de potions, de pilules ou autres fioritures.

De nombreux crudivores novices et motivés se trouvent dans la situation regrettable où certains « gourous » de la nutrition les guident vers « l'alimentation la plus nutritive au monde » puis les convainquent que leur régime alimentaire est insuffisant et nécessite des compléments alimentaires. Voilà la stratégie ultime de promotion ; un stratagème qui remonte aux débuts du marketing : d'abord, vous créez un problème puis, vous vendez la solution. Combien de petites épiceries de quartier ont été vandalisées par les mêmes personnes qui cherchaient à leur vendre un système de « sécurité » ? Combien de personnes sont devenues des patients à vie en suivant les conseils de leur médecin ?

Le problème, dans le cas des aliments crus, c'est que les gens ne se sentent pas bien quand ils ne mangent pas assez de glucides ou quand ils ne consomment pas assez de calories. Ils éprouvent une faim vorace, et ils se laissent aller, abandonnant le régime cru à maintes reprises. Ils développent une relation inconfortable et malsaine avec la

nourriture. Alors que leur alimentation part dans tous les sens, leur santé se détériore.

Je choisis de m'informer sur n'importe quel sujet auprès d'organisations et d'individus dont les intentions éducatives sont claires et explicites. Je reste loin des sources d'information qui sont clairement motivées par des ventes de produits qui me feront y revenir encore et encore, pendant des années.

Si pour vous, la seule façon d'être vraiment bien nourri c'est de consommer des vitamines, des minéraux, des huiles, des enzymes, des herbes médicinales, des produits pharmaceutiques en poudre tels que le MSM, des isolats raffinés tels que la lécithine, des « super » aliments tels que les algues et les plantes marines, et d'autres substances qui « améliorent la nutrition », alors oui, clairement, le régime cru est imparfait.

# Annexe C - Les récits de réussite avec le régime 80/10/10

## Table des matières

- Mark Squire, St. Petersburg, Floride
- Cyrus Khambatta, San Francisco, Californie
- Justin Lelia, Miami, Floride
- Janie Gardener, Kauai, Hawaii
- Richard ("Ribs") Friedland, Malibu, Californie
- Laurie Masters, San Jose, Californie
- Lisa Osborne, Toronto, Ontario, Canada
- Ireland Lawrence, Mission Viejo, Californie
- Roen Horn, Sacramento, Californie
- Theresa Remley, Sacramento, Californie
- Jacky Dees, West Bend, Wisconsin
- Valerie Mills Daly, Camp Hill, Pennsylvanie
- Kathy Raine, Ithaca, New York
- Carino Honga, Langley, Colombie britannique, Canada
- Ryan Earehart, Maui, Hawaii
- Julie Wandling, Akron, Ohio
- Dr Samuel Mielski, Roswell, Georgie
- Laine Smithheisler, Nashville, Tennessee
- Lori Williamson, Portland, Oregon
- Petr Cech, Danemark
- Dave Klein, Sébastopol, Californie
- Robert Dyckman, New York, New York
- Sky Grealis, New Brunswick, New Jersey
- Tera Warner, Montréal, Québec, Canada

### Mark Squire, St. Petersburg, Floride

Il y a quelques années, un ami crudivore dans l'impasse m'a suggéré de m'intéresser aux travaux d'un certain Doug Graham. Je n'avais jamais entendu parler de lui donc je me suis renseigné sur ses travaux. Ma première réaction a été de penser que cet homme était fou ! Mais

j'étais tellement frustré par mon programme de régime crudivore (qui incluait environ 50 % de gras) que j'étais prêt à tout essayer. J'ai donc commencé à manger de plus grosses portions de fruits, mais je ne prenais pas en compte les autres aspects tout aussi importants d'une vie saine. Du coup, ma première impression se confirmait : « cet homme est vraiment fou et ses idées le sont tout autant ! » Pourtant, pour une raison que j'ignore, j'ai continué le programme. Doucement, mais sûrement, les recommandations de Douglas ont pris plus de sens. En suivant de plus en plus à la lettre le programme (avec une touche de Squire), j'ai commencé à remarquer des petits miracles qui se produisaient. Non seulement ma santé s'améliorait radicalement, mais je devenais plus fort, plus rapide et plus endurant. Cela faisait trois ans que je suivais un régime crudivore et faisais de la musculation en même temps, mais je ne voyais aucun résultat physique. Un an plus tard, en consommant beaucoup plus de fruits, j'avais déjà gagné 13 kg de muscles uniquement. L'année suivante, j'en avais gagné 4 de plus, pour un total de 17 kg de muscles gagnés en deux ans.

La masse musculaire en plus n'est pas le seul effet bénéfique d'un régime crudivore. Ce régime m'a surtout apporté une énergie débordante, une grande vitalité, et m'a rapproché de la nature. Alors même que j'étais prêt à abandonner le régime crudivore pour de bon, Doug m'a remis sur le droit chemin.

Le programme n'est pas toujours facile à suivre, mais avec suffisamment de force et de persistance, vous aussi vous pourrez témoigner de changements radicaux dans votre vie. J'ai dit beaucoup de mal de Doug et son programme à mes débuts, mais c'était parce que le régime 80/10/10 était en train de me transformer de l'intérieur. Toutes mes convictions se trouvaient chamboulées et mon mécanisme de défense a été de me tourner contre lui. J'ai dû lutter pour en arriver là où j'en suis. Mais je peux affirmer avec conviction maintenant que Doug est un homme extraordinaire pour qui j'éprouve le plus grand respect. Je ne peux qu'approuver farouchement ce livre et Graham. Mille mercis mec !

## Cyrus Khambatta, San Francisco, Californie

Je n'oublierai jamais la première fois que j'ai fait du sport en compagnie de Graham. Il était deux fois plus âgé que moi et j'étais au sommet de ma vie d'athlète, assuré de mon succès par des années à courir sur les terrains de football et un orgueil démesuré. Je me suis aussitôt dit : « je vais montrer à ce mec ce que ça veut vraiment dire de faire du sport. » En seulement quinze minutes, je me suis rendu compte que j'avais complètement sous-estimé Graham.

J'avais eu tellement tort. Graham était capable de faire tout ce que je faisais, voire de le faire mieux. J'étais choqué de voir qu'un homme de l'âge de mon père pouvait sauter plus haut, courir plus vite, tenir en équilibre plus longtemps, régir plus vite, pousser plus fort, soulever plus lourd, respirer plus lentement et avoir plus d'énergie à la fin de la journée que moi. Comment faisait-il pour faire preuve d'une force et une santé que je n'avais jusqu'alors vues que chez des athlètes de haut niveau ? Comment pouvait-il se remettre de l'effort plus rapidement que moi en étant de cinquante ans mon aîné ? Quelle source d'énergie donnait-il à son corps que j'ignorais ?

Pour tout vous dire, à vingt-deux ans, on m'a diagnostiqué un diabète de Type 1. Un diagnostic qui a non seulement changé ma relation à la nourriture, mais a aussi doucement rongé mon corps. J'ai tout de suite adopté le régime « faible en glucides » recommandé pour les diabétiques et j'ai réussi à réduire mon apport en insuline de 25 %. Je pensais avoir trouvé la solution pour une santé durable. Mais en fait, j'allais dans la direction opposée. À la place, j'exacerbais ma réaction auto-immune en consommant trop de protéine et de graisse animale. Je suivais à la lettre les recommandations des livres de cuisine : j'ai éliminé le pain et les pâtes, je consommais régulièrement du poisson et augmentait progressivement ma consommation de poulet, bœuf, œufs et laitages. De temps en temps, je mangeais des fruits et des légumes, mais seulement quand mes réserves en laitages ou viande étaient vides. L'approche faible en glucide semblait logique. Sur, les glucides sont responsables d'un taux de glycémie trop élevé, il paraît logique que limiter leur dose permettrait de réguler mon taux de glycémie. Je me vantaient auprès de mes amis et ma famille d'avoir trouvé

« la solution » au diabète. J'étais convaincu de pouvoir contrôler mon taux de glycémie mieux que tous. Avec tout ça, je n'ai pas fait le lien entre mon régime faible en glucides et mes aptitudes athlétiques en déclin. Je me disais que, passés mes dix-huit ans et ma prime jeunesse, il était normal que je fasse constamment face à des blessures. J'acceptais le fait que ma santé physique allait s'aggraver petit à petit. Après tout, je ne recevais que des prédictions négatives du corps médical.

J'ai entendu parler de la philosophie 80/10/10 pour la première fois via une série d'événements fortuits impliquant un ami sur San Francisco qui n'arrivait pas à suivre un régime crudivore. Son régime contenait beaucoup de noix et d'avocats et était donc riche en matières grasses. De fait, il ne pouvait tirer aucun bénéfice de son régime crudivore sur le long terme. En écoutant son histoire, j'ai voulu trouver un régime crudivore qui fonctionnerait et qui m'aiderait avec mon diabète.

Quelques jours après avoir entendu Graham parler du régime 80/10/10, je me souviens m'être dit : « en voilà une idée nouvelle, manger des fruits et des légumes. » Pourquoi n'avais-je jamais pensé avant que la solution à mes problèmes de santé pouvait être dans la nourriture que je ne consommais pas ? J'ai toujours su que les fruits et légumes étaient bons pour nous, mais j'ai aussi toujours cru que les athlètes ne pouvaient pas se maintenir en forme sans protéine animale. Depuis tout petit, en cours de biologie et en sport, on m'a appris que la protéine animale était nécessaire pour développer les muscles et améliorer sa vitesse et son endurance. Comment peut-on donc fonctionner sans protéines ?

J'ai donc d'abord pensé que le régime 80/10/10 était réservé aux personnes avec un mode de vie plutôt sédentaire. Mais comme je cherchais désespérément une solution à mes problèmes de santé, j'ai décidé de m'essayer au régime de Graham et à son concept du 80/10/10. Il fallait bien admettre que ses prouesses athlétiques attestaient d'elles-mêmes du potentiel de son programme.

Dès que j'ai décidé d'adopter la méthode 80/10/10 j'ai aussitôt abandonné la viande. J'ai aussi décidé d'abandonner les laitages et les céréales. Je savais que ça allait être difficile, mais j'espérais qu'une ap-

proche aussi radicale apporte ses bénéfices. Mes amis et ma famille m'ont conseillé d'être « prudent », car abandonner la viande pourrait avoir des répercussions sur ma santé. Mon entourage comprenait que j'étais désespéré, mais ils n'acceptaient pas réellement cette approche crudivore faible en gras.

Cela fait maintenant deux ans que je suis ce régime et je peux dire sans l'ombre d'un doute que les bénéfices que j'en retire sont bien plus nombreux que je ne le pensais. Mon corps a complètement changé. Ma peau est plus douce et mes ongles sont normaux pour la première fois de ma vie. Je suis presque toujours bien hydraté, mes gencives ne saignent pas quand je me brosse les dents et je dors mieux. Pour la première fois de ma vie je peux participer à des compétitions d'endurance grâce à une meilleure absorption et utilisation de l'oxygène. Lorsque je fais de longues promenades à vélo, mon rythme cardiaque reste régulier et bas, ce qui me permet de repousser un peu plus mes limites et pédaler plus longtemps.

Plus important encore, je peux maintenant consommer davantage de calories en une journée, mais pour une fraction de l'insuline que je prenais avant. La formule que j'utilise pour quantifier mes progrès est le ratio entre le nombre de grammes de glucides et le nombre d'unités d'insuline. Lorsque je suivais le programme Atkins, le meilleur rapport que j'obtenais était de 16 grammes de glucides pour une unité d'insuline. Avec la méthode 80/10/10 j'arrive à 68 grammes de glucides par unité d'insuline si je m'entraîne en parallèle en endurance. Ce qui signifie que je peux manger davantage, utiliser moins d'insuline et me libérer physiquement et psychologiquement de mes seringues d'insuline.

Un des bénéfices inattendus du régime 80/10/10 et qui m'enchantent c'est qu'il semblerait que je sois incapable de tomber malade. J'ai changé mon régime alimentaire en automne. Ce faisant, sans le savoir, j'ai fourni à mon corps une large quantité de vitamine, minéraux, enzymes, sucres, fibres, coenzymes, phytonutriments etc. qui (en plus du sport et d'une vie saine) ont aidé à reconstruire mon système immunitaire. Celui-ci était alors prêt à affronter les pires maladies qu'il pourrait rencontrer.

J'habite un appartement avec trois autres personnes et je travaille dans un immeuble avec plus de cent cinquante employés. L'hiver a apporté avec lui un panel de maladies qui ont anéanti mes colocataires et les ont cloués au lit pendant au moins trois jours chacun. Un de mes colocataires a eu trois rhumes et/ou des symptômes grippaux. Il les a ensuite transmis à mes autres colocataires en prenant bien soin de toucher tous les bols, les tasses, les assiettes et les couverts sans aucune précaution d'hygiène. Au travail, un bon nombre de mes collègues ont été cloués au lit pendant des jours pour cause de maladie. À un moment ou à un autre, entre novembre et mars, tous mes collègues sans exception ont eu des symptômes liés à la maladie. Pendant cette période hivernale les seuls symptômes que j'ai ressentis ont été les suivants : j'ai toussé une fois, pendant environ une minute et j'ai dû éternuer au maximum quatre fois. Rien de plus. Je ne me suis à aucun moment senti fatigué, je n'ai eu aucun mal de tête ou aucune nausée. Même moi j'ai été surprise. Et comme j'ai un esprit de compétition exacerbé, j'ai mis au défi ma famille et mes proches d'essayer de me rendre malade. Jusqu'à maintenant ils ont tous échoué et je pense qu'ils n'y arriveront jamais.

Avant d'adhérer au régime crudivore 80/10/10, j'avais entendu dire qu'éliminer les céréales de mon alimentation pouvait provoquer une plus grande clarté d'esprit et une plus grande prise de conscience. J'étais sceptique cependant. Je ne voyais pas comment ma nourriture pouvait avoir une influence sur mes perceptions. Je ne faisais pas le lien entre la nourriture et la santé systémique. Je n'accordais à la nourriture pas plus d'importance et d'influence que celle qu'elle peut avoir sur notre système digestive. Je ne pensais pas que la nutrition avait le pouvoir de changer ma manière de penser. Je ne pensais pas que le régime 80/10/10 pouvait influencer sur mes émotions. Pour faire simple, je ne pensais pas que changer mon alimentation changerait mon conscient. On m'avait toujours dit que notre conscient était gouverné par la génétique et qu'il pouvait être affecté par un changement d'environnement drastique ou une expérience traumatique. Là encore, j'avais tort. Dès les premiers mois à suivre le régime 80/10/10 je me suis rendu compte que je retenais mieux les noms et les visages des gens, je me souvenais d'événements passés et des pen-

sées et souvenirs que je pensais perdus à jamais ont refait surface. À la fac, mes amis m'avaient surnommé « le type qui pensait trop et ne se souvenait de rien. » Je pouvais inviter des amis à dîner, oublier l'invitation et me retrouver pris au dépourvu quand il se présentait à ma porte quelques heures plus tard. Je répétais souvent les mêmes histoires et ils m'écoutaient gentiment comme si c'était la première fois. À des moments, j'ai vraiment cru être atteint d'une forme d'amnésie antérograde mineure, qui empêche une personne de se créer de nouveaux souvenirs. Tout comme je pensais qu'il était normal que mes capacités athlétiques déclinent avec l'âge, je me disais qu'il était tout aussi normal que ma santé mentale se détériore avec l'âge. Cela se manifestait tout simplement plus tôt chez moi parce que j'étais diabétique.

Cependant, aujourd'hui j'ai bien meilleure mémoire. Je me souviens des noms des gens après ne les avoir rencontrés qu'une fois. J'oublie rarement mes rendez-vous. Je suis plus productif au travail et je peux m'atteler à des tâches plus longtemps qu'avant. Je me rends compte que mes capacités de mémoire sont aujourd'hui plus proches de ce qu'elles devraient être à mon âge. J'ai au final arrêté de blâmer mon diabète pour toutes mes lacunes physiques et mentales.

La philosophie 80/10/10 m'a aidé à bien mieux appréhender la nutrition et à rejeter cette obsession que l'on a avec les nutriments ingérés. L'éducation nutritionnelle de notre pays n'explique pas correctement et clairement où trouver les acides gras essentiels, les vitamines, les minéraux, le calcium etc. On ne sait pas non plus quelle quantité de chaque nutriment nous devrions consommer par jour. Si l'on regarde les chiffres recommandés, on remarque qu'ils changent chaque année, de façon apparemment arbitraire. On ne trouve aucune logique dans le système.

De nombreux Américains se demandant qu'elle est la meilleure source d'acide gras omega-3, s'il faut consommer des céréales bran pour être en forme, si les produits bios valent vraiment leur prix, si les produits laitiers sont la meilleure source de calcium et si les compléments alimentaires sont nécessaires. Un jour vous pouvez lire un article de journal qui présente un point de vue. Le lendemain vous en lisez un autre qui préconise l'opposé total. Les informations que

nous recevons proviennent de centaines de sources. Le résultat final est confus et personne ne sait qui ou quoi croire.

Ce n'est qu'avec la philosophie 80/10/10 que j'ai appris à avoir un œil critique sur les informations nutritionnelles que l'on nous sert à longueur de journée. La philosophie de Graham était tellement simple et logique que je me sens bête de ne pas y avoir pensé plus tôt : manger davantage de fruits et légumes entiers, mûrs, crus et bios. D'ailleurs, après avoir ressenti les premiers effets de ce nouveau régime, je ne me suis plus jamais demandé si ma consommation de nutriments était bonne. J'ai arrêté d'être obsédé par les nutriments de façon individuelle et je me suis attaché à améliorer ma santé de manière générale. Le message que je retiens du régime 80/10/10 est simple : consommer des produits crus, végétaliens et faibles en gras m'a rendu plus humain. Outre le fait que je me réveille tous les matins dans une grande forme, j'apprécie la simplicité de cette vie que je ne pouvais pas avoir lorsque je cuisinais mes aliments. Ma vision du monde a changé et s'est améliorée. Je suis plus en phase avec mes amis, ma famille et le travail quotidien.

Au début, je pensais que pour devenir crudivore il fallait avoir une bonne raison, comme une maladie particulière. Je pensais qu'il fallait avoir le cancer, le diabète ou souffrir de fatigue chronique par exemple. Pourquoi, sinon, quelqu'un se priverait volontairement d'aliments qu'ils aiment tant ?

Mais aujourd'hui je me rends compte que la seule raison dont vous avez besoin pour passer au régime 80/10/10 c'est de vouloir vous sentir humain à nouveau. Si vous êtes déjà sportif, attendez-vous à voir vos performances s'améliorer et votre temps de récupération décroître. Si vous ne savez plus ce qui est important dans la vie, attendez-vous à découvrir les petits plaisirs simples de la vie. Si vous êtes pessimiste et déprimé, attendez-vous à découvrir une nouvelle clarté d'esprit. Et si, comme moi, vous souffrez de diabète, attendez-vous à découvrir qu'un futur radieux et sain est possible. Grâce au régime 80/10/10 et à Graham j'ai appris à ne pas abandonner ce beau cadeau.

## **Justin Lelia, Miami, Floride**

Graham est le spécialiste de la nutrition le plus fort, le plus humain et le plus efficace que je connaisse. J'ai décidé de prendre ma vie en main quand j'ai pu voir à quel point il était heureux et plein d'énergie. Avant de rejoindre ce programme, je pesais 86 kilos, je souffrais d'arthrite chronique, travaillais dans un fast-food et étais au bord de la dépression. Aujourd'hui je fais du tennis et je joue au basket, j'ai parcouru près de 10 000 km en vélo en trois ans, j'ai perdu plus de 20 kilos et je travaille dans un marché bio en extérieur.

Graham insiste beaucoup sur un régime faible en matière grasse et ce point est essentiel pour moi. Les matières grasses crues sont peut-être plus saines que leur équivalent cuit, mais les régimes riches en gras sont mauvais pour la santé, quoi qu'il en soit.

Les standards de santé que Graham préconise sont une leçon d'humilité. Ils sont très difficiles à atteindre et de fait, son point de vue n'est pas encore très populaire auprès des crudivores. Ces gens surestiment le pouvoir de la nourriture et on les entend souvent prescrire des aliments, comme si il s'agissait de médicaments.

Doug refuse de faire l'apologie de l'approche fragmentée de la nutrition, des super aliments, des compléments alimentaires et de tout autre outil qui serait inventé pour pallier au manque de volonté, de résistance et de responsabilité des gens. Il refuse ainsi d'encourager tous ceux qui sont attachés aux médicaments. Il m'a appris que la meilleure façon d'aider les autres, c'était avec mon soutien et mon attention et que je pouvais les inspirer avec mes propres résultats spectaculaires.

Graham est un homme à part. Il évolue dans une autre stratosphère. Son humanité surprend dans un monde réputé par son impatience et son avarice. Doug a gracieusement donné énormément de son temps pour m'aider, ainsi que ceux comme moi, à sortir du cercle vicieux dans lequel nous nous étions embourbés. Je pense qu'il est trop humain pour ce monde.

## **Janie Gardener, Kauai, Hawaii**

J'ai entendu parler de Graham pour la première fois sur son forum de discussion, VegSource, qui traite du régime crudivore et de la nu-

trition pour sportifs. J'avais atterri sur ce forum, car j'avais décidé de retenter le régime crudivore.

La première fois que j'avais essayée, mon alimentation était tout à fait différente. Elle était riche en matières grasses, faible en fruits fermentés, elle contenait des condiments, des huiles etc. Ce régime avait bien mieux marché que tout autre programme, mais mon corps réclamait quelque chose qui s'apparentait au programme de Graham, même si à l'époque je n'avais jamais entendu parler de lui ou son travail.

Domage que je n'ai pas eu le courage de me dévouer au régime à 100 % comme lui la première fois. Mais je suis contente d'avoir eu une deuxième chance. Je suis contente d'avoir trouvé ce forum de discussion et d'avoir découvert le régime 80/10/10 de Graham. Ce programme a nettement amélioré ma santé et ma vie en général. Les différences sont radicales et bien plus prononcées que tous les programmes testés auparavant. Les résultats sont au-delà de mes espérances et m'ont amenée à un tout autre niveau de santé et vitalité.

### *Maladie auto-immune*

Avant de me remettre au cru, je voyais ma santé se détériorer à vue d'œil. À l'été 2001, on m'a diagnostiqué le syndrome des antiphospholipides. Cette maladie auto-immune signifie que vous avez des anticorps qui attaquent vos phospholipides. Le sang a tendance à coaguler et former des caillots ou au contraire on peut se retrouver à saigner abondamment. La maladie peut aussi entraîner des crises cardiaques, des AVC, une tendance à marquer facilement en cas de blessure, une hypersensibilité aux coups de soleil et causer des fausses couches. Ce syndrome touche surtout les patients atteints de lupus, mais pas seulement.

J'avais pour ma part fait quatre fausses couches et souffert de plusieurs problèmes de santé avant que le diagnostic ne soit posé. Pendant un temps, j'ai suivi les conseils de mon médecin généraliste qui me disait de prendre de l'aspirine. Puis je me suis tournée vers mon chiropracteur qui préconisait de l'huile de poisson. Et puis j'ai essayé d'alterner entre les deux, mais les choses n'ont fait qu'empirer et je devais en plus faire avec les effets secondaires des médicaments. J'ai essayé

de consommer davantage d'aliments riches en acides gras essentiels comme le saumon, l'huile de lin, les noix etc., mais ça n'a rien changé. Lorsque j'ai fait la transition vers le programme de Graham, j'ai arrêté de prendre toutes les huiles de poisson, les noix et aspirines qu'on m'avait recommandés. J'ai commencé le régime 80/10/10 en juin 2002. Au début, j'avais mal interprété la partie sur les 10 % (ou moins) de matières grasses, en pensant qu'il s'agissait des gras « déclarés », et non pas de tous les gras. Je n'imaginai en effet pas manger beaucoup de gras déclarés de toute façon. Jusqu'alors mes régimes, même crus, contenaient beaucoup de matières grasses.

De fait, au début, je m'assurais que ma consommation de gras déclarés était en dessous de 10 % des calories (20 % au total), ce qui ne correspond pas tout à fait au régime 80/10/10. Cette étape intermédiaire m'a cependant permis de bien commencer mon expérience, avec des résultats très prometteurs, et m'a donc encouragée à continuer. Ce n'est qu'après six mois que j'ai compris mon erreur et j'ai donc réajusté mon aliment et mon activité physique en conséquence. Je pense que je n'aurais pas pu réussir le régime 80/10/10 sans cette étape intermédiaire fortuite.

J'ai pu constater des améliorations dès les premiers mois du régime, et ce, malgré ma consommation de gras à hauteur de 20 %. Ces améliorations étaient bien supérieures à tout ce que j'avais pu ressentir avec d'autres programmes (dont des régimes crudivores). Aujourd'hui, je suis le régime 80/10/10 à 100 %, je ne prends aucun complément alimentaire et je me sens en pleine forme ! Tous mes symptômes se sont améliorés, voir, pour certains, ont disparu ! Je suis ravie de ces résultats !

### *Quatre fausses couches*

Repartons en arrière un instant. À l'université, je suis devenue végétarienne, puis végétalienne. À trente-trois ans, j'ai donné naissance à mon fils alors que je suivais un régime végétalien à base d'aliments cuits et je l'ai élevé avec ce régime. J'ai découvert l'Hygiène naturelle quand il était encore bébé et j'ai commencé à transformer mon alimentation vers un régime crudivore.

Quand mon fils a eu sept ans, nous avons décidé d'avoir un deuxième enfant. Il m'a fallu plusieurs années pour tomber enceinte et mal-

heureusement, j'ai fait une fausse couche. Cela faisait plus d'un an et demi que nous avions un régime à base d'aliments dits « vivants ». À cette époque, j'étais obnubilée par ma consommation de nutriment et j'avais même créé un fichier Excel exprès pour suivre ma consommation de près. Je pouvais ainsi comparer les quantités que j'ingérais avec ce qui était requis pour une femme enceinte. Je m'assurais ainsi de correspondre au mieux aux Apport journaliers recommandés pour les femmes enceintes.

Certaines personnes, comme ma sage-femme, ont pointé du doigt mon régime alimentaire et un manque de protéines ou « autres ». Cela dit, mon obstétricien, qui lui a vu mon régime alimentaire en détail, n'a pas fait ce lien. Mon fichier Excel indiquait pourtant que je consommais plein de protéines, donc je ne comprenais plus rien. Mon mari était inquiet lui aussi. Nous avons par ailleurs une amie qui n'avait pas réussi à suivre un régime crudivore à cause d'un manque de protéines. (Au final, on s'est rendu compte que ma fausse couche venait de complètement autre chose.)

Je n'écoutais pas assez mon corps à l'époque, qui pourtant réclamait un régime comme le 80/10/10. J'étais entourée de gens qui reniaient les bienfaits des fruits. Je me nourrissais pour atteindre un quota de nutriments plutôt que pour être en bonne santé. Je ne me sentais pas aussi bien que les régimes crudivores le promettaient. Puisque j'avais eu un premier fils en suivant un régime végétalien (avec des aliments cuits), j'ai décidé de m'y remettre temporairement (avec du cru) pour favoriser une grossesse à succès. Si seulement j'avais connu Graham à cette époque ! Je me serais épargné du temps et des peines.

Bien entendu, le régime végétalien n'a pas fait de miracles et j'ai à nouveau fait une fausse couche un an plus tard. J'ai décidé d'ajouter des œufs et des laitages à mon alimentation pour finalement subir une autre fausse couche un an plus tard. Dans le même temps, je voyais autour de moi des gens qui mangeaient toutes sortes de cochonneries et vivaient sans égard pour leur santé, mais qui arrivaient à avoir des ribambelles d'enfants. Mon point de vue d'agricultrice m'a fait penser que peut-être mon corps réagissait comme une plante. Lorsqu'elles sont mal en point, elles se transforment en graines afin de transmettre leur patrimoine génétique avant de mourir. Je me suis dit que

si j'étais moi aussi mal en point, peut-être que j'arriverais à avoir un enfant. Je retrouverais ma santé après. Évidemment, j'étais au bord du désespoir et je cherchais toutes les solutions possibles pour avoir un enfant.

Pendant cette troisième grossesse qui n'allait pas aboutir, j'avais ajouté du poulet et du poisson à mon régime alimentaire. J'ai conservé ce même régime pour mon quatrième essai. Je n'ai pas réussi à tomber enceinte avant un moment, pensant même que ce n'était plus possible. Des années plus tard, à trente-six ans, je suis tombée enceinte de façon inattendue. J'ai à nouveau fait une fausse couche.

Ce n'est qu'après cette quatrième fausse couche que les médecins ont ordonné des tests sanguins plus poussés qui ont révélé le syndrome des antiphospholipides. J'ai alors abandonné l'idée d'avoir un deuxième enfant, car je ne voulais pas prendre les médicaments préconisés, n'y courir les risques encourus. Avec le recul, je suis convaincue que mon régime riche en gras a causé cette maladie ou en tout cas a été un facteur aggravant. En suivant le programme crudivore de Graham qui est faible en matières grasses, mes symptômes sont bien moins nombreux et pesants. C'est un sentiment fantastique de revivre ainsi.

Comme notre fils a atteint l'âge adulte maintenant, nous ne sommes pas sûrs de vouloir tenter d'avoir un autre enfant. Mais au moins, j'ai à nouveau l'impression que je le pourrais si je le voulais. Maintenant que je suis en bonne santé et pleine de vitalité, je pense que je pourrais porter une grossesse à terme et avoir un enfant lui aussi en bonne santé, grâce au régime 80/10/10.

### *Disparition des symptômes depuis 80/10/10*

Ma maladie entraînait une coagulation du sang qui affectait mes règles (et ont provoqué mes fausses couches). Je n'ai plus de coagulation pendant mes règles et je n'ai plus de réponse hormonale démesurée pendant mes périodes d'ovulation.

Je n'ai plus de bleus qui apparaissent systématiquement au moindre petit impact ou à la moindre pression. C'est même plutôt l'inverse. Je ne marque quasiment plus, même avec de gros coups alors qu'avant j'avais d'énormes hématomes au moindre choc. Je ne souffre plus du syndrome des jambes sans repos la nuit. Je ne ressens plus non plus

cette douleur aux veines et artères des jambes qui survenait lorsqu'un caillot se formait (syndrome qui s'aggravait si je prenais de l'aspirine ou de l'huile de poisson en fin de journée).  
 Je ne sais pas si tout a vraiment disparu, mais je sais en tout cas que ma situation n'empire pas. Je ne pouvais pas en dire autant lorsque je suivais les conseils de mon médecin ou mon chiropracteur. J'ai bien l'intention de refaire faire des tests sanguins pour avoir des preuves chiffrées, mais je n'en ai pas tellement besoin. Je suis bien convaincue que ma maladie a disparu ou en tout cas qu'elle s'est améliorée à un point où elle ne me dérange plus.

### *Les avantages inattendus*

Le programme de Graham a changé ma vie comme je l'imaginai, mais aussi au-delà de mes espérances. Cela fait plus de quatre ans que je suis un régime 100 % crudivore, pauvre en gras et végétalien et j'en ressens encore de nouveaux bénéfices. C'est absolument incroyable. Lorsque j'ai entendu parler du programme de Graham pour la première fois, il m'a aussitôt paru logique et naturel. J'avais mes doutes sur la quantité et la fréquence de la nourriture au début, mais j'ai vite vu que mon corps s'ajustait à ces recommandations et les acceptait volontiers. Il est vrai que j'avais déjà tendance à suivre la philosophie d'Hygiène naturelle et pour le coup, le régime de Graham s'inscrit tout naturellement dans cette optique.

Avec les autres régimes que j'ai pu suivre, les changements étaient beaucoup moins radicaux. J'ai suivi un régime américain standard et toutes ses variantes, notamment sans viande rouge. J'ai suivi un régime végétarien avec œufs et laitages, végétarien avec laitages, végétalien, végétalien macrobiotique, végétalien Hygiène naturelle, crudivore etc. etc. J'ai ressenti les effets positifs de chacun de ses régimes de façons différentes. Mais aucun de ces effets n'était comparable à ce que j'ai pu ressentir avec le régime 80/10/10. Il y a un monde, non, un univers (voir plus) entre ce régime et les autres.

Je ne sais même pas par où commencer pour énumérer les différences. Ma santé est bien meilleure que jamais auparavant. Mon énergie, ma vitalité, mes capacités, mon attitude, mon apparence, tout cela s'est bien plus amélioré que ce que j'aurais pu imaginer. Je ne suis

plus fatigué à la fin de la journée et je dors mieux. Je suis bien plus heureuse dans ma vie de tous les jours et j'arrive à apprécier le simple fait d'être en vie. En société, je me sens moins timide, plus avenante. J'ai retrouvé ma taille de vêtement de mes débuts d'adulte, quand j'avais treize ans, mais je suis plus forte et plus musclée qu'à cette époque. Mes vergetures se sont raffermies et sont moins prononcées que ces dix-huit dernières années, même lorsque je suis à quatre pattes. Je fais du sport de façon régulière et variée et je prends du temps pour me détendre. Je me sens plus forte, plus agile, plus puissante. J'ai une bien meilleure condition physique qu'avant.

Récemment, je me suis cassée un orteil pendant une séance de 1h30 de yoga Ashtanga. Je faisais un « jump though » sur un sol cimenté et je n'ai pas assez soulevé les pieds, oups ! Bon, il faut dire que je débute encore. Je m'étais cassé le même orteil sur l'autre pied avant de commencer le régime 80/10/10 et ça m'avait fait tellement mal ! Mais cette fois, même si mon acrobatie était encore pire, l'orteil a très peu gonflé et je n'ai pas vraiment eu mal. Parce que je suis plus en phase avec mon corps, mon orteil s'est guéri plus rapidement et plus facilement que la première fois. Cette première fois-là justement, j'avais dû bander deux orteils ensemble, porter des chaussures spéciales et surélever mon pied pendant des semaines. Le tout, en souffrant énormément. Cette fois, mon orteil m'a fait « savoir » qu'il n'avait pas besoin d'être bandé à un autre. Je n'avais pas mal, mais je devais quand même garder le pied surélevé. En définitive, mon orteil m'a surtout réclamé du repos les deux premières semaines. Je devais pourtant continuer de travailler au jardin et sur le marché, donc j'étais souvent debout, mais j'ai eu moins mal qu'avant et j'ai guéri plus vite.

Au bout de trois semaines, mon orteil était pour ainsi dire guéri. Un temps record par rapport à ma guérison pré-80/10/10. J'ai mis un tiers du temps à me remettre cette fois. Après, comme je suis plus active aujourd'hui et je fais beaucoup plus de choses, il m'a fallu quelques semaines pour retrouver ce même niveau d'activité intense quand même. Mais c'était quand même en deux fois moins de temps qu'il m'avait fallu pour guérir d'une blessure moins sévère avant ce régime. Mon pied est comme neuf aujourd'hui et je n'ai aucun pro-

blème avec les activités physiques, malgré les contorsions et impacts que je lui inflige. C'est agréable.

*Maintenant, j'adore le sport !*

La première chose que j'ai remarquée quand j'ai changé mon régime de 20 % de gras à 10 % ou moins c'est que je me sentais mieux. Mon corps semblait se réparer de l'intérieur au plus profond du système. Mes jambes me paraissaient plus légères et plus fortes à la fois. Je me sentais capable de sauter bien plus haut. J'en avais envie. Et je l'ai fait. Mon mari était à la fois amusé et épaté.

Lorsque j'ai commencé le régime végétalien faible en matières grasses, je demandais toujours à mon mari ou mon fils de porter les pastèques en rentrant du marché. Maintenant, je peux non seulement les porter moi-même, mais j'arrive même à en porter deux grosses à la fois.

Pour la première fois de ma vie, j'ai envie de faire du sport. Je cherche constamment des raisons de me bouger, ce qui est nouveau pour moi. J'étais plutôt du genre à me trouver des excuses pour rester assise dans mon canapé avant. Je n'avais jamais été aussi pressée d'avoir du temps libre pour pouvoir faire du sport ! Évidemment, grâce à ça, j'ai aujourd'hui une allure bien plus athlétique. Les gens pensent que je suis danseuse ou gymnaste.

J'ai bien plus l'âme d'une aventurière maintenant. Je ne suis pas une casse-cou, je ne vais pas faire du saut à l'élastique ou en parachute, mais je suis bien plus sportive. J'aime essayer de nouvelles activités physiques, pour le plaisir et pour voir si j'en suis capable. (J'admets que ce n'est pas difficile d'être plus aventurière qu'avant puisque je détestais l'activité physique auparavant en fait.) Je ne suis pas une hal-térophile, mais mon corps se muscle plutôt bien. J'ai gagné en force, en endurance et en masse musculaire en suivant ce régime alimentaire. Enfin, une fois que j'ai pu me débarrasser de mon excédent de gras.

Je me suis découvert de nouvelles capacités physiques aussi. J'ai un bien meilleur équilibre ainsi qu'une meilleure coordination et dextérité. Ces capacités se sont améliorées très vite d'ailleurs, même avant de reprendre le sport. Mes exercices d'aérobic avaient jusqu'alors été limités par mon souffle. J'étais en effet généralement essouffée bien

avant que mes muscles n'aient pu faire suffisamment d'exercice pour travailler mon cardio.

Avec le recul, je peux dire que c'était comme si je faisais du sport en m'alimentant d'essence pourrie. Et puis tout à coup, les séances d'aérobic sont devenues plus saines et plus efficaces. J'avais l'impression que je pouvais tenir des heures. Bon, par contre, mon cœur n'étant pas encore habitué, j'ai dû progresser graduellement. Je pouvais de nouveau respirer pleinement sans avoir l'impression d'avoir les poumons encrassés comme avant. C'était, et c'est encore génial ! Maintenant, lorsque je fais du sport, je suis heureuse, mon corps est heureux, ce qui me rend encore plus heureuse, ce qui me donne encore plus d'énergie pour me bouger, ce qui me rend encore plus heureuse, etc. J'adore ! Je n'avais jamais ressenti ça avant.

Avant de suivre le programme de Graham, je n'étais pas capable de faire des pompes entières, alors même que je faisais un peu d'haltérophilie à l'université et que j'étais capable de faire des demi-pompes à répétition à l'époque où je faisais des arts martiaux au lycée. Après quelque temps à suivre le programme 80/10/10, j'ai découvert que j'étais capable de faire une pompe entière et j'ai voulu voir jusqu'où je pouvais aller. Je me suis entraînée jusqu'à atteindre 23 pompes d'affilée avant de passer à autre chose.

Plus tard, je me suis remise aux pompes en tentant cette fois d'y mettre suffisamment d'impulsion pour décoller complètement mes mains et mes pieds au moment de la poussée. J'ai réussi à atteindre une série de 15 d'affilée avant de passer à un autre challenge : les tractions.

Lorsque j'ai acheté une barre de traction, j'étais complètement incapable de faire le mouvement requis. Mon mari m'a appris à me servir d'un tabouret au début. Au bout d'un mois, j'arrivais à me hisser à moitié. Et puis quelque temps après j'ai pu faire une traction complète, sans le tabouret. J'avais réussi non seulement à passer le menton au-dessus de la barre, mais bien au-dessus ! Au point que la barre arrivait à ma poitrine et mon menton passait au-dessus de la porte ! Peu de temps après, j'ai découvert le yoga Ashtanga et je suis devenu accro donc j'ai un peu délaissé mes tractions. Je m'amuse tellement ! À peu près un an après mes débuts avec le régime 80/10/10, je me suis essayée au surf pour la première fois de ma vie. Je me suis plu-

tôt bien débrouillée, surtout pour une mère de trente-huit qui n'avait jusqu'alors fait qu'un peu de skate-board de temps à autre et du bodyboard une fois. J'ai réussi à me lever et à surfer une vague. Après 45 minutes d'entraînement, j'arrivais à surfer des petites vagues sans problèmes. C'était génial !

Un an après mes débuts, je m'étais inscrite à un club de gym aussi. J'étais surprise de voir que du haut de mon mètre soixante et mes 44 kg j'arrivais à soulever le même poids que les hommes d'affaires présents dans la salle, sans effort. J'étais encore plus surprise de constater que parfois je pouvais ajouter encore et encore plus de poids. J'augmentais mes poids par petite dose, donc ces jours-là, je fatiguais généralement à cause du nombre de répétitions du mouvement avant de trouver que les poids étaient juste trop lourds.

Il y avait toujours des hommes bien musclés à côté de moi, en train de soulever des tonnes de poids pour être plus musclés et plus puissants. Et moi j'étais là, à soulever des poids plus légers par comparaison, mais qui raffermisssaient mes muscles à vue d'œil. Je sens littéralement mes muscles grandir alors même que je suis au repos et je ne ressens pas de courbatures si je mange des fruits juste après, comme le recommande Graham. J'ai presque pitié de ces hommes à côté de moi. S'ils suivaient le programme de Graham, leurs efforts ne seraient pas aussi vains.

Aujourd'hui je ne vais plus en salle de gym. Je préfère me consacrer à mes autres activités : le yoga Ashtanga, le tissu aérien, la danse etc. J'ai quand même des petits poids à la maison et au travail, au cas où. Les machines sont sympas, mais elles ne m'attirent plus en ce moment.

*C'est tellement faciiliile...*

Je trouve cette nouvelle façon de manger bien, bien, bien plus simple et efficace que toutes les autres. Ma vie en général est aussi bien plus simple maintenant. Je suis plus sereine, j'ai de meilleures capacités physiques, j'ai davantage d'énergie, une meilleure santé, je suis plus heureuse et mes besoins personnels sont plus simples à satisfaire. J'ai plus de temps et de ressources à utiliser pour d'autres choses. Ma vie est riche en activités et en responsabilités, donc ces améliorations m'aident réellement.

Je sais que je n'aurais jamais pu accomplir tout ce que j'ai accompli et j'accomplis encore en me nourrissant différemment. Depuis que j'ai commencé le programme de Graham, j'ai appris à être professeur à domicile avec un programme scolaire fait maison pour mon formidable fils dyslexique. J'ai également mis sur pied deux entreprises avec l'aide de mon mari, mis en place la branche locale de notre église dont j'ai d'ailleurs été ordonnée membre du clergé. J'ai aussi monté un groupe de soutien pour les parents qui enseignent à domiciles et un groupe pour les crudivores. J'organise par ailleurs des dîners participatifs pour crudivores. Et le tout en gérant les sites internet associés de chacune de ces activités.

Je suis toujours impliquée dans toutes ces activités aujourd'hui. En plus de cela, je suis en train d'écrire deux livres, je filme une série télévisée et je continue d'améliorer mes capacités physiques. Je continue également de voir certains de mes clients fidèles de mon ancien cabinet-conseil. Et bien sûr, je maintiens des relations fantastiques et aimantes avec mon mari et mon fils.

J'ai beaucoup plus de facilité à sortir et me déplacer pour toute une journée, voir quelques jours parce que j'ai moins de choses à emporter avec moi. Par exemple, je n'ai plus besoin de me balader avec une bouteille accrochée aux hanches pour être sûre d'avoir toujours de l'eau à disposition. Je ne m'en sers même plus pendant la journée. Je bois encore de l'eau le matin et après une session de sport intense, mais sinon je n'en ai plus besoin. Ma température corporelle s'ajuste bien mieux maintenant. De fait, je n'ai pas besoin d'emporter plusieurs options vestimentaires lorsque je me déplace.

Avant, à cause de ma maladie auto-immune, j'attrapais des coups de soleil en un rien de temps, parfois même en restant à l'ombre. Maintenant je peux rester au soleil dix fois plus longtemps qu'avant sans brûler. Ma peau n'est pas vraiment bronzée, mais je ne suis plus aussi pâle qu'avant non plus. Je n'ai pas besoin de chercher désespérément de l'ombre lorsque l'on va à la plage ni trouver le chapeau qui me protégera longtemps et efficacement. Je peux maintenant me promener sur la plage sans être couverte de la tête au pied et sans forcément marcher à l'ombre. Je mets un chapeau pour me protéger que si je suis en extérieur, au soleil, en plein milieu de la journée. Pour la pre-

mière fois de ma vie, je peux aller au marché local dans l'après-midi sans chapeau et sans brûler !

Mes cheveux sont de plus en plus beaux et soyeux, sans pour autant utiliser de shampoing ou après-shampoing ! Fantastique ! Ma peau, mes dents, mes ongles sont en parfait état. C'est véritablement surprenant parce que, à part me laver les dents et le corps avec de l'eau tous les jours, je n'utilise aucun shampoing, savon, dentifrice, déodorant, maquillage, crème, crème solaire ou encore antimoustique. Je n'utilise rien de plus que de l'eau pour mon corps, depuis plus de deux ans et demi maintenant (à l'exception de mes mains qui sont en contact avec le liquide vaisselle). C'est surprenant ce qu'on peut faire avec juste de l'eau et de l'huile de coude. Qui l'eut cru ?

Ma peau est plus belle et douce que jamais auparavant. Je suis enfin libérée de l'acné qui m'envahissait depuis la puberté. Les gens me disent souvent maintenant que j'ai la peau qui brille, que j'ai l'air en pleine forme, que mes cheveux sont magnifiques et qu'ils voudraient les toucher etc. Ça ne m'était pas arrivé depuis que j'étais toute petite. Ce genre d'alimentation ne demande pas beaucoup de préparation. Tout ce que j'ai besoin de faire c'est mettre mon fruit du jour dans une boîte. Si je n'en ai plus au travail, j'ajoute parfois un peu de salade et tomates et le tour est joué. Pas besoin de découper, de présenter, de cuisiner, de mélanger, de transférer, de nettoyer etc. Bien sûr, si vous le souhaitez, vous pouvez aussi choisir de présenter votre repas 80/10/10 de façon esthétique et gourmet. Ce qui compte c'est que vous n'êtes pas obligé de le faire pour bien manger.

Si je n'ai pas pris assez de nourriture avec moi ou que je suis en déplacement à l'heure du déjeuner, je peux aller dans n'importe quel magasin et trouver des fruits. Je n'ai plus à souffrir de faiblesses, glycémie, tête qui tourne si je dois rater un repas. Je me sens bien et performante physiquement et mentalement, jusqu'à mon prochain repas.

Si je sais que j'aurai une longue journée de travail, je mélange des fruits, un peu de verdure et du céleri avec de l'eau et j'emporte mon cocktail au travail avec moi. J'emporte aussi un peu de cette concoction avec davantage d'eau au yoga et je la bois généralement pendant et après mes séances. J'ai aussi un mixer au travail au cas où je déciderais d'aller faire du sport ou tout simplement si j'ai envie d'un smoothie, car je

peux y rester pendant plus de douze heures d'affilée parfois. Mais à vrai dire, j'ai rarement le besoin ou l'envie de l'utiliser au travail. Je fais moins de déchets, et j'ai plus de compost que je peux utiliser pour cultiver ma nourriture. À la fin de la journée, je n'ai généralement qu'un bol, parfois un thermos et une boîte de compost à nettoyer. Je pourrais aussi les nettoyer avec que de l'eau si je le voulais. Le jour où nous nous sommes débarrassés de notre plaque de cuisson était magnifique. Je me suis sentie si libérée. La cuisine paraissait plus claire et ordonnée. Je n'ai plus besoin de casseroles, de poêles, de four ni d'aucun autre accessoire de cuisine. D'ailleurs, si je le voulais, je pourrais vivre sans jamais préparer mes aliments, sans ustensiles et sans assiettes. Je n'ai pas besoin d'épices, d'herbes, de médicaments, de vitamines, de minéraux ni aucun autre complément alimentaire. Tout est tellement plus simple et naturel. C'est aussi bien moins cher.

### *J'ai enfin trouvé la paix intérieure*

Avant de passer au cru, j'étais au bord de la crise de nerfs à cause de nombreuses années de stress. Je savais qu'il fallait que je décomprime, mais je ne voyais pas comment je pouvais y arriver sans changer ma vie. Je ne pouvais pas me tourner vers le sport ou les loisirs parce que j'avais l'impression de pendre encore plus de retard dans mon travail, ce qui me stressait encore plus. Ces activités étaient donc contre-productives.

Maintenant, je suis bien moins stressée. Mes émotions sont plus fortes, mais aussi plus régulières qu'avant. Je m'occupe toujours de plein de choses, mais je ne stresse plus. Je me sens trop bien pour laisser le stress me gâcher tout ça en fait. Ce n'est pas ma vie qui a changé, c'est moi. Je ne suis plus aussi stressée par les choses de la vie. Pourtant, il m'est arrivé bien plus de choses stressantes ces dernières années qu'avant, mais j'ai été moins stressée quand même.

C'est difficile à expliquer... Je pense que la meilleure façon de le présenter c'est que je suis en paix en moi-même ; je suis en paix avec les autres, avec ma vie et mon environnement. D'après mon expérience, la bonne santé vient vraiment avant tout du bonheur et de la plénitude. Je me sens bien, tout simplement. J'écoute mon corps qui me dit qu'il va bien et veut s'amuser et je lui obéis.

*Apprendre à manger suffisamment*

Lorsque j'ai commencé le programme de Graham, j'ai commencé à mieux apprécier la nourriture. Je mange des choses délicieuses, du coup j'ai hâte de manger. Je ne repousse plus mes repas jusqu'à ce que je sois affamée. Avant, j'étais tellement désintéressée par la nourriture que j'attendais d'avoir vraiment très faim pour attraper le premier aliment qui me tombait sous la main et m'en faire un repas. Ce n'était d'ailleurs jamais un choix très équilibré. Mon corps n'était simplement pas intéressé par la nourriture que je lui proposais. Maintenant que j'offre à mon corps des aliments bons et sains, il adore. Et moi aussi.

Je n'ai plus de problèmes à atteindre le bon nombre de calories maintenant, mais ça m'a pris du temps avant de trouver les bonnes quantités. Quand j'ai commencé, j'avais beau me sentir bien, je ne consommait pas assez de calories. Je crois qu'à l'époque mon corps ne voulait pas manger de telles quantités de nourriture parce qu'il essayait encore de se débarrasser des anciens aliments. J'ai fini par calculer que je consommait les calories d'une personne de 36 kg. Mais j'avais aussi suffisamment de gras à l'époque pour me maintenir pendant cette transition.

Au final, les choses se sont arrangées au mieux. Au début j'ai perdu du poids parce que j'avais un surplus de gras. J'ai perdu une grande partie de ce gras et j'ai gagné du muscle (et du poids). Du coup, alors que mon corps s'ajustait progressivement, j'ai commencé à consommer davantage de calories tout naturellement. Aujourd'hui, je mange sûrement plus de calories que ce que je devrais, mais ça fonctionne. Je me sens plus forte, je prends du poids, mais tout en gardant un niveau de gras sain et normal. Je me sens vraiment bien.

*Ne vivez pas un peu, vivez pleinement !*

Si vous voulez gagner du temps et des efforts dans votre quête pour la méthode miracle, arrêtez tout, vous êtes au bon endroit. La méthode de Graham fonctionne. Avant, je vivais « petit », en me privant de petits plaisirs et d'aliments sains. J'ai sacrifié ma santé et mon bien-être. Aujourd'hui je vis « pleinement ». Je ne me sens plus coupable à cause de mes choix alimentaires et je n'ai pas l'impression de sacrifier quoi que ce soit. J'ai fait le choix d'une meilleure santé et du plaisir et

j'en suis bien plus heureuse. Je me sens tellement mieux. Je constate tellement de résultats positifs que je ne peux que continuer. Je n'ai aucune envie de retourner à un régime à base d'aliments cuits ni à un régime crudivore, mais riche en gras. La satisfaction passagère qu'ils apportent ne vaut pas la peine de sacrifier tout ce que j'ai pu gagner jusqu'à présent.

Ce régime crudivore est incroyable. Enfin ce n'est pas tellement le fait que ce soit cru qui fait la différence, mais bien que ce soit un régime végétalien faible en gras ! Plus je suis les conseils de Graham, plus il est facile de suivre le régime 80/10/10 et mieux je me sens. D'autant que ses conseils de bien-être inclus d'autres éléments que juste la nourriture comme, du sport, du repos, de l'eau pure, de l'air pur, du soleil, du sommeil, des loisirs etc. De fait, cette nouvelle façon de me nourrir m'a permis d'améliorer d'autres aspects de ma vie tout naturellement, alors qu'avant j'en étais incapable.

Pour résumer, je me sens vivante ! Et j'ai envie de le crier sur tous les toits ! C'est tellement simple et ça fonctionne tellement bien ! J'ai l'impression que mon corps revit pleinement ; il est tellement heureux d'être vivant qu'il veut bouger pour fêter ça. Du coup, je lui obéis avec plaisir. Je suis tellement tellement heureuse !

En lisant mes louanges de Graham et de son programme, vous ne vous rendez sûrement pas compte que je suis normalement très prudente et frileuse lorsqu'il s'agit de recommander des produits ou des services, car je prends cette responsabilité très au sérieux. Mais je vous conseille vraiment de lire et relire ce livre aussi souvent que nécessaire. Jusqu'à ce que vous soyez prêt à essayer ce programme vous-même et en constater ses bienfaits. Donnez-lui vraiment sa chance en vous appliquant bien par contre. Suivez bien les conseils donnés. Comme tout guide général, il vous faudra sans doute ajuster ce programme à votre situation personnelle. Pour moi, la méthode générale a très bien fonctionné. Je vous recommande également de prendre rendez-vous avec Graham pour une consultation privée pour qu'il puisse répondre à vos questions et inquiétudes. Vous ne le regretterez pas.

Janie a un site internet, [www.ringlet.org](http://www.ringlet.org), sur lequel elle raconte ses premiers six mois à suivre le programme de Graham. Il contient des

photos d'elle qui illustrent ses progrès. Elle écrit actuellement deux livres liés au régime 80/10/10 : « Ready for Raw » qui sortira à l'été 2005 et « A Fruit Lover's Guide to Edible Fruit » qui sortira plus tard. Elle apparaît aussi dans une série TV/vidéo autour des mêmes sujets et qui sera diffusée fin 2005 ou début 2006.

### **Richard (« Ribs ») Friedland, Malibu, Californie**

Je suis devenu végétarien en 1967, parce que j'avais entendu dire que ça élèverait mon niveau de conscience. Cela m'a paru immédiatement logique de suivre ce genre de régime, surtout lorsque j'ai compris que manger de la viande causait la mort d'animaux innocents. Je pouvais me nourrir d'une autre façon, bien plus saine, qui me ferait du bien et ne ferait pas de mal à d'autres créatures sur la planète.

Au cours des quatre premières années, j'ai connu beaucoup de changements. Je mangeais beaucoup de cochonneries au début, même si ce n'était ni de la viande, du poisson ou des œufs. Du coup, le régime était facile à suivre. Et puis j'ai échangé les douceurs de large production pour des douceurs plus saine et produite localement. Je consommait par exemple de la glace à base de lait de chèvre. J'ai aussi essayé le régime macrobiotique à l'époque. C'était un concept intéressant, mais trop difficile à suivre pour moi.

En 1971, je suis devenu frugivore. Trois médecins que j'avais consultés m'avaient déconseillé ce régime et avait parié que je ne tiendrais pas plus de 18 mois avec un tel régime. Je ne mangeais que des fruits crus. De fait, je ne consommait aucune noix, aucune graine, ni aucun fruit sec, déshydraté ou congelé. J'ai suivi ce régime pendant huit ans. Je ne savais rien à l'époque de la teneur en gras des avocats et des olives que je récupérais des arbres et mangeait tels quels. (J'appréciais tout particulièrement le goût d'une olive en particulier. J'adorais le goût des petites olives vertes que je laissais mûrir jusqu'à ce qu'elles deviennent noires et fripées.) Je n'avais aussi jamais entendu parler des combinaisons d'aliments donc je mangeais tout ce que je pouvais cueillir chaque jour. Par exemple, il pouvait m'arriver de manger, à quelques heures d'intervalle, des avocats, des dattes, des tomates et des citrons.

J'ai lu quelques livres sur le régime frugivore, comme celui d'Arnold Ehret « Mucusless-Diet Healing System ». J'ai voulu voir si je ressentirais les mêmes sensations que celles décrites dans le livre : de l'énergie à revendre ainsi qu'une force et une endurance incroyables. Mais après huit ans, je ne ressentais pas les effets voulus. J'avais toujours des sinusites, des problèmes gastriques et du mucus.

Au cours des quelques années qui ont suivi, j'ai continué de manger cru et surtout des fruits. J'ai consulté beaucoup de médecins alternatifs dont des médecins ayurvédiques. J'ai subi beaucoup de tests et des réparations dentaires. Beaucoup de ces médecins m'ont recommandé de manger des produits animaliers et des épices qui me seraient bénéfiques. J'étais trop ying et froid. J'avais besoin de yang et d'aliments qui réchauffent.

J'ai essayé de manger moins de fruits et d'incorporer du poulet, du poisson, des œufs et du poivre de cayenne à mon alimentation. Le tout aura duré six mois, pendant l'hiver de 1985. Je ne me sentais pas pire en consommant ces aliments, certes, mais l'idée de tuer des animaux innocents me déplaisait vraiment. Je ne me sentais pas plus fort ou en meilleure santé. Alors je suis reparti sur mon régime à base de fruits.

En 1992, j'ai rencontré un adepte de la philosophie d'Hygiène naturelle qui m'a expliqué le principe des combinaisons d'aliments. J'ai acheté le livre du Dr Shelton et j'ai alors commencé à consommer des fruits et des légumes à certains moments clés de la journée, dans des combinaisons précises.

J'ai suivi ce régime pendant huit ans environ. Et puis une nuit, après avoir dîné de cœur de bœuf et de sapotes, je me suis réveillé au bout de deux heures sans pouvoir me rendormir. Je me suis senti mal toute la nuit. J'essayais de me relaxer, de me masser, de m'étirer, mais rien n'y faisait. Au final, vers 4h du matin j'ai fait un lavement et je me suis senti un peu mieux. Je ne comprenais pas ce qui avait pu causer ça et j'ai pensé que c'était juste passager. Mais la nuit suivante, ça a recommencé. J'ai eu plus de mal encore parce que je n'avais dormi qu'une heure la nuit précédente et j'étais éreinté. Je ne savais plus quoi penser et quoi faire.

Je ne mangeais que des fruits et des légumes crus dans les bonnes combinaisons. Je consommait des noix, des graines et des avocats.

Mon dernier repas de la journée était généralement vers 22h avant d'aller me coucher et incluait des fruits sucrés. Je mangeais si tard mon dernier repas parce que j'avais du mal à dormir autrement. Du coup, je me disais que j'allais manger mes aliments préférés, des fruits sucrés, pour faciliter le sommeil. Je n'ai pas dormi pendant quatre nuits d'affilée. La quatrième nuit j'ai commencé à paniquer. J'ai appelé les urgences et je leur ai dit que je pensais être en train de faire une crise cardiaque. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Ils m'ont amené à l'hôpital St John et m'ont fait faire toute une série de tests. Les résultats ont montré que mon cœur et mon cholestérol allaient très bien. Le seul problème qu'ils ont pu trouver c'est que j'avais une déficience en vitamine B12.

J'ai quitté l'hôpital le lendemain matin et je suis allé au Westside Alternative Center, qui m'a fait subir d'autres tests qui m'ont coûté pas loin d'un bras, ou en tout cas quelques milliers de dollars. Après une semaine, on m'a envoyé les résultats des tests de la clinique qui montraient aussi que j'avais une déficience en vitamine B12 et en acides foliques. Du coup, j'ai eu des injections de B12 pendant quelques jours et j'ai pris des compléments d'acide folique.

J'ai commencé à demander à tous les gens autour de moi des informations et de l'aide parce que je ne comprenais toujours pas ce qui m'avait empêché de dormir. Je ne savais plus non plus comment me nourrir parce que ça faisait vingt ans que je me nourrissais de la même manière. Je connaissais un chiropracteur qui était crudivore depuis 30 ans qui m'a déconseillé de manger des fruits sucrés et m'a dit de compenser ma perte de vitamine B12 avec des produits Standard Process Labs. Et pendant un moment, ça allait mieux. Le chiropracteur est mort dans un accident à vélo, et j'ai recommencé à manger des fruits sucrés.

J'ai essayé plusieurs cures, dont la cure d'un mois « Arise and Shine ». La dernière semaine de la cure, on ne doit consommer aucun aliment et je suis devenu très faible. J'ai appelé le centre pour savoir si c'était normal et ils m'ont dit que j'avais sûrement un parasite, du type candidose. Je suis allé voir un médecin qui m'a fait envoyer des échantillons de selles à un laboratoire pour voir si j'avais la candidose. Les résultats ont montré que j'avais deux branches de candidose à leur

état le plus avancé. Tous mes symptômes paraissaient logiques à ce médecin, car elle avait pu guérir de la candidose et avait même écrit un livre à ce sujet.

Il paraît que les fruits nourrissent la candidose et en l'occurrence, je mangeais beaucoup de fruits. Pendant six mois, j'ai donc suivi une cure très longue et chère pour me guérir et je me suis senti mal tout du long. Pendant six mois, je n'ai rien pu manger de sucré. Je ne pouvais même pas manger de citrons ou carottes considérés trop sucrés. De plus, je devais varier mon alimentation tous les quatre jours. Je prenais énormément de compléments alimentaires d'ici et d'ailleurs, plus chers les uns que les autres.

J'ai vraiment mal vécu ces six mois. Je n'arrivais pas à travailler parce que mes symptômes n'avaient fait que s'aggraver. Je me sentais constamment mal. J'ai suivi cette cure pendant six mois et j'ai refait des tests de mes selles. Les résultats ont déterminé que j'avais encore des albicans, candidose au plus haut niveau. Les docteurs m'ont suggéré de prendre des médicaments et j'ai recommencé à manger des fruits.

Au cours des années qui ont suivi, j'ai essayé d'autres régimes, j'ai pris des compléments, j'ai testé des cures. Et puis un jour, j'ai assisté à une présentation par Doug Graham et Rozi Gruben qui s'intitulait « Raw Passion » (La Passion pour le Cru). Rozi a expliqué ce qui se passait dans notre sang lorsque l'on consommait certains types d'aliments. Doug a expliqué que ce n'est pas le sucre contenu dans le fruit, mais les matières grasses que les gens consomment qui empêche le corps de se débarrasser du sucre dans le sang et provoque la candidose.

Je ne savais pas si ce qu'ils disaient correspondait à ce qui m'arrivait exactement, mais je les ai tout de suite aimés. Ils semblaient convaincus par ce qu'ils disaient et ils avaient clairement fait beaucoup de recherche sur le sujet.

J'ai alors repensé à mon propre parcours. Aucun de tous les médecins vers qui j'avais pu me tourner n'avait eu à cœur d'essayer d'améliorer ma santé de manière globale. Je pensais suivre le meilleur régime pour moi, mais au final je ne me sentais pas « bien ». Ces deux personnes, elles, semblaient aller vraiment bien. Ils avaient clairement de bonnes connaissances en matière de santé et semblaient avoir déjà aidé des gens dans ma situation. Si je n'aimais pas les résultats, je pouvais tou-

jours revenir à mon régime frugivore de base. Je n'avais rien à perdre à éliminer les matières grasses de mon régime. La décision était donc facile à prendre.

J'ai éliminé le gras de mon alimentation le jour même et j'en ai aussitôt ressenti les effets par voie d'élimination. Pendant six mois, je n'ai mangé aucun gras déclaré parce que je ne savais rien du programme 80/10/10 et je pensais qu'il fallait simplement manger le moins de gras possible. J'ai donc éliminé les avocats, les olives, le durian et bien sûr les noix et graines.

Je ne connaissais pas non plus le forum de discussion de Doug, Veg-Source. J'ai donc recommencé mon régime crudivore avec gras. Mes éliminations ont nettement ralenti. J'ai recommencé à me nourrir ainsi pendant encore six mois, même si je me sentais à nouveau mal. Et puis j'ai revu une présentation par Doug à Santa Monica. J'ai pu lui poser des questions directement et il m'a répondu avec patience. J'ai donc à nouveau éliminé le gras. Mais cette fois, j'ai suivi les recommandations 80/10/10, ce qui veut dire que je mangeais un peu de gras quand même, de temps en temps.

J'ai ressenti de nettes améliorations, mais je ne me sentais pas encore en pleine santé. J'ai donc fait quelques économies et je me suis offert une consultation privée avec Graham. Pendant la consultation, nous étions assis face à face, à moins d'un mètre l'un de l'autre. J'ai apprécié cette proximité, car j'ai pu mieux apprécier et évaluer le personnage. J'avais en face de moi un homme plein de compassion qui souhaitait réellement m'aider à retrouver une bonne santé. Je ne voyais pas trop ce qu'il pouvait faire de plus pour m'aider parce que je suivais le régime à la lettre. À l'époque, je pensais que ça suffisait.

Ce que je ne comprenais pas c'est que le régime n'est qu'une partie du changement que je devais opérer. Notre force vient de notre plus grande faiblesse. À l'époque, ces mots ne voulaient rien dire pour moi. Mais lorsque Graham a trouvé sur quel aspect de ma vie je devais vraiment me focaliser et travailler, ma santé s'est améliorée irrévocablement. Je me sentais mieux. Quel plus beau cadeau aurais-je pu espérer ? J'avais plus d'énergie et j'appréciais la vie. C'était le plus beau cadeau qu'on pouvait me faire !

Pendant la consultation, Doug m'a parlé de son programme sportif, une semaine autour de la santé et du sport. Il pensait qu'il était important que j'y participe et m'a demandé comment il pouvait m'aider. Je ne voyais pas comment ça allait être possible de participer à ce programme. Je venais de dépenser mes dernières économies pour cette consultation et j'avais peu de temps libre de toute façon. Mais j'ai décidé de prendre un risque et tenter ma chance. Je lui ai expliqué la situation et c'est ensemble qu'on a essayé de trouver des solutions ! J'étais surpris par son honnêteté, sa sincérité, ses connaissances et son implication. Il me touchait par son envie sincère de vouloir aider les gens à être en bonne santé.

J'ai pu participer au programme sportif et c'était la meilleure décision de ma vie. Cette semaine m'a fait tellement de bien que j'ai signé pour l'année suivante en repartant. C'était le coup de pouce dont j'avais besoin pour démarrer et m'engager sur la voie de la santé. Si vous avez moyen de vous rendre à la prochaine semaine sportive organisée, je vous le recommande vivement !

Je suis le régime 80/10/10 depuis un an maintenant et ça me réussit tellement bien ! Il faut que je partage cette expérience avec les gens. Quand on se sent si bien après des années à se sentir misérable, on a un besoin de le partager avec les autres pour qu'eux aussi puissent se sentir bien.

Les gens me demandent souvent à quoi ressemble un menu typique d'une journée, alors je vais essayer de vous répondre. Je mange généralement trois fois par jour, parfois deux. Je prends mon petit-déjeuner autour de 10h. Hier (avril 2005), j'ai mangé 340 g de myrtilles, 225 g de framboises, 240 g de mûres et 4 petits paniers de fraises. J'ai déjeuné à 14h30 et mangé 6 cœurs de bœuf et 4 sapotes. Puis j'ai dîné à 19h30 avec 4 concombres (pickling), une demi-tête de salade, quelques branches de céleri et 2 kg de tomates.

Aujourd'hui, alors que je vous écris, il est 10h30. Je vais faire ma dernière série de 100 abdos et peut-être quelques pompes. Ensuite j'irai prendre mon petit-déjeuner qui contiendra 340 g de myrtilles et 4 ou 5 petits paniers de fraises. Si j'ai encore faim, je mangerai également une papaye. Au déjeuner, je mangerai au moins 4 ou 5 cœurs de bœuf parce que je sais qu'elles sont mûres à point ! Je mangerai aussi

quelques sapotes et 2 ou 3 mangues. Mon dîner serait sûrement du même acabit. J'ajouterai peut-être un avocat s'il est mûr ou des pois chiches (sugar snap pea), suivant mes envies et mon sport du jour. Le premier effet positif que j'ai remarqué avec le régime 80/10/10 c'est que je ne me sentais plus ballonné après avoir mangé des fruits. C'était l'effet le plus important pour moi parce que j'adore manger des fruits, mais les maux de ventre rendaient le travail et le sport difficiles. L'autre effet positif du coup, a été de pouvoir faire du sport de façon régulière et sans les douleurs que je ressentais constamment jusqu'alors. Aujourd'hui je peux faire du sport tous les jours sans douleur et ça fait un bien fou. Le troisième avantage c'est que je n'ai plus besoin de manger tard pour être sûr de bien dormir. Je me réveille frais et disposé le matin maintenant. Du coup je peux me lever tôt et commencer ma journée efficacement en travaillant ou faisant du sport ou en m'occupant des enfants. J'ai aussi remarqué que mon corps est plus svelte et sculpté. Le fait d'être plus fort et musclé et plutôt agréable aussi.

Il est difficile d'expliquer toutes les façons dont ma vie s'est améliorée depuis que je suis le programme 80/10/10. C'est comme si j'étais quelqu'un de différent. Je ne souffre plus de candidose ni de toute autre maladie. Ma vie s'est déjà énormément améliorée, mais je continue encore d'en ressentir des bénéfices. C'est un résultat bien plus extraordinaire que tout ce que j'avais pu espérer le jour où j'ai entendu Doug et Rozi parler pour la première fois.

Ces deux personnes consacrent leur vie à diffuser leur message pour que tous puissent être en bonne santé et ils ont réussi à mettre le doigt sur les éléments clés nécessaires pour être en bonne santé.

Si vous aussi, vous voulez vous sentir bien, alors vous devez suivre le programme 80/10/10. Vous ne pouvez sans doute rien faire de plus important ou de plus utile pour votre santé que de suivre ce programme. Le régime 80/10/10 vous propose une façon saine de vivre et ne se focalise pas uniquement sur la nourriture. La nourriture n'est qu'une petite partie de l'iceberg.

Ce qui m'a surpris avec le régime 80/10/10, c'est que la stabilité émotionnelle est au moins aussi importante que le régime alimentaire ou tous les autres facteurs de bien-être énumérés. Cela faisait 35 ans que

je travaillais sur mes émotions. Quand Rozi a expliqué qu'il fallait que l'on laisse s'exprimer tous nos sentiments et qu'on les ressentent pleinement, j'ai compris qu'elle et moi partagions la même vision des émotions. Elles sont essentielles.

Alors voilà, Doug et Rozi ont développé un système qui inclut tous les facteurs essentiels pour vivre en bonne santé sur cette planète. J'ai bien l'intention de continuer de suivre ce programme et de continuer de découvrir tous les secrets de mon corps et de la sa santé. Je vous souhaite, à vous tous qui me lisez, beaucoup de succès dans votre quête d'une meilleure santé.

### **Laurie Masters, San Jose, Californie**

Pendant les cinq premières années de mon régime crudivore, je devais consommer au moins l'équivalent d'une bouteille d'huile de lin d'un kilo par mois. Je mangeais un avocat presque tous les jours et tous les soirs. Je mangeais également beaucoup de plats à base de graines et noix. Pendant un an, j'apportais à tous les dîners ma fameuse tourte aux amandes et raisins (avec son glaçage au citron/dates/menthe).

Tout comme mes autres amis crudivores, je consommais énormément de matières grasses sans le savoir. Je pensais avoir un régime extrêmement sain. Au petit-déjeuner je mélangeais du muesli avec des amandes trempées, des bananes et du beurre d'amande. J'en avais pour quelque 250 calories de lipides je pense. Pour le déjeuner, je prenais une salade avec un avocat accompagné d'une délicieuse vinaigrette à base d'huile, de citron, d'ail. Entre le déjeuner et ma salade du soir, j'avalais 45 ml d'huile de lin chaque jour. Rien que ça, ça représente 480 calories de lipides ! Je mangeais souvent un deuxième avocat le soir. Au total, avec ces deux avocats j'arrivais sans doute à 450 calories de lipides. Le mélange de noix/graines que je me préparais au dîner (accompagné de thon ou de saumon) ajoutait encore 400 calories de lipides. J'arrivais donc à peu près à 1580 calories de lipides déclarées en une journée. Mon total calorique par jour était sûrement autour de 2000. Ce qui veut dire que je consommais 79 % de gras ! WOW !

Mon régime « sain » était un peu l'attraction de mon entourage. Les salades que je me concoctais dans mon bureau de la Silicon Valley

faisaient parler d'elles ! Lorsque mes collègues sortaient déjeuner au restaurant, ils passaient toujours par la cantine pour découvrir la forêt du jour de Laurie ! En effet, mes bols de salades étaient toujours très remplis ! Malgré mon mètre cinquante et mes 40 kg (je fais ce gabarit depuis mes 14 ans, ça n'a rien à voir avec le fait d'être crudivore) je pouvais m'avalier une quantité infinie de salade. Cela surprenait toujours les gens non initiés.

Je passais un temps fou en cuisine tous les jours. J'ai dû acheter un deuxième robot ménager, un deuxième mixer et une deuxième centrifugeuse à garder au bureau pour me faire mes concoctions au déjeuner si je le souhaitais. Cela ne m'aidait pas du tout à maîtriser mon rapport calorinutriments !

J'aimais ma nourriture (forcément avec tout ce gras et ce sel) et j'aimais bien l'attention que je recevais (« comment une si petite personne peut-elle ingérer autant de NOURRITURE ??? »). Mais j'avais un problème : ma fatigue chronique et mes infections bronchiales ne se portaient pas du tout mieux que lorsque je mangeais du cuit. C'était à s'en arracher les cheveux !

Quand j'étais enfant, j'avais un rhume à peu près tous les deux mois. J'avais toujours les glandes gonflées qui annonçaient un ou deux jours plus tard l'arrivée d'une bronchite avérée. Ensuite venait la toux, la gorge enflammée et parfois des otites. J'espérais à chaque fois que le rhume se contenterait d'attaquer ma tête, mais il descendait toujours jusqu'à mes poumons. Ces « rhumes » duraient généralement 8 à 10 jours.

Je me nourrissais d'antibiotiques. Ma mère nous faisait arrêter le traitement dès que les symptômes disparaissaient pour pouvoir faire des économies d'antibiotiques. Comme ça, il nous en restait en réserve pour la fois suivante en attendant d'avoir un rendez-vous chez le médecin. Dès que mes glandes gonflaient, j'avalais des pilules dans le but de « tuer l'infection dans l'œuf » pour ainsi dire. On consommait malin nous vous savez !

Je ne sais même pas comment j'ai fait pour avoir une scolarité normale. J'étais souvent absente l'équivalent d'une semaine par mois. Je faisais mon travail scolaire à la maison. Ma chambre était une pharmacie ambulante remplie d'antibiotiques, de vitamine C, de pastilles

pour la gorge et de sirop pour la toux. Je passais une bonne partie de l'hiver avec un humidificateur dans ma chambre dont les murs étaient devenus humides et ridés.

Pourtant, malgré tous ces symptômes, on ne m'a jamais diagnostiqué une quelconque maladie outre que des rhumes à répétition. Ceux-ci ont continué quelques années encore dans ma vie adulte. Je dormais mal, j'étais stressée, je travaillais des heures et des heures entre les études et le travail. Je vivais sous adrénaline et me battait avec mes maladies. J'arrivais parfois au travail avec une extinction de voix. Je ramenaient mon travail à la maison et dans mon lit. Je suis à peu près sûre d'avoir détruit mon corps à cette époque.

En 1990, je venais de me marier et je travaillais toujours des heures comme directrice des opérations dans une entreprise d'électronique. C'est alors qu'on m'a diagnostiqué le virus d'Epstein-Barr. J'étais constamment malade, je traînais des pieds pour aller au travail et je continuais ma descente dans cette spirale infernale, ignorant les messages de mon corps et bataillant les rhumes, les gripes, les bronchites et les pneumonies. Je me souviens que cet été là je tombais quasiment tous les jours de sommeil au volant. Parfois je devais m'arrêter pour faire une sieste. Mais la plupart du temps je chantais à tue-tête ou criait ou me giflait pour rester éveillée les vingt minutes restantes jusqu'à chez moi.

Dans les années 80, j'ai travaillé pour un riche agent de change qui nous amenait en voyages dans des villes comme la Nouvelle-Orléans, où nous mangions dans des restaurants cinq étoiles soir après soir. J'ai appris à apprécier la nourriture gastronomique riche et variée. J'ai goûté à plus d'un risotto ou une entrecôte. Après neuf ans auprès de cet agent et de son mari, mes finances ne suivaient plus mes goûts culinaires.

Comme j'étais très intéressée par ce que je pensais être une bonne nutrition et santé, je préférais consommer des légumes et du poisson grillé et éviter les fast-foods. Je feuilletais des tonnes de magazines à la recherche de recettes « saines ». Chez moi, je grillais des légumes recouverts d'huile que j'ajoutais à un plat de pâtes avec quelques pignons et des herbes. J'étais alors convaincue de manger sainement.

Et puis à 34 ans (en 1997), j'ai entendu parler du régime crudivore grâce à Pam Masters. Basée dans la région de San Francisco, elle ap-

prenait à des centaines de personnes à guérir leur corps en suivant son exemple. Elle partageait des dizaines de recettes écrites à la main auparavant. Wow ! Ce régime à base « d'aliments sains » pleins de sel et de gras me correspondait tout à fait ! J'adorais ce que j'apprenais et mes papilles se régalaient.

Pourtant, je n'ai jamais vu de résultats. Je mangeais toutes ces choses saines et pourtant je continuais de souffrir de rhumes sévères. Au lieu d'aller mieux, j'avais l'impression que mes rhumes étaient plus fréquents et plus virulents. Ils duraient au minimum trois semaines, voire un mois ou plus. À chaque fois, j'avais une extinction de voix. J'avais des quintes de toux violentes. Et malgré tout ça, je continuais de travailler. À la fin des années 1990, j'avais l'impression de passer plus de temps malade qu'en bonne santé.

Enfin, désespérée, j'ai fini par appeler Doug Graham en Floride. J'ai encore la cassette d'enregistrement de cette conversation. Nous étions amis à l'époque donc il savait que je souffrais de rhumes sévères. Mais je ne lui avais jamais demandé de l'aide et il ne me l'avait jamais proposée. Mais cette fois j'avais besoin d'aide et je l'ai suppliée, en larmes. D'abord, il m'a demandé de lui indiquer tout ce que je mangeais en une journée. Il m'a écouté patiemment. Et puis il m'a dit ce qu'il dit à presque tous les crudivores qui se tournent vers lui : « Laurie, tu manges bien trop de matières grasses et pas du tout assez de fruits. »

Comme je n'avais jamais eu de problème de poids, je ne connaissais rien du concept de calories et je ne savais pas quel était le contenu en lipides de mes aliments. Je ne pensais pas que mon alimentation pouvait être si grasse. Alors j'ai mené mon enquête. Ces six dernières années, je me suis plongée dans des calculs de calorinutriments afin de constater par moi-même que les crudivores ingèrent énormément de matières grasses. J'ai appris que les noix représentent environ 75 % de gras. (Qui est le génie qui nous a fait croire que c'était des protéines ?) Ce genre de découverte m'a motivée pour apporter un sérieux changement à mon alimentation !

Aujourd'hui, je m'approche de très près du rapport 80/10/10 (cuit et cru, pas la version rv). Beaucoup de gens sont surpris par la quantité

de fruits que je mange tous les jours. Avec mon mari, Tim Trader, nous consommons des cageots et des cageots de bananes (environ 250 par semaine). Nous nous rendons souvent au marché et notre cuisine est remplie de paniers à fruits contenant des dizaines et des dizaines de fruits frais variés et colorés. Tous les jours, je démarre la journée avec un smoothie à base de 12 bananes auquel j'ajoute une livre d'un autre fruit (poires, fraises, mangues etc.) selon les envies. (Oui, oui ces quantités et quelques tasses d'eau tiennent dans un mixeur Vita-Mix ; ça remplit trois quarts du récipient). Ou alors, j'avale un smoothie de bananes/céleri en ajoutant parfois du persil, du chou ou de la coriandre. La plupart du temps, je mange aussi des fruits l'après-midi (des raisins, des mangues, de la pastèque, des nectarines etc.). Et puis au dîner, je mange une salade accompagnée de légumes cuits. J'essaye aujourd'hui de manger plus de fruits entiers et moins de smoothies, mais pour l'instant c'est ce que je préfère.

Ma consommation de matières grasses a été largement diminuée. Maintenant, lorsque je mange chez moi, je mange à peu près 2 avocats par semaine et presque aucune graine ou noix si ce n'est quelques graines de lin dans ma salade. Les repas lourds ne m'intéressent plus. Ma vinaigrette est généralement une sauce mexicaine ou parfois du jus d'orange pressée ou des fruits pressés. Une fois par mois, je me fais une vinaigrette à base de fruits pressés et des noix avec six fraises, une orange et huit noix de macadamia ou encore 2 oranges et 2 cuillères à soupe de beurre de sésame. Je mange encore de temps en temps une salade avec une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive. Mais une petite bouteille d'huile peut durer des années chez moi maintenant.

Voilà une liste concrète de ce que j'ai pu manger un jour de juillet 2004 :

- 9 bananes (900 grammes)
- 1 pomme (200 grammes)
- 4 dattes
- 2 oranges Navels (200 grammes)
- 16 fraises (250 grammes)
- 1 nectarine (120 grammes)
- 3 figues (100 grammes)
- 10 cerises (60 grammes)
- 3 petites tomates (250 grammes)

- 1/2 tête de laitue (225 grammes)
- Un petit chou (100 grammes)
- Quelques pois (25 grammes)
- 1/2 épi de maïs blanc (35 grammes)
- Du jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le verdict ? 1740 calories, 87 % glucides, 6 % protéines, 7 % lipides. Pas mal !

Aux dîners et autres soirées, je consomme généralement encore de petites portions d'aliments qui font exploser l'estomac. Mais ces sorties n'ont lieu que quelques fois par an. J'apprécie encore le goût des aliments riches en gras, mais ils me paraissent presque toujours trop gras ou trop salés. C'est un grand changement pour moi, car le sel a toujours eu la part belle dans mon alimentation !

Ma vie s'améliore à vue d'œil. Lentement mais sûrement je réapprends à bouger mon corps. Pendant des années, je pensais ne jamais être suffisamment en bonne santé pour faire du sport. J'ai quand même des années de maltraitance de mon corps dans les pattes donc ça ne va pas se faire du jour au lendemain. Mais le seul fait que j'en ai la motivation est un miracle en soi.

Je prends plein de bains de soleil. Ma peau n'était jamais bronzée avant, mais maintenant, je prends toujours des couleurs l'été. Je sais que le soleil est le désinfectant naturel de la nature et qu'il nourrit ma peau. Les toxines qui causent le cancer de la peau se développent dans des corps acides remplis de gras que le soleil fait ressortir à la surface. Mais des études ont prouvé que le soleil ne cause pas de cancer chez les personnes suivant un régime faible en matières grasses. Ne laissez personne vous dire le contraire.

Encore une chose : depuis que je mange cru, je n'ai plus aucun médicament ou complément alimentaire dans ma maison. En dehors des vitamines que je prenais quand j'étais petite, les quelques bouteilles de vitamines que j'ai consommées dans ma jeunesse et les tablettes d'enzymes que j'ai achetées la première année de mon régime crudivore, je n'ai autrement jamais consommé aucune herbe, algues, poudres, aucun minéraux ni aucun autre produit qui soit raffiné, déshydraté ou

encapsulé. Fort heureusement, pendant ma période crudivore riche en matières grasses j'ai réussi à quand même éviter toutes ces saletés ! Si je n'avais pas entendu parler du régime végétalien (cru) faible en matière grasse, je suis convaincue que j'aurais très mal vécu ma quarantaine et que j'aurais été encore plus malade, plus souvent. À la place, je peux maintenant apprécier une nouvelle vie. Selon moi, le régime 80/10/10 illustre la façon la plus naturelle que nous devrions avoir de manger. C'est une alimentation bien plus simple, plus légère et plus saine que tous ces aliments riches en gras, en sels et déshydratés qui ont marqué mes débuts dans la nutrition.

Je suis très reconnaissante à Doug (et Rozi Gruben et Tim Trader) pour m'avoir appris comment manger beaucoup de fruits ! Enfin, après des années à souffrir de rhumes de plus en plus handicapants et fréquents, je me sens mieux, tout le temps ! Et je fais du sport ! Oui !! Tout va, clairement, très bien !

### **Lisa Osborne, Toronto, Ontario, Canada**

Lorsque j'étais enfant, j'ai passé de nombreuses journées à l'hôpital et j'ai souvent dû rater l'école à cause de mon asthme, de crises allergiques et d'autres maladies. En une année, je ratais en moyenne 70 jours de cours. À 12 ans, une crise d'asthme s'avère m'a cloué au lit à l'hôpital pendant douze jours en chambre d'inhalation. J'ai viré au bleu plusieurs fois cette semaine-là.

Lorsque j'ai quitté l'hôpital, j'ai d'instinct changé mon alimentation et je suis devenue végétarienne. Pendant mon enfance, la seule « viande » que je mangeais se présentait sous forme de fromage, d'œufs et de poisson. Ces changements ont aidé à améliorer ma santé. Je pensais faire ce que je pouvais de mieux pour ma santé.

À 24 ans, j'ai eu un accident grave de la route. Je ne ressentais plus rien en dessous du cou et mon médecin m'a prévenu que je passerais sans doute le reste de ma vie en fauteuil. La seconde où il a quitté la pièce, une chose incroyable s'est produite : un courant électrique a parcouru tout mon corps, de la tête aux pieds. Je me suis immédiatement levée et je suis sortie de l'hôpital, à pieds. Ce moment a marqué un tournant dans ma vie. Je savais alors que mon corps était capable de choses extraordinaires, même si je ne savais pas comment

ni pourquoi. J'ai alors commencé à mieux écouter les messages de mon corps et à les respecter.

J'ai voulu en savoir davantage sur mon corps et ses fonctions et apprendre à faire confiance en ses capacités. Je me suis donc plongée dans la littérature sur la santé naturelle. Plus j'en apprenais, plus je voulais en savoir plus. Depuis, j'ai suivi de nombreux cours d'Hygiène naturelle, dont des séminaires présentés par le Doug Graham et le Dr Robert Sniadach.

Il y a plus de quatre ans, j'ai voulu essayer de résoudre un de mes problèmes de santé le plus récurrent et je suis allée voir un naturopathe. Il m'a alors informé que j'avais des reins très faibles et un diabète de Type 2. Je ne comprenais pas. J'avais changé mon régime, j'étais végétalienne depuis plus de 12 ans et j'essayais de vivre une vie plus saine. Que pouvais-je faire de plus ? J'avais bien remarqué que je manquais d'énergie et que même si je dormais neuf à dix heures par nuit, je me réveillais quand même fatiguée. J'ai donc décidé d'agir.

Le 1<sup>er</sup> décembre 2000, j'ai commencé un régime à base de jus uniquement pendant 30 jours. Ce n'était pas du tout aussi difficile que ce que j'avais imaginé. Après ces 30 jours, mes reins étaient revigorés et les signes de diabète avaient disparu. J'avais aussi perdu 13,5 kilos. C'était un bonus en plus. Se posait alors la question de savoir quoi faire par la suite. Pendant mes études, j'avais lu beaucoup de livres du Dr Shelton et je me suis demandée si un régime crudivore serait fait pour moi. Mon corps a aussitôt répondu « OUI ! »

J'ai donc essayé le régime crudivore en commençant doucement. Je ne comprenais pas encore toutes les nuances du régime. Pendant presque un an j'ai consommé très peu de fruits, mais beaucoup de légumes, de graines et noix. Après environ six mois, l'énergie que j'avais retrouvée au tout du coup a commencé à s'estomper et je me suis sentie faible. Je m'étais promis que je tiendrais au moins 12 mois donc j'ai continué, mais ma santé ne s'est pas améliorée. Tous les gens que je croisais me demandaient si j'allais bien ou de quoi je souffrais. J'étais très maigre et ma peau était terne. J'étais devenue une fille maigre, mais grasse. En effet, j'avais perdu près de 53 kilos, mais ce que je ne savais pas c'est que ma masse grasseuse représentait encore plus 35 % de mon poids. Mes muscles étaient en piteux état et je

n'avais pas la force de faire du sport. Mon asthme avait de toute façon empiré donc je ne pouvais pas faire d'activité physique.

Un jour, mon mari surfait sur le web et est tombé sur le site de Doug Graham. Je me suis inscrite pour participer au premier symposium international sur un meilleur mode de vie, en 2002. J'ai essayé de suivre le régime de D. en me basant sur ce que je trouvais sur internet et j'ai donc augmenté ma consommation de fruits et réduit ma consommation de graines et noix. Même si j'ai commencé à retrouver de l'énergie, je présentais encore tous les symptômes des asthmatiques.

Je ne savais pas à quel point ma vie allait changer en me rendant à ce symposium. J'ai pu m'entretenir en privé avec Graham et il m'a donné de très bons conseils. Je les ai immédiatement appliqués et les résultats n'ont pas tardé. J'avais vraiment bien plus d'énergie déjà. Je dormais mieux et ma peau était plus colorée.

Il a fallu attendre juin de l'année suivante avant que mes symptômes de l'asthme ne disparaissent au point de ne plus avoir besoin de mes médicaments. Ça n'était pas arrivé depuis plus de 30 ans. J'ai enfin eu l'énergie de reprendre le sport et mes poumons suivaient le rythme. J'ai donc commencé à fréquenter une salle de sport pour me muscler. J'avais encore bien 30 % de graisse et une force incroyable. Je n'en revenais pas ! Il va sans dire que j'ai fait d'énormes progrès en très peu de temps. J'ai pris 16 kg de muscles en moins d'un an et j'ai réduit ma masse graisseuse de plus de 10 %.

Lorsque j'ai commencé le régime 80/10/10, il y a un an, mon temps de récupération était de 2 semaines pour chaque partie du corps. Aujourd'hui je peux soulever bien plus de poids : au minimum 300 % de n'importe quelle partie du corps. Mon temps de récupération est autour de trois à cinq jours par partie du corps si je ne force pas.

Aujourd'hui, j'aimerais participer à une compétition de bodybuilding pour femmes. Je me laisse encore un an pour améliorer ma force et ma densité musculaire. C'est un projet assez extraordinaire quand on sait qu'avant de rencontrer Graham j'étais incapable de faire la moindre activité physique à cause de mes maladies et mes faiblesses.

Aujourd'hui, je soulève des poids, je fais des arts martiaux, du kickboxing, du yoga, je cours avec mes chiens et je cours à leur côté

sur des courses d'agilité. Sans Graham, je n'aurais jamais pu faire de sport et encore moins à un niveau de compétition amateur. Merci Graham.

### **Ireland Lawrence, Mission Viejo, Californie**

À 22 ans, je pesais 136 kilos et je faisais beaucoup d'efforts pour ne pas prendre plus. Je faisais de la marche rapide sur 10 à 15 kilomètres tous les jours et ne consommais pas plus de 1500 calories par jour. Je perdais également mes cheveux, je n'avais pas de règles, de l'acné et j'étais léthargique. De plus, je souffrais d'autisme, d'hyper dyslexie, et de troubles de l'attention. Je devais répéter mes phrases pendant des heures avant de pouvoir passer un appel et ne pouvait pas m'exprimer de façon spontanée. J'avais beaucoup de difficultés à l'école et à écrire. Il me fallait généralement des heures à n'écrire ne serait-ce qu'un paragraphe.

J'ai consulté des médecins pour mes problèmes de poids et de perte de cheveux. Tous m'ont conseillé de perdre du poids en faisant du sport et en suivant un régime. J'ai réduit mon nombre de calories à 500 par jour pendant quelques mois et j'ai perdu à peine 226 grammes par semaine. Mais je trouvais ce régime difficile à suivre, j'étais déprimée et encore plus léthargique. Il me fallait à tout prix une vraie solution. J'ai commencé par fréquenter des magasins de produits biologiques et par lire tous les livres sur les régimes. J'ai trouvé un petit livre qui parlait du régime crudivore. Le concept me semblait logique et je suis donc devenue crudivore le lendemain. Cela faisait six ans que j'étais végétarienne, mais être crudivore s'est avéré encore plus simple. À l'époque, j'avais compris que les aliments crus étaient des fruits et légumes qui n'étaient pas cuits. Je suis allée au marché et j'ai acheté plein de fruits, de céleri et de noix de coco. Je les ai mis au frigo et je mangeais quand j'avais faim.

J'ai perdu 2,3 kilos le premier jour et 9 kilos le premier mois. Je me suis rendue compte que compter les calories et manger moins que ma faim ne fonctionnait plus. En effet, plus je mangeais cru, plus mon corps protestait quand je le contredisais. Je me sentais aussi plus faible et fatiguée. J'ai arrêté l'activité physique pour me reposer. Je me contentais de faire des petites balades et de m'allonger au soleil

pendant la journée et je prenais des cours du soir 5 heures par jour. J'ai fait ça pendant environ six mois et j'ai perdu environ 36 kilos. J'avais retrouvé un cycle menstruel normal et je n'avais plus d'acné. Puis, j'ai changé d'université et ma vie est devenue plus stressante. Je devais travailler davantage jusque tard dans la nuit, je vivais dans un immeuble plein de moisissure et de peinture au plomb et je buvais plein de jus d'orange (j'ai appris plus tard qu'il était pasteurisé). Les améliorations que j'avais pu noter jusqu'alors se sont estompées et je suis allée voir un médecin. Il m'a diagnostiqué une hypothyroïdie, de l'hypoglycémie, une résistance à l'insuline et le syndrome des ovaires polykystiques (qui signifie que j'avais des kystes sur mes ovaires et ne pouvais pas ovuler). J'avais déjà toutes ces maladies avant mon régime crudivore, mais elles n'avaient pas été diagnostiquées. Le médecin a recommandé un régime faible en glucides. J'ai essayé une version végétarienne de ses recommandations et je ne me suis pas sentie mieux. J'ai suivi ce régime pensant deux ans. Je repensais souvent aux améliorations que j'avais constatées au tout début de mon régime crudivore en me demandant pourquoi elles avaient cessé. Avec le temps, d'autres livres sur les crudivores sont parus et je me suis rendue compte que le jus d'orange « fraîchement pressé » que je buvais était pasteurisé et aurait sans doute eu un impact sur ma santé, combiné au stress que je subissais. J'ai essayé de me remettre au régime crudivore. Les premiers mois, j'ai tout fait comme avant, en ne mangeant que des fruits et des légumes. J'ai constaté encore plus d'améliorations : j'avais des règles régulières, après trois mois mes kystes avaient disparu, j'ai pu ovuler, je ne montrais plus de signe de résistance à l'insuline et après un an, ma thyroïde allait mieux et j'avais atteint un poids de 68 kilos. Je n'avais plus de problèmes à lire ou écrire et je pouvais m'exprimer sans avoir besoin de répéter mon texte au préalable.

Après six mois à suivre le régime crudivore à nouveau, le régime est devenu assez populaire dans ma région. Une famille s'est installée dans le quartier et organisait des réunions et dîners autour du régime crudivore. Ils incorporent des noix et des graines dans leurs plats (moi pas) et présentaient des recettes pour faire des burgers végétariens, des gâteaux crus sans chocolat, des crèmes glacées crues à base

d'épices, de sel, de miel, de fruits congelés, de lait de noix et d'extraits d'arômes. Ils m'ont fait découvrir le régime « manger de tout tant que c'est cru ». Très vite, j'ai incorporé leurs idées à mon régime. J'ai alors atteint un plateau pendant près de deux ans. Je ne ressentais plus d'améliorations, même si ma santé ne se détériorait pas pour autant. J'ai voulu savoir quels changements je devais opérer pour ressentir à nouveau des améliorations. Je me suis mise au yoga Ashtanga et j'ai gagné en force et vigueur. J'ai aussi pris rendez-vous avec certains des auteurs des livres que j'avais lus. L'un m'a dit que mon foie était très endommagé par ma perte de poids et que je devais faire douze fois un nettoyage du foie avec une tasse d'huile d'olive et de jus de citron. J'ai suivi son conseil, mais je n'ai pas vu la différence.

Un autre m'a dit que mon corps absorbait de la moisissure à cause des fruits et que je devais éliminer les fruits sucrés de mon régime. J'ai mangé plein d'avocats, parfois 5 par jour, des légumes et des algues. J'ai suivi ces conseils pendant un mois avant de constater que j'avais plein de bleus sur mon corps. J'ai donc rajouté des fruits contenant peu de sucres et les bleus ont disparu après deux mois. Mais je ne me sentais pas mieux pour autant.

Puis j'ai recommencé le régime « manger de tout tant que c'est cru ». Peu de temps après, je me suis blessée le dos au yoga. J'allais toujours à mes cours, mais en faisant attention. Après un mois, mon dos n'avait pas guéri. J'ai ajouté du MSM, en pensant que c'était ce qu'il me fallait pour guérir mon dos. J'ai pensé avoir plus d'énergie et je dormais cinq heures par nuit. Mais j'avais aussi des palpitations et mon dos n'allait toujours pas mieux.

Au final, j'ai abandonné le MSM et j'ai été atteinte de mononucléose. Je crois que le MSM m'a trop stimulé ce qui m'a empêché de dormir suffisamment et a donc affaibli mon système immunitaire. La mono a été une des conséquences directes. J'ai donc arrêté le MSM et j'ai été dans un état tellement léthargique pendant un mois que monter à l'étage était devenu une tâche insurmontable. J'ai arrêté le yoga. J'ai fini par guérir de la mono et mon dos s'est rétabli.

Je ne me sentais toujours pas bien cela dit. J'ai donc ajouté des produits laitiers crus, notamment sous la forme de fromage cru au lait de chèvre, en pensant que j'avais des carences en protéines. Je suis

devenue accro et j'en ai mangé tous les jours pendant deux mois. Mon état s'était alors empiré, mais je ne m'en étais pas rendue compte. Et puis je suis allée faire du camping pendant un mois.

Un jour, des dindes sauvages se baladaient devant ma tente. Je l'ai ouverte et je les ai saluées. Elles n'ont pas répondu. Elles m'ont complètement ignorée. C'est alors que j'ai compris que je n'étais pas sur terre pour leur être utile et qu'elles non plus n'étaient pas là pour m'être utile. J'ai alors pensé aux chèvres et à leur fromage et j'ai décidé de ne plus en manger. J'ai arrêté d'en manger pendant deux jours. Mais j'aimais tellement ça que j'en ai repris. J'ai alors été envahie par la colère et la haine. Je me suis rendue compte de l'effet qu'avait le fromage de chèvre sur mon corps. Après quoi, je n'en ai plus remangé. Il m'a fallu des semaines avant de ne plus y penser.

J'ai commencé à fréquenter le site VegSource où se trouve le forum de discussion de Graham. J'y étais déjà passé auparavant. J'avais même déjà essayé de manger plein de fruits et peu de matières grasses, mais je me sentais faible et accro aux fruits à l'époque. Mais cette fois-là, je suis restée plus longtemps et j'ai lu davantage. Et puis un jour, je suis tombée sur un message où Graham parlait de faire passer les fruits avec des légumes. J'ai alors compris que je pouvais faire un changement dans mon régime : manger plus de légumes. Jusqu'alors je me contentais d'une salade une fois par semaine et de quelques smoothies verts de temps en temps. Mais je ne mangeais pas de légumes verts à feuilles très souvent. Je pensais aussi que les seuls légumes nutritifs étaient le chou kale, le chou cavalier ou encore les pousses de pissenlit, mais je n'aimais pas leur goût.

J'ai quand même essayé le régime 80/10/10 de Graham. Je mangeais beaucoup de fruits accompagnés de quelques légumes comme le céleri ou de la salade. J'ai commencé par une branche ou une feuille et puis je suis passée à deux bouquets et/ou deux salades entières par jour. Le tout avec bien sûr de grosses quantités de un ou deux types de fruits différents. J'ai également supprimé tous les ajouts tels que les épices, les huiles, les fruits congelés, les jus, le sel, les aliments déshydratés, les produits laitiers, le miel, les algues et les poudres vertes. J'ai à nouveau perdu du poids. J'ai à nouveau eu envie de faire du sport et j'ai repris la course et le yoga. Aujourd'hui je fais à peu près

deux heures de yoga par jour, une heure de pranayama, une heure de course et 25 à 50 appuis renversés.

Je me suis aussi libérée de beaucoup d'émotions jusqu'alors enfermées. Aujourd'hui je les laisse s'exprimer librement. Je crois que lorsque je mangeais des aliments crus plus lourds, des épices et des jus, j'avais beaucoup d'émotions comme la colère ou la frustration qui bouillaient à la surface, mais qui étaient réprimées par la nourriture que j'avalais. Aujourd'hui elles peuvent circuler et s'exprimer librement.

Je ne fais plus de grignotage ou de crises de boulimie. J'écoute mon corps et je sais ce dont il a besoin. Par exemple, peu après avoir repris la course, je me suis étiré un muscle dans le bas du dos. Je ne pouvais plus m'allonger sur le côté droit. Je savais qu'avec du repos, ça passerait et ce fut le cas. Avant, j'aurais ignoré la douleur et continué de courir. Mais aujourd'hui mon corps s'exprime librement et il est difficile d'aller à son encontre.

Je suis le programme 80/10/10 du Graham depuis quatre mois maintenant et j'ai remarqué plus d'améliorations en quatre mois que sur les quatre dernières années. La simplicité du régime crudivore est ce qui m'a d'abord attirée. Après avoir lu un petit livre sur les aliments crus, j'ai d'instinct suivi un programme similaire au régime 80/10/10. Ce n'est qu'en lisant plus de livres et en écoutant les avis des autres que je me suis éloignée du droit chemin alors même que je savais depuis le début ce qui était bon pour moi.

J'ai appris que, dans de bonnes conditions, mon corps saura me dire ce dont il a besoin. La clé du succès c'est bien d'écouter son corps et d'ignorer tout ce qui va autour, que ce soit les opinions des autres ou les siennes. Le programme de Graham est le seul dont j'ai entendu parler dans le monde crudivore qui marche sur le long terme.

### **Roan Horn, Sacramento, Californie**

Avec du recul, je me rends compte que j'aurais pu éviter bien des problèmes si j'avais entendu parler du programme 80/10/10 quand je suis devenu crudivore. À 15 ans, mon frère et internet m'ont convaincu que le fruitarisme était le régime idéal parce qu'on « ne tuait pas les plantes ». J'étais déjà passé par le végétarisme et le végétalisme et

j'avais perdu pas mal de poids. Après mes débuts comme frugivore j'ai à nouveau perdu du poids !

Ma mère s'est inquiétée et m'a envoyé chez le médecin. De là, à cause de mon poids (50 kg pour 1m 85) j'ai été sous la menace constante de devoir prendre des antipsychotiques et être hospitalisé. Je devais voir le médecin toutes les semaines pour vérifier que je reprenais du poids, sinon...

Croyez-le ou pas, mon psychologue m'a dit que j'avais un trouble mental et que j'étais obsessif/compulsif parce que je refusais de manger des hot dogs, des hamburgers, de la glace et des donuts comme les enfants « normaux ». Il me disait aussi en toute ignorance que l'on ne pouvait pas survivre en ne se nourrissant que de graines, noix, fruits et légumes et que je risquais de mourir de malnutrition si je continuais ! Il ajoutait que j'étais « délirant » parce que je ne le croyais pas.

Sous la pression des médecins et de ma mère, j'ai abandonné mon régime frugivore. J'ai recommencé à me nourrir d'aliments cuits riches en céréales comme des spaghettis, du couscous et du riz, mais j'insistais pour manger ma farine d'avoine crue. À cause de ce régime riche en céréales j'ai été extrêmement constipé pendant longtemps et mon acné a empiré. J'ai cependant repris du poids pour repasser à 56,6 kg. Finalement, j'en ai eu marre qu'on me dise quoi manger et j'ai recommencé à me nourrir de fruits et légumes crus, de noix et de graines. Je me suis aussitôt senti mieux, mais j'ai aussi à nouveau perdu du poids. Alors j'ai discrètement ajouté des poids à mes chevilles et dans mes pantalons pour tromper ma mère et les médecins. J'avoue ne pas avoir été plus inquiet que ça quand je suis passé en dessous de la barre des 50 kg parce que je me sentais bien, fort et que mes tests sanguins étaient tous parfaits. Les frugivores à qui je parlais me disaient qu'il fallait perdre du poids pour faire une sorte de « désintox ». Ils m'assuraient qu'après cette phase, je reprendrais normalement du poids. Et bien, comme vous le verrez plus tard dans l'histoire, j'ai bien failli mourir de faim à attendre encore neuf mois que cette prise de poids arrive. Je ne vous le recommande pas !

J'adorais les avocats, donc j'en faisais souvent mes repas. Je ne connaissais pas leur effet néfaste, du coup je continuais à être constipé, même en tant que frugivore crudivore. Je pensais suivre le régime

alimentaire le plus sain au monde et pourtant je continuais d'avoir des problèmes de santé. Même en arrêtant les céréales, que je tenais responsables de mes problèmes, et en mangeant plus de fruits, mes selles étaient rares, petites et très dures à passer. Parfois j'allais jusqu'à l'exhaustion pour réussir à sortir quelque chose ! J'étais perdu. Pour moi un régime crudivore n'était pas censé causer des constipations. Plus tard bien sûr j'ai découvert que tous les régimes crus ne sont pas les mêmes et qu'ils peuvent causer des résultats différents.

Les poids ont été très vite découverts. Les services de protection de l'enfance ont débarqué chez moi avec un mandat pour une évaluation psychologique et la menace de m'enfermer dans un hôpital psychiatrique ! Dans la cuisine (tandis que je pelais mes oranges pour le petit-déjeuner), j'ai entendu mes parents parler avec les officiers et je me suis aussitôt enfui par la porte arrière. Avec l'aide de mon frère et mon cousin, qui comprenaient que je n'étais pas fou, mais simplement que je voulais manger sainement, je me suis enfui au Canada avec mon frère.

Mon frère et moi, nous nous sommes créé de nouvelles identités et nous faisons appeler les « Wild Bush Boys of BC ». J'étais obligé de vivre comme un fugitif, car on m'avait dit que si les autorités américaines me mettaient la main dessus ils me forceraient à manger « normalement » et ils me gaveraient d'Ensure (un « plat liquide » qui est blindé de sucres raffinés et d'additifs artificiels pour assurer une nutrition correcte) à travers un tube si je refusais de le boire !

Comme je souffrais toujours de constipation en arrivant au Canada, je suis allé me faire faire une irrigation du côlon. Après avoir examiné mes yeux, l'hydrothérapeute (qui était aussi iridologue) m'a dit que mes intestins n'avaient pas eu d'autre choix que de gonfler et former des sortes de « poches ». Si elle avait raison, j'allais devoir m'accommoder de ces poches le reste de ma vie. Si j'avais lu le livre de Graham « Grain Damage » j'aurais été mieux informé !!!

En déplacements constants et avec peu d'argent, je n'avais pas accès à tous les fruits que je voulais donc j'ai perdu encore plus de poids. Au final, une femme qui voulait nous aider m'a fait hospitaliser dans un hôpital canadien. Mon corps était en ruine. J'avais atteint les 38 kilos. Je fus choqué !

J'ai d'abord été pris de panique à l'idée qu'on me force à manger des aliments cuits et industriels, mais fort heureusement, cet hôpital a autorisé mon frère à acheter des aliments dans des magasins bio et m'apporter tous les produits crus et bio que je souhaitais ! Je ne voulais plus suivre le régime frugivore qui avait si brutalement échoué et, dans mon état vulnérable, j'étais prêt à entendre toute nouvelle idée. En suivant les conseils de nombreux livres sur le cru, j'ai décidé de reprendre du poids « de façon saine ». En plus de légumes à feuilles, j'ai commencé à consommer des TONNES de gras. Certains jours, je gobais jusqu'à 6 ou 7 avocats et une grosse quantité de noix, de graines, de beurre de noix et d'huile dans mes salades. En abandonnant mes convictions alimentaires passées, j'ai eu l'impression d'avoir « trouvé la lumière » sur une nouvelle voie. Je pensais avoir enfin trouvé une solution qui fonctionnait bien sur moi. J'ignorais encore dans quoi je m'embarquais !

Comme j'étais déjà à l'hôpital (comme l'avaient souhaité les médecins américains), et parce que je n'avais plus rien à perdre, j'ai accepté de dévoiler mon identité face à des caméras canadiennes. Bien entendu, avec cet événement, neuf mois après ma disparition, ma famille a enfin appris où j'étais.

Lorsque mes parents sont venus me voir, je leur ai annoncé que je n'étais plus frugivore, mais un crudivore. Elle a insisté pour que j'abandonne complètement l'idéologie frugivore et ajoute des légumes crucifères et racines à mon alimentation. Avec cette nouvelle identité de crudivore, j'ai essayé de convaincre mon entourage que j'étais flexible au niveau de l'alimentation. Du coup, je mangeais tout et n'importe quoi, tant que c'était cru.

Le beurre de lin... le beurre de sésame... le cacao... Je demande toujours « c'est cru ? » Tout ce que je faisais correspondait aux livres sur le cru que je pouvais lire. Cependant, ma mère m'encourageait également à manger des sushis, des œufs crus et du lait cru, aliments interdits par la plupart des livres crudivores.

Même si en théorie j'acceptais de manger ces aliments, c'était plus pour la rassurer qu'autre chose. Impossible de trouver du lait cru et l'hôpital n'autorisait pas les œufs crus. Ma mère m'a apporté sur saumon fumé cru, mais j'ai expliqué qu'il contenait du sel et que je ne

pouvais pas en manger. Mais, malgré mon dégoût pour les produits d'origine animale, je me nourrissais quand même de quelques blancs d'œufs crus quand j'ai pu rentrer chez moi, car certains crudivores autorisaient leur consommation.

Même si j'avais repris du poids au Canada (en quelques mois j'étais repassé à 50 kg et je continuais de grossir), et même si je n'étais plus frugivore, ces fichus médecins américains m'ont fait rapatrier en jet privé (arrivé du Japon) pour me débarquer dans un hôpital psychiatrique et me forcer à manger leur nourriture cuite !

Ma mère leur a expliqué ce qu'un expert crudivore lui avait dit, c'est-à-dire que le corps des crudivores avait beaucoup de mal à supporter un retour à un régime normal sans transition. Puisqu'ils ont moins de revêtement muqueux qui leur sert de barrière contre les allergènes et les toxines, ils doivent réintroduire des aliments cuits graduellement dans leur alimentation en commençant par des légumes cuits à la vapeur par exemple et qu'il fallait éviter à tout pris les céréales pleines de gluten. Mais ses conseils ont été complètement ignorés !

Je pourrais écrire des pages et des pages sur les horreurs que je subissais dans cet établissement. Dès mon arrivée, on m'a proposé un plat de poulet, du lait, du riz bien gras, des haricots verts en boîte et du gâteau au chocolat ! Les infirmières m'ont fait croire que je pouvais soit manger ces aliments soit boire du Ensure. Face à ces options épouvantables, j'ai été pris de panique. Mes tentatives d'alimentation saine et ma fuite vers le Canada avaient été vaines. Avec ces pensées en tête, j'ai bien failli faire une dépression nerveuse.

Sous le contrôle des Services sociaux, je me sentais vulnérable sans la protection de mes parents. Mais je n'ai pas perdu la tête et je n'ai pas abandonné. Comme cet hôpital américain était clairement très différent du canadien, il fallait que je me montre plus tenace. Et puis, avec beaucoup d'efforts de persuasion, on a fini par me nourrir de produits crus.

Comment j'ai réussi à échapper aux aliments cuits et à Ensure ? Je pense que c'est parce que mon poids n'était pas suffisamment alarmant pour justifier le gavage et j'étais prêt à manger les quelques rares aliments crus que l'hôpital proposait – principalement des noix et quelques bananes, pommes et oranges.

La psychiatre qui s'occupait de mon cas espérait que la famine finirait par me faire changer d'avis et manger de tout. Mais un juge a finalement ordonné que mes parents soient autorisés à m'apporter des aliments que je mangerais. Lorsque la psychiatre a enfin compris que ses projets pour me contrôler et me faire manger des produits cuits avaient échoué, j'ai été relâché, sous de nombreuses conditions.

Après cette victoire, j'ai très vite eu un nouveau challenge à affronter. Peu après ma libération, on a testé mon pourcentage de graisse corporelle. J'étais à 25 % !!! Les recommandations conventionnelles considèrent qu'un pourcentage de graisse autour de la quinzaine est un bon chiffre pour les hommes ; j'ai cependant appris plus tard avec Graham que ce chiffre devrait plutôt être en dessous de 10 % pour être considéré comme sain.

La femme qui a réalisé ces tests a été choquée qu'une personne si frêle puisse contenir tellement de graisse ! Elle m'a expliqué que j'aurai un risque plus accru de maladies cardiaques et de nombreuses autres maladies en vieillissant. Il semblait que ma stratégie pour reprendre du poids ne fonctionnait que trop bien !

Pendant une visite chez le médecin chargé de me surveiller, ma mère a exprimé son inquiétude concernant ma graisse corporelle et la cellulite abdominale que j'avais développée en parallèle. Mais le médecin n'a pas semblé et nous a expliqué que cette inquiétude était typique des anorexiques !

Je ne m'étonne pas d'avoir pris du poids étant donné qu'aucun des deux hôpitaux ne m'autorisait à faire du sport. Dans l'hôpital américain on me disait même de m'asseoir si je passais trop de temps debout à ne rien faire !!! Voilà pourquoi je tiens les médecins pour responsables de mon pourcentage de gras si élevé. Pour la deuxième fois, ils ont ignoré les propos de ma mère qui avait expliqué aux médecins qu'elle avait lu qu'il était important pour les personnes décharnées de faire du sport pendant qu'ils reprennent du poids pour gagner en muscles et pas que en graisse.

Même en sachant que mon pourcentage de gras était élevé, je continuais de me forcer à prendre du poids chaque jour afin de répondre aux exigences des médecins. Ils voulaient en effet que j'atteigne un IMC autour de 10, alors même qu'un IMC à 5 est considéré comme

acceptable pour les garçons de mon âge et ma taille. C'était complètement absurde puisqu'à mon âge je n'avais pas assez de muscle pour atteindre ces chiffres sans risquer d'avoir un pourcentage de gras excessivement élevé.

Je vivais constamment dans la peur de retourner en institution, car si je passais plus de quatre semaines sans prendre de poids, ils allaient m'y renvoyer et cette fois, je serais forcé de manger la nourriture qu'on m'apporterait !

Ils auraient dû savoir quand même que leur requête était impossible, car il faut du temps pour gagner en muscles. J'ai entendu dire que même les bodybuilders ne gagnent pas plus de 500 grammes de muscles par mois. Je me sentais piégé et je continuais de consommer des quantités malsaines d'avocats, noix, graines et huiles afin de gagner du poids dans les délais impartis par les médecins. Mais à chaque livre gagnée, j'avais peur d'ajouter encore et encore à mon pourcentage de gras déjà bien trop élevé. Je savais qu'il me fallait faire du sport pour gagner en muscle, mais je n'étais pas en état et je n'avais pas l'énergie pour pratiquer une activité physique.

Pour ne pas arranger mon cas, j'ai découvert les dîners participatifs crudivores. Les plats présentés étaient des répliques de tous mes plats cuits préférés mais en version « saine » (ou pas !). Heureusement, je n'avais pas le courage de les refaire chez moi sinon je n'aurais probablement mangé plus que ça ! J'avais complètement perdu de vue mon passé sain à ne manger que des repas à base de un ou deux fruits et j'avais perdu cette sensation euphorique de plaisir que l'on ressent en mangeant simplement et sainement.

De nombreux livres sur le cru se trompent complètement en présentant les fruits comme l'ennemi numéro un parce qu'ils contiennent trop de sucre. Heureusement, je n'ai jamais eu le cœur à éliminer complètement les fruits de mon alimentation, mais j'ai réduit leur quantité, ce qui a augmenté la quantité de calories que je consommais en graisses. Je me sentais lourd, j'avais beaucoup de gaz puants, mon acné est revenue en force et j'ai à nouveau souffert de constipation. Je ne me sentais plus en forme.

Alors qu'est ce que j'ai fait ? Je me suis tourné vers les super-aliments. Je pensais que je ne consommais pas assez de minéraux ou

que j'avais sans doute une déficience d'un nutriment. Les livres sur le cru disaient que les produits bios n'étaient pas suffisants et qu'il fallait que je consomme des produits sauvages et que j'ai plus de variété dans mon régime grâce à une sélection de super-aliments. Alors j'ai commandé des pots de légumes sauvages, des sacs de cacao et de nombreux autres aliments « extrêmes » qui étaient censés résoudre tous mes problèmes. Mais aucun ne pouvait régler le fait d'avoir un régime trop riche en gras.

Ce n'est que quand j'ai rencontré Tim Adler et Laurie Masters en juillet 2004 au National Essene Gathering que j'ai entendu parler pour la première fois de 811. Laurie m'a dit qu'elle éditait le livre de Graham « Le régime 80/10/10 ». Ils m'ont tous les deux expliqué le concept de base du livre : le fait que les crudivores ont en fait deux sources de calories possibles « Des fruits ou du Gras ». J'ai tout de suite compris que j'étais dans les extrêmes de la catégorie « Gras ». Je leur ai parlé de ma situation et ils se sont tous les deux inquiétés pour ma santé.

Tim et Laurie m'ont invité à me rendre à une conférence de Graham au Festival international des Crudivores à Portland cet été là. Le festival m'a apporté énormément de nouvelles informations, mais j'ai aussi été surpris d'entendre toutes les opinions différentes et les conseils contradictoires qui pouvaient exister dans la communauté.

Fort heureusement, Graham lui avait un programme simple et efficace pour démêler toutes ces informations. J'ai été particulièrement intéressé par son opinion sur les taux de glycémie élevés qui sont généralement mis sur le dos des fruits alors qu'en fait ils sont dus à une défaillance de l'insuline à cause d'une surconsommation de gras.

Je savais qu'il fallait que j'opère des changements si je voulais vivre sainement à nouveau. Si je voulais devenir un bon crudivore, il fallait que je sois plus attentif à mes choix alimentaires. Je ne pouvais plus me contenter de me demander si c'était cru.

Après avoir entendu le discours de Graham, j'essayais toujours de me débattre avec le principe de 811. J'avoue d'ailleurs être reparti de ce festival avec un CAGEOT rempli de fèves de cacao ! Croyez-moi, il est très DIFFICILE de se guérir d'une addiction.

Après mon retour du festival je me suis quand même rendu à un dîner participatif crudivore, mais quelque chose avait bien changé chez moi.

Je n'étais plus un jeune crudivore ignorant. Je savais cette fois que toutes ces concoctions riches en gras n'allaient pas m'aider à être en parfaite santé. Je ne risquais pas d'apprécier ma pizza crue après avoir entendu le discours de Doug qui expliquait que « si ça ressemble à une pizza et si ça a le goût d'une pizza, alors soyez certains que vous allez la digérer comme une pizza » ! Je savais maintenant ce qu'il fallait que je fasse et si je faisais des écarts, au moins je savais qu'il s'agissait d'écarts. Fin août, je me suis rendu à un autre festival crudivore et c'était fantastique. De pouvoir fréquenter des personnes suivant le régime 811 a été une réelle source d'inspiration ! J'ai pu redécouvrir à quel point manger simplement était naturel et agréable. La connaissance, c'est le pouvoir et elle vous pousse à vouloir le changement. Après ce festival, j'étais complètement convaincu par le programme 811. Je n'avais plus qu'à corriger mes mauvaises habitudes, me débarrasser de mes addictions et garder le rapport 811 en tête.

Lorsque j'ai une question sur 811 ou autre, je sais que je trouverai mes réponses sur les forums de VegSource. Graham prend d'ailleurs sur son temps pour offrir lui-même des conseils. De plus, la plupart des gens sur le forum ont des conseils avisés et parlent de leur propre expérience. Les gens sont accueillants et chaleureux. Peu importe la question que je pourrais avoir, même si elle me paraît désuète, il y aura toujours quelqu'un qui s'y retrouvera ou qui pourra me répondre. Ce forum m'apporte un soutien énorme pour continuer dans ma quête en m'apportant constamment de nouvelles informations qui m'aident encore et toujours à résoudre mes problèmes de santé. Grâce à ce nouveau savoir, je sais maintenant que ma mère et les médecins se trompaient sur mon problème de poids. Je n'avais pas besoin de céréales et je n'avais certainement pas besoin de hot-dogs, hamburgers, glace et donuts ! J'avais juste besoin de plus de compréhension et surtout BEAUCOUP PLUS de calories ! J'avais toujours pensé que comme je mangeais quand j'avais faim je consommais forcément suffisamment de calories. Mais Graham m'a fait remarquer qu'en suivant le régime standard américain, on se nourrit d'aliments denses, riches en calories, mais qui ne prennent pas beaucoup de place dans l'estomac par rapport aux fruits et légumes faibles en gras. Il m'a expliqué que pour consommer suffisamment de calories, il faut détendre l'es-

tomac pour qu'il retrouve sa taille et son élasticité naturelle pour y envoyer davantage de fruits. Cette pièce manquante explique sans doute en grande partie pourquoi j'ai échoué dans mon régime frugivore. Ça, et le fait que je ne mangeais pas assez de légumes.

Je suis infiniment reconnaissant à Laurie Masters, Tim Trader et Graham de m'avoir donné la force nécessaire pour faire les bons choix. Grâce à leur aide, je ne suis plus un jeune ignorant. 811 m'a appris à gérer mon apport calorique sans surconsommer du gras. Je n'ai plus de problème à maintenir mon poids.

Plus je mange de fruits et moins je consomme de gras plus j'ai de l'énergie. Je peux enfin faire des activités physiques pour convertir mon pourcentage de graisse en masse musculaire. Plus je m'approche de l'idéal 811, plus mes problèmes de santé disparaissent. J'ai une peau plus claire, des intestins qui fonctionnent bien et beaucoup plus d'énergie qu'avant.

C'est un sentiment extraordinaire de remanger simplement, surtout que J'ADORE les fruits ! Malheureusement J'ADORE le gras aussi ! J'ai encore quelques obstacles à affronter, mais je fais de mon mieux et j'y arrive de mieux en mieux. Au moins aujourd'hui, je vois clairement le chemin à suivre.

À cause de ce passé où j'ai laissé les autres m'influencer et où je me suis perdu moi-même, j'ai appris à être indépendant et à penser par moi-même. Ma grand-mère reprochait souvent à mes parents de dépenser trop d'argent en m'achetant des avocats alors qu'ils auraient pu faire des économies en utilisant plutôt de l'huile d'olive. Aujourd'hui, après m'avoir soutenu un moment dans ma démarche 811, ma mère m'a annoncé que ma grand-mère pense que j'ai « un problème mental » parce que je mange une énorme quantité de fruits, je ne mange pas de céréales et je fais confiance à Doug Graham.

Je ne peux que sourire.

### **Theresa Remley, Sacramento, Californie**

Je peux enfin écouter et comprendre mon corps après des années de douleurs et de confusion. Quand j'avais environ cinq ans, un accident m'a causé de graves problèmes de santé qui m'ont affectés physiquement et mentalement. Pour trouver de l'aide, j'ai vu de nombreux

psychologues quand j'étais jeune puis des psychiatres à l'âge adulte mais personne n'a jamais su déterminer les raisons de ma dépression et mon anxiété parce que mon jeune cerveau d'enfant avait réprimé ce qu'il m'était arrivé. J'étais souvent malade. Au collège je ratais quasiment un jour de cours par semaine à cause de maux de gorge et fièvres. Pourtant j'étais une excellente élève.

Au lycée, je ne pouvais pas jouer au foot sans avoir des douleurs locomotrices et des vertiges pour le reste de la journée. Mes visites chez un chiropracteur n'y ont rien changé. À 17ans, je me réveillais souvent à cause de douleurs abdominales intenses. Une endoscopie a décelé une tendance à l'ulcère. On m'a prescrit des pilules antiacides au lieu de m'apporter des conseils nutritionnels, alors même que j'étais déjà végétarienne par conviction.

Aux alentours de mes dix-neuf ans, ma fatigue générale et mes maux de gorge se sont intensifiés jusqu'à faire penser que j'étais atteinte de mono. Je suis encore allée voir un nouveau médecin qui a découvert sur mes résultats sanguins le virus d'Epstein-Barr. Mais on ne m'a rien expliqué. Je pensais être atteinte du syndrome de fatigue chronique, mais cette maladie était encore inconnue donc on a ignoré tous mes symptômes. J'avais du mal à suivre les cours à l'université à cause de mes insomnies, de mes absences, et d'une fatigue et des douleurs insupportables. Ma dépression s'est intensifiée face à mon impuissance. En 1997, j'ai consulté un immunologiste qui a enfin posé un diagnostic pour mon encéphalopathie myalgique, ma fibromyalgie et mes rhinites allergiques. Il m'a annoncé que j'étais un « cas extrême » et que je devais m'attendre à un futur à base de maladies chroniques et handicapantes. J'ai alors fait une demande d'aide financière auprès de la sécurité sociale pour notamment aider à justifier mon incapacité à travailler à dix-neuf ans et après des mois de bataille avec le système, j'ai finalement reçu mon aide.

On ne m'avait jamais dit comment je pouvais guérir. Par chance, il y a deux ans j'ai rencontré un chiropraticien qui utilise une technique neuro-émotionnelle qui consiste à tester les muscles pour plonger dans l'inconscient. J'ai pu faire ressortir mon traumatisme de jeunesse après un travail sur deux séances par semaines pendant trois mois. L'expérience m'a épuisée, mais j'étais soulagée d'avoir trouvé

la cause de tous mes problèmes. Mes traumatismes étaient bien plus importants que ce que j'avais imaginé avait pu m'arriver et j'ai compris pourquoi dans mon état de fragilité constant je n'avais pas su les gérer.

J'ai compris que je souffrais d'un trouble de stress post-traumatique que j'ai pu mieux gérer lors de sessions de thérapie émotionnelle/cognitive et d'analyses par EEG. Tout me paraît bien plus logique maintenant. Je comprends mes crises de panique, mon hypersensibilité, mon manque de confiance en moi, mes problèmes de concentration, ma dépression, ma colère, mes insomnies et mes problèmes alimentaires. Je comprends enfin que j'ai eu une réaction normale à quelque chose qui n'était pas ma faute. J'apprends à prendre soin de moi et à m'aimer, ce que je ne savais pas faire avant.

Quand je pense que mon médecin voulait que je prenne des médicaments contre le SIDA en intraveineuse ! N'importe quoi ! Comme si prendre plus de poison allait me guérir ? J'ai appris qu'on ne guérissait pas d'une maladie en mettant simplement un pansement par-dessus. Je réagis très facilement à tout type de produits chimiques, dont ceux qu'on trouve dans les aliments. Pendant cette période de maladie, je suis passée d'un régime végétarien à végétalien et je me rendais régulièrement sur le site VegSource.com pour trouver des recettes vegan. Je me suis ensuite rendue sur le forum du Dr McDougall qui prône un régime low-fat à base d'aliments entiers. Je pensais alors que c'était la façon la plus saine de perdre du poids et gagner en vitalité, même si mon corps lui me disait le contraire via mes problèmes digestifs. Je ne comprenais pas que c'était un problème, car j'avais des choses plus importantes à régler à cette époque.

Lorsque j'ai eu fini de régler mes problèmes émotionnels, j'ai pu me pencher sur mon alimentation. Je savais que j'avais besoin de sucre pour avoir plus d'énergie. Mais je ne pouvais pas consommer suffisamment de fruits en même temps que mon régime à base de produits cuits à cause de mes problèmes digestifs (eux-mêmes causés par de mauvaises combinaisons d'ingrédients). J'ai alors commencé à manger des produits industriels malsains et à boire du thé à la caféine pour me stimuler. Ça me rendait quand même malade.

Après deux ans à suivre ce genre de régime (et sans aucun bénéfice en retour) et après avoir retrouvé mon identité, j'étais prête à lire plus sérieusement le forum de Graham. J'étais particulièrement intéressée par sa vision de la santé qui inclut de l'activité physique et une alimentation crue faible en matières grasses basée principalement sur les fruits.

J'ai fait de nombreuses recherches sur le mouvement crudivore, il y a un an, quand je me suis plongée dans cet univers. J'ai testé des recettes suggérées par d'autres experts crudivores qui préconisaient moins de fruits et plus de gras et de protéines. Je me sentais lourde et généralement pas bien, à cause de toutes les noix et huiles à ingérer. J'ai aussi remarqué que j'avais davantage de candidose avec cette alimentation. Et puis j'avais tendance à manger plus que nécessaire lorsque je me nourrissais de ces repas déshydratés et « gourmets ». Cela ne m'arrive plus avec une alimentation à base de fruits et légumes crus.

Comme j'ai un corps qui réagit rapidement à tout, les « nutritionnistes » ne devraient-ils pas tester leurs théories sur des personnes comme moi avant de les proposer ? Ce serait la meilleure façon de voir si elles sont nocives.

Graham est le seul expert crudivore que j'accepte d'écouter au final, car ses recommandations correspondent à mon besoin naturel de me nourrir principalement de fruits et légumes frais. Avec cette alimentation, je bénéficie d'une énergie physique et mentale instantanée qui dure toute la journée. Plus besoin de faire la sieste et plus de douleurs après les repas !

Ce n'est qu'en suivant ce régime que je peux enfin faire du sport sans prendre de stimulants et mon temps de récupération est bien meilleur et moins douloureux que par le passé. Je ne ressens que les bienfaits de ce régime. Mon corps semble se sentir suffisamment prêt et sain pour se guérir complètement. Ma gorge et mon tube digestif ont commencé à se sentir bien mieux également dès les premiers jours.

Lorsque je cède à la tentation des aliments vegan cuits pour anesthésier une quelconque douleur physique ou mentale, je me sens aussitôt mal et engourdis. Je retrouve mes sinusites et la douleur due à ma fibromyalgie. Malgré cela, je continue de manger des plats au dîner notamment, en sachant très bien qu'ils ne sont qu'une drogue pour pallier mes troubles émotionnels. Ce besoin de me soulager par la

nourriture peut prendre parfois le dessus sur la partie de mon cerveau qui sait que c'est mal. Graham m'a aussi prouvé le pouvoir addictif des aliments cuits. Mon dîner cuit du soir peut vite se transformer en buffet vegan à volonté si je ne fais pas attention en planifiant mon repas. Cependant, je continue de m'autoriser des repas cuits à cause de mon addiction.

Admettre que je suis addict m'aide à me battre. J'essaye d'être plus forte pour arrêter de consommer des produits cuits. Quand je suis émotionnellement, spirituellement et mentalement stable, je rejette complètement tout type d'aliments cuits qui vont à l'encontre de mes convictions. Mon but est de me sentir entière et connectée et pour cela, un régime cru, 100 % low fat est la solution qu'il me faut.

Je suis intimement convaincue que tous mes symptômes physiques, dont la candidose, sont une conséquence de l'effondrement de tout mon système physiologique suite à une expérience traumatisante dans mon enfance. Nos corps savent se guérir si on le leur donne la possibilité. Aujourd'hui, c'est mon cas. Je suis heureuse d'avoir trouvé un professeur comme Graham pour me montrer le droit chemin.

### **Jacky Dees, West Bend, Wisconsin**

Pendant de nombreuses années, j'ai souffert d'une candidose accompagnée de symptômes sévères. Les symptômes étaient classiques : démangeaisons, brûlures, problèmes digestifs, constipation, acné, fatigue, dépression et j'en passe. Désespérée, j'ai tout essayé pour m'en débarrasser. J'ai lu des tas de livres, brochures, articles et sites internet sur le sujet. J'ai dépensé beaucoup de temps et d'argent à essayer de guérir.

J'avais essayé la médecine conventionnelle, les médecines alternatives, les compléments alimentaires, les thérapies, l'homéopathie, les mini-jeûnes, les cures de désintox, les régimes « spécial candidose », la naturopathie et l'hypnose. J'ai même fait remplacer mes plombages au mercure. J'ai vraiment tout essayé. Finalement, comme rien ne semblait fonctionner, je me suis faite à l'idée que la candidose ne partirait pas. J'allais passer le reste de ma vie à être malade alors même que je n'avais que 33 ans. J'ai été prise de dépression et ma vie s'est assombrie de plus en plus. Pendant un de ces épisodes dépressifs, j'ai décidé de devenir crudivore, du jour au lendemain. C'était en janvier 2002.

Lors de ma quête de remèdes, j'avais lu des articles sur le régime crudivore sur Internet. J'ai commencé un régime cru riche en gras et en quelques mois, j'avais perdu 13 kg. Je ressemblais à un squelette avec mes 38,5kg pour 1m 60. J'avais perdu une bonne partie de mes cheveux, j'avais mal aux dents. J'étais une sorte de coquille vide à forme humaine qui essayait juste de survivre jour après jour.

Je mangeais énormément de gras, mais je ne me doutais pas qu'en réalité je consommais très peu de calories. Pendant cette période, sous les conseils d'un promoteur de régimes cru riches en gras, j'ai suivi un régime « spécial candidose » pendant un an. Je n'ai mangé aucun fruit, des légumes crus uniquement, du gras et des tonnes de compléments alimentaires. J'étais convaincue qu'un jour, ma candidose s'en irait et que j'irais enfin mieux. Mais ce jour n'est jamais vu...

Et puis un jour, alors que je parcourais un forum sur un régime cru riche en gras, je lisais beaucoup de commentaires de gens qui critiquaient le régime de Graham qui préconisait énormément de fruits et peu de gras. Du coup, ça m'a rendue curieuse. En quelques clics j'ai trouvé son site internet et le forum VegSource. Je le lis tous les jours depuis. Je pense qu'il m'a littéralement sauvé la vie.

Ce qui me dérangeait avec mon régime « spécial candidose » c'était que j'avais très envie de manger des fruits quand même, mais j'avais très peur de le faire. Après avoir lu un des sujets du forum VegSource sur la candidose, j'étais aux anges de découvrir que je pouvais manger des fruits. J'avais aussi lu que je pouvais me débarrasser de ma candidose en quelques semaines, mais je ne pouvais pas le croire. Se pourrait-il vraiment que je guérisse en quelques SEMAINES une infection qui me pourrissait la vie depuis six ans ?

Au point où j'en étais, je me suis dit que je n'avais plus rien à perdre. Rien d'autre n'avait marché jusque là donc pourquoi pas essayer cette méthode ? J'ai donc commencé par manger des bananes. De plus en plus de bananes. J'ai laissé tomber le gras et j'ai avalé des tonnes de fruits. Et devinez quoi ? Ça a marché. Disparue. En quelques semaines. J'ai pris rendez-vous avec Graham en juin 2003 et ce qu'il m'a appris m'a ouvert les yeux. Il m'a expliqué le principe du programme 80/10/10rv et m'a suggéré des façons de changer ma vie sainement. Je me suis donc attelée à ces changements.

... Et puis mon monde s'est écroulé. Le combat de mon père depuis plus de 14 ans contre un cancer arrivait à sa fin. Je rentrais le voir tous les mois pour le voir « une dernière fois ». Pour me reconforter, je me suis tournée vers la nourriture cuite, et pas seulement. Je me nourrissais de toutes les cochonneries qui me passaient sous la main. Mon père est décédé quelques jours après Noël 2003. Heureusement, j'ai pu être auprès de lui pour ces derniers moments.

Je suis heureuse de dire que lorsque je suis revenue chez moi après les funérailles, je me suis reprise en main et j'ai repris le régime 80/10/10rv de plus belle. Je n'ai pas rechuté depuis et chaque jour passé est encore meilleur que le précédent. Ma période malbouffe m'a permis de retrouver mes 13 kg et aujourd'hui je prends soin de faire du sport pour pouvoir être en forme et en bonne santé. Un jour à la fois. J'ai encore un long chemin à faire, mais je ne me suis pas sentie aussi bien dans mon corps depuis les débuts de ma vingtaine.

Aujourd'hui, j'ai 37 ans, je mesure 1m60 et je pèse 54,4 kg. Je consomme environ 2000 calories par jour et je fais du sport tous les jours. La plupart du temps, je mange 11-12 bananes au déjeuner plus du céleri ou de la salade. Au dîner je consomme des fruits de saison et une grosse salade. Je mange des graisses évidentes que quelques fois par semaine. J'ai pour but de perdre mes quelques kilos en trop, renforcer mes muscles et améliorer mon état général. Déjà, je constate du changement. Mes cheveux sont revenus, ma peau est plus saine, mes dents ne me font plus mal et ma digestion s'améliore. J'essaye aussi de dormir plus, de prendre le soleil plus souvent et de respirer de l'air pur. Tout va pour le mieux.

Je pense qu'il était important que je raconte mon histoire pour que les gens sachent que ce régime et ce mode de vie peuvent permettre de se débarrasser de la candidose. J'en ai fait l'expérience. J'étais en train de sérieusement perdre ma guerre contre la candidose quand j'ai découvert le programme 80/10/10. Aujourd'hui, non seulement j'ai gagné cette guerre, mais je suis en train d'en gagner d'autres en plus.

La meilleure arme pour combattre la candidose est à portée de main. Si vous décidez de l'utiliser, je vous promets que vous ne le regretterez pas.

**Valerie Mills Daly, Camp Hill, Pennsylvanie**

Pendant les premières quarante années de ma vie, je me nourrissais selon le régime standard américain. Je consommais donc énormément de nourriture industrielle et fréquentais souvent les fast-foods. Après la naissance de mes enfants, pendant ma vingtaine, j'ai commencé à prendre du poids. Mais au moins j'étais en bonne santé, du moins selon mes critères de l'époque. Bien sûr des fois j'avais des rhumes ou des gripes, et puis des fois je n'avais pas l'énergie de courir après mes enfants dans le parc et oui, c'est vrai, les escaliers pouvaient être éprouvants parfois. Mais je me considérais quand même en bonne santé, même si je n'étais pas tout à fait satisfaite de mes kilos en trop (à l'époque je faisais 30 kg de plus que mon poids adulte le plus léger). Juste avant mes 40 ans, j'ai épousé mon deuxième mari. Ses enfants essayaient un régime végétarien qui incluait des œufs et des produits laitiers. Pour essayer de former un lien avec mes beaux-enfants, j'ai fait quelques recherches sur ce mode alimentaire et j'ai décidé de m'y essayer. Pendant cinq ans, nous avons eu un régime en grande partie végétarien et pendant cette période j'ai pris 30 kg en plus. J'ai aussi commencé à avoir des problèmes de santé.

Mon mari aussi avait des problèmes de santé, notamment une pression artérielle élevée, un diabète de type 2 et des reflux gastriques. Il devait également faire face aux effets secondaires néfastes qui accompagnaient la prise de ses médicaments contre ces maladies. En l'observant, je me suis dit que je ne voulais pas subir la même chose. Mais avec le temps, mes problèmes de santé se sont démultipliés. Je suis devenue asthmatique, ce qui m'a terrorisée. J'ai aussi eu des problèmes de reflux gastrique et une hernie hiatale. Pour la première fois de ma vie, j'avais des problèmes de tension. De plus, vers 41 ou 42 ans, on m'a diagnostiqué une apnée du sommeil. J'ai donc dû utiliser une machine PPC (ventilation en pression positive continue) la nuit pour contrôler ma respiration. J'avais très peu d'énergie, je commençais à avoir des crises d'angoisse assez régulièrement et je me sentais dépressive la plupart du temps. J'avais souvent des rhumes et la gorge enflammée. Ma peau était devenue plus sèche et mes ongles cassants. Et puis le psoriasis est arrivé. J'ai fait des crises d'urticaire sans que je ne comprenne jamais ce qui les avait causées et je perdais mes cheveux.

Et puis, il y a cinq ans, j'ai souffert de démangeaisons intenses, particulièrement sur les extrémités du corps qui gonflaient énormément. Et puis j'ai eu des douleurs articulaires aux chevilles et aux genoux. Ça a bien duré un an. Mon médecin n'arrivait pas à poser un diagnostic et m'a suggéré d'aller voir un rhumatologue. Ce dernier a évoqué une arthrite psoriasique et m'a prescrit un médicament. Je ne me souviens plus du nom, mais je me souviens qu'il m'avait dit que j'aurais besoin de faire des tests sanguins tous les mois, car le médicament était très toxique pour le foie. Je me suis dit que je vivrais mieux avec des démangeaisons et des enflures que sans mon foie donc j'ai refusé le traitement.

Je me suis alors très sérieusement penchée sur la nutrition et des amis m'ont suggéré de devenir végétalienne. J'ai donc abandonné les œufs et les produits laitiers que je consommais encore à l'époque. J'ADORAIS le fromage, mais je détestais ce qui était en train de m'arriver donc j'ai appris à faire sans. Je me nourrissais principalement de fruits, de légumes, de céréales et de légumineuses ; le tout parfois cru, parfois cuit. J'ai constaté des améliorations presque aussitôt. Le psoriasis a commencé à disparaître et j'avais de moins en moins besoin de ma machine PPC. J'ai aussi commencé à perdre du poids.

J'étais plutôt contente de tous ces résultats et j'ai donc fait davantage de recherches sur l'alimentation vegan. Malheureusement, j'ai aussi commencé à consommer des produits industriels vegan et je me suis dit que j'avais besoin de certains compléments alimentaires. Mon placard s'est rempli de poudres et gélules en tout genre qui étaient censées me faire du bien. J'étais de plus en plus nerveuse à cause de mon obsession à trouver la « bonne façon » de me nourrir sainement. J'ai dans le même temps repris 10 kg.

Et puis je suis rentrée en contact avec des gens qui suivaient une version modifiée du régime cru avec environ 85 % de cru (15 % de fruits et le reste en légumes, graines et noix) et 15% de cuit. Ils utilisaient des compléments alimentaires aussi, mais moins. Ils se fabriquaient surtout des jus et des plats qui ressemblaient aux plats traditionnels cuits. J'ai été intriguée et j'ai voulu essayer. J'ai donc acheté une centrifugeuse, un déshydrateur, des tas de bouquins et de nouveaux compléments alimentaires.

J'ai abandonné la nourriture industrielle, je buvais beaucoup de jus et mangeais beaucoup de salades. Les plats cuits étaient souvent à base de patates, de riz brun, de pâtes ou de pain complets. J'ai constaté de nouvelles améliorations : j'ai perdu du poids, j'avais plus d'énergie, j'ai pu me débarrasser complètement de ma machine PPC et mes reflux gastriques ont complètement disparu. J'avais encore des démangeaisons, mais moins fréquentes.

Le problème avec ce régime c'est que certains jours j'avais des moments de faiblesse et de faim que je palliais avec des noix, des fruits séchés ou des aliments bien denses comme le houmous, des légumineuses, du beurre de sésame, du beurre d'amandes, etc. Et puis je me sentais à nouveau lourde et apathique comme à l'époque où je suivais le régime standard américain. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait puisque je pensais faire tout ce qu'il fallait. J'étais aussi fatiguée de tous les efforts que je devais fournir pour choisir les bons aliments pour ma santé tout en continuant de cuisiner « normalement » pour mon mari.

C'est alors que j'ai entendu parler du monde des crudivores purs. Je suis tombée dans cet univers grâce aux écrits de Victoria Boutenko et de sa famille, d'Alissa Cohen, puis de Frederic Patenaude. Leur enthousiasme, leurs histoires et leur sincérité m'ont donné envie d'essayer. Alors j'ai acheté de nouveaux livres, des sacs de lait, une trancheuse et j'étais parée. Sauf que je me suis heurtée à un nouvel obstacle.

Plus je lisais, plus j'étais perdue par toutes les informations contradictoires que l'on pouvait entendre parmi les crudivores. J'avais vraiment peur de ne pas réussir à « bien » faire. J'avais peur de tomber malade, de m'effondrer complètement. (C'est marrant, je n'avais pas du tout ce genre de préoccupations quand je me nourrissais de Twix et de Mars !) Là encore, l'anxiété m'envahissait.

Et puis enfin, grâce à un ami, j'ai découvert Doug Graham et ses écrits sur le crudivorisme et l'hygiénisme. Au début, je me suis dit que le concept était bien trop extrême. Et puis, à force de lire, j'ai été attirée par la simplicité et la logique des informations fournies par Doug. J'avais du mal à croire que ne manger que des fruits me réussirait et le concept de 811 était plutôt intimidant. (Je suis après tout une accro au beurre d'amande !) Mais je me suis convaincue que je pouvais y arriver.

Même si d'autres méthodes avaient marché auparavant, je retrouvais quand même toujours les mêmes problèmes de base.

Un autre aspect qui m'a attirée dans ce programme, ce sont tous les autres éléments nécessaires à une bonne hygiène de vie qui étaient présentés. Comme Doug le dit, vous pouvez manger tous les bons aliments, mais si vous n'avez pas assez de sommeil, de soleil, d'eau, de mouvement etc. ça ne servira à rien. J'ai compris que je m'étais trop focalisée sur la nourriture et que j'en avais oublié d'autres aspects importants de ma santé. J'essayais de vivre en ne dormant que cinq heures par nuit, sans sieste la journée ; je ne buvais pas assez, je faisais très peu d'activités physiques et je passais le moins de temps possible sous le soleil. (je ne voulais pas attraper un cancer... allez comprendre.) Je n'avais jamais lu un programme aussi complet et détaillé et j'ai donc décidé de me lancer.

Cela fait plusieurs mois maintenant que je suis le programme. Je perds doucement du poids (environ 500 g par semaine en moyenne.) J'ai encore bien 45 kg à perdre, mais je ne suis pas inquiète, ça vient. Ma peau va bien mieux, je suis plus éveillée et bien plus positive. Je n'ai plus de crises d'angoisse, plus de démangeaisons ou gonflements. Je n'ai plus de reflux gastriques, plus de douleurs articulaires et plus vraiment de rhume. (Je peux à nouveau chanter sans être prise de quintes de toux !)

J'essaye de mieux dormir et pendant ma pause déjeuner j'en profite pour me relaxer dans ma voiture avec un peu de musique douce, une heure par jour. Je ne fais plus autant de jus qu'avant, mais, quand je ne fais pas un repas à base d'un seul type fruit, j'ai encore recours aux smoothies une bonne partie du temps. Je ne suis pas encore constante dans mon régime, mais j'approche de l'idéal 811 sans trop de difficultés majeures. Il est enfin clairement plus facile de manger un paquet de clémentines au dîner que d'essayer de m'inventer une version vegan crue de ce que je prépare à mon mari !

Lorsque l'on est invité chez des gens, j'emporte généralement des boîtes de fruits. La plupart de mes amis et ma famille y sont habitués maintenant. Si l'on sort dîner, j'appelle le restaurant pour savoir si je peux apporter mes propres fruits. Si ce n'est pas possible, je m'assure de manger avant et j'y vais pour la compagnie simplement.

Ce qui me semblait difficile au début avec cette façon de vivre ne l'est plus aujourd'hui. Je ne veux plus me poser de limites, j'en ai marre d'avoir constamment mal et je ne veux plus faire de compromis pour être en « paix » avec les autres. C'est en réalité une fausse paix qui exige que je me fasse du mal pour la maintenir. En 2005, j'aurai 50 ans et j'espère être encore plus en forme qu'aujourd'hui. Chaque jour est un peu meilleur que le précédent. Je ne regrette rien !

### **Kathy Raine, Ithaca, New York**

Je suis devenue crudivore il y a six ans à cause de douleurs chroniques à la mâchoire. Le régime vegan cru a été le seul qui a réussi à atténuer les douleurs. Mon mari et mes deux enfants ont aussi adopté le régime cru, mais avec le temps, nous nous en sommes éloignés. Et puis quand la douleur est revenue, on a recommencé, mais cette fois j'ai effectué davantage de recherches sur le régime cru dans les livres et sur internet. Au début, les choses allaient mieux, mais j'ai fini par atteindre un plateau pendant ma guérison. Finalement, de nouveaux problèmes de santé sont apparus. Je me disais que je devais mal faire quelque chose. J'avais beau être convaincue que le régime cru était ce qu'il y avait de mieux pour moi, j'étais frustrée par le manque de résultats.

Tout au long de mon parcours, j'ai dû affronter et éliminer des peurs, des doutes, des habitudes et des idées préconçues sur la nutrition qui m'avaient été transmises pendant des années. Je faisais néanmoins des progrès dans ce domaine. Je savais que plus je mangeais simplement, mieux je me sentais, mais je n'étais pas encore prête à faire le grand plongeon vers le programme 80/10/10. Ce n'est qu'après avoir entendu Graham en parler à un festival dans l'état de New York pour la troisième fois, que j'ai changée d'avis. Son discours sur la nourriture et la santé a beaucoup de sens. Il est aussi lui-même un parfait exemple de son programme et inspire confiance.

Lorsque nous sommes revenus du festival, ma famille et moi-même avons aussitôt changé nos régimes pour une alimentation unique-ment à base de fruits et légumes frais, entiers, crus, mûrs et biologiques. Notre santé à tous s'est immédiatement améliorée et depuis, nous nous améliorons tous les jours. La vie est tellement plus simple maintenant. Je n'ai plus besoin de passer des heures à préparer les

repas, les déshydrater, les assembler. J'achète une grande variété de fruits et légumes et les membres de ma famille n'ont plus qu'à écouter leur corps pour savoir ce dont ils ont envie de manger. Nous faisons également du sport tous les jours, en nous amusant. Ces dernières semaines à suivre ce régime sans les huiles, noix et aliments séchés du passé, nous nous sentons bien mieux que jamais auparavant. On se sent aussi en pleine forme sans avoir besoin de compléments alimentaires et poudres, merci. Nous avons plus d'énergie, de force et d'endurance et une bien meilleure attitude générale. Nous avons une plus belle peau, nous dormons mieux et les quelques petits problèmes de santé qui commençaient à refaire surface ont tous disparu à nouveau. C'est un grand soulagement d'avoir les conseils de Graham pour nous guider.

### **Carino Honga, Langley, Colombie britannique, Canada**

En janvier 2005, l'alarme de mon corps a retenti. La menace planait au-dessus de ma tête depuis un moment, mais cette fois, ma santé se dégradait à grande vitesse et je ne pouvais plus l'ignorer.

J'avais 22 ans, étudiante à l'université et mannequin professionnel. J'étais surmenée. J'étais en train de travailler sur le plus gros projet de ma scolarité, je ne pouvais pas me permettre de contretemps. Mais en parallèle de ce chaos dans ma vie, une autre crise était en train de se dérouler dans mon corps.

J'ai toujours eu des problèmes de santé depuis ma tendre enfance. À chaque fois que je mangeais quelque chose, je devais en subir les conséquences et celles-ci ont empiré avec le temps. J'ai très vite développé une relation malsaine avec la nourriture. J'avais souvent l'estomac tellement gonflé que je donnais l'impression d'être enceinte. Adolescente, je cachais ma douleur, car j'avais trop honte de mes symptômes. À cette époque, je faisais du patinage artistique en compétition. J'avais donc besoin d'un apport calorique très élevé, ce qui compliquait davantage ma digestion.

J'avais déjà arrêté le gluten et les produits laitiers bien avant 2005, de mon propre gré, mais aussi sous les conseils 'd'experts nutritionnels ». La viande était alors devenue un produit essentiel de mon alimentation. On m'avait dit que j'en avais besoin pour développer mes

muscles. On m'avait dit que j'en avais besoin à cause de mon groupe sanguin (O-). On m'a dit que j'en avais besoin pour ma candidose, pour les calories, pour ceci et pour cela. En gros, la viande était la solution à tous mes problèmes. J'ai donc abdiqué et j'en ai subi les conséquences. Mes symptômes ont empiré.

Quand ma digestion a encore plus ralenti à l'automne 2004 et que j'avais tous les symptômes d'un ulcère, j'ai su quoi faire. En écoutant les suggestions des médecins et naturopathes, j'ai consommé de la viande plusieurs fois par heure, pour atténuer les brûlures d'estomac. C'était une période stressante de ma vie. J'étais chargée de la coordination d'un projet universitaire extrêmement important. J'ai très vite eu des crises d'angoisse. À ce stade, mon apparence physique était suffisante pour alarmer mon entourage de mes problèmes internes. J'étais apparemment la seule à ne pas m'en rendre compte. Je suis restée concentrée sur mes études et mon projet et j'ai complètement ignoré ma santé. Je ne me retirais du projet que lorsque j'avais des crises d'angoisse, autrement je restais impliquée à 100 %. Et la vie a continué ainsi.

J'ai survécu à ce semestre grâce à mes amis et ma famille. Mais en janvier, les signaux d'alarme étaient trop bruyants pour que je les ignore. J'allais à la selle que tous les 10 jours, au mieux. Les tentatives de médication pour soigner mes symptômes d'ulcère ont créé des lésions dans ma bouche. Je faisais souvent des malaises ou perdais connaissance. Ma tension artérielle et mon rythme cardiaque se sont tous les deux effondrés. J'ai dû abandonner la moitié de mes projets scolaires et je passais la plupart de mon temps au lit. Quand je n'ai plus été en mesure de prendre soin de moi-même, je suis retournée chez mes parents.

Je me suis décidée à rentrer grâce à ma mère, infirmière. Un jour, elle est rentrée du travail, bouleversée par le cas d'une jeune fille de mon âge à qui on avait diagnostiqué un cancer du côlon. Elle a aussitôt pensé que c'était également mon cas. Tous les bons conseils du corps médical m'avaient mis dans cette situation.

J'ai alors tout arrêté pour faire mes propres recherches.

Je suis vite tombée sur des informations sur le crudivorisme qui ont changé ma vie. Je tiens à souligner que ça n'a pas changé ma vie parce

qu'il s'agissait de manger cru. Ça a changé ma vie parce que ces informations décrivaient la relation naturelle et physiologique que les humains devraient entretenir avec leur nourriture et leur vie en général. J'ai d'abord lu *Self Healing Colitis and Crohn's* de David Klein, et ensuite j'ai entendu parler de Graham. En y repensant, je sais que j'ai eu énormément de chance de tomber sur les bonnes informations sur le crudivorisme dès le début. Le cas échéant, ma santé aurait pu empirer davantage.

J'ai changé mon alimentation du jour au lendemain. Ou plutôt, c'est même ma vie que j'ai changée du jour au lendemain. J'ai abandonné toute forme de nourriture autre que les fruits. En quelques jours, je retrouvais des selles normales. Cependant, sachant que mon système digestif était encore fragile, j'ai écouté mon instinct et j'ai préféré consommer que de petites quantités de fruits trop juteux. J'ai continué cette transition pendant six semaines avant d'augmenter les quantités. Après deux ou trois mois, j'ai ajouté des légumes.

Après les premières six semaines, je me suis rendue compte que ma vue s'était améliorée, alors même que j'avais porté des lunettes pendant des années. Ce n'était d'ailleurs pas une simple amélioration. Ma vue était carrément redevenue normale. Mes ongles sont revenus robustes et longs. Mes cheveux ont retrouvé de l'éclat et surtout ont arrêté de tomber. (J'ai appris depuis que s'est un effet secondaire courant pour les personnes qui passent au régime 811 qui perdent leurs cheveux avant que ceux-ci ne repoussent plus beaux et forts.) Mes yeux étaient plus brillants, mon visage moins bouffi et j'avais vraiment l'air en pleine forme. J'étais un tel exemple qu'après quelques mois, mes parents ont décidé d'essayer le régime 811 à leur tour. Aucun d'entre nous n'a fait marche arrière depuis.

J'insiste sur le fait que ce n'est pas mon alimentation qui a changé, mais ma vie. L'année scolaire s'est achevée et j'ai pris du repos, beaucoup de repos. Je suis restée inactive pendant bien six mois avant de reprendre une activité physique. Et pendant toute cette période, j'ai évité les graisses évidentes. Tous les jours, je sortais prendre le soleil et respirer de l'air frais. Tout ceci n'aurait pas été possible sans l'amour et le soutien de ma famille.

Tout ça, c'était il y a un an. Depuis, je suis allée au Costa Rica comme stagiaire à l'un des séminaires de Graham. Ce séjour m'a donné envie de reprendre des études dans le domaine de la santé, dans l'espoir d'y faire carrière. Mon expérience au Costa Rica et les conseils de Graham ont changé ma vie de façon radicale. J'ai trouvé ma voie et mon mentor. Je peux aujourd'hui dire que 80/10/10 a marqué un tournant dans ma vie et celle de ma famille.

### **Ryan Earehart, Maui, Hawaii**

Le régime cru et faible en matières grasses m'a redonné de l'énergie et redonné envie de faire du sport. J'ai une bien meilleure digestion et je suis très satisfait de mes habitudes alimentaires. Ce régime m'a aussi permis d'atteindre des niveaux de santé que je n'aurais jamais pu imaginer auparavant.

Pour commencer, je me suis débarrassé de ma fatigue chronique, de mes allergies, de mon acné et de mon asthme. Il y a trois ans et demi, j'ai éliminé toutes les graisses évidentes de mon régime et j'ai commencé à ne me nourrir que de fruits et légumes frais, crus, entiers mûrs et biologiques.

Aujourd'hui je mange de tout, tant que ça correspond à mes deux critères ultimes : ça ne doit pas avoir de code-barre et ça doit pouvoir me faire un repas entier à lui tout seul. Du coup, je mange généralement un type de fruit par repas et une salade non grasse plus tard dans la journée. Cette alimentation est tellement facile au jour le jour : presque pas de vaisselle, pas de graisse incrustée dans mon saladier et peu de temps de préparation.

Il y a dix mois, j'ai décidé de changer radicalement de vie. J'ai quitté le désert aride d'Arizona pour les forêts tropicales d'Hawaii. Je me sentais bien, et j'avais hâte de tester cette nouvelle vie à vivre de la terre, sans véhicules à ma disposition. Mais très vite, j'ai découvert que je n'arrivais pas à obtenir suffisamment de glucides. Du coup, pour garder un apport calorique dans les normes, j'ai décidé de manger tout ce que je pouvais trouver qui était cru, sauvage et frais. Je consommait donc beaucoup de légumes et des fruits non salés comme les tomates ou les concombres.

Bien sûr, je continuais de manger des bananes, des papayes, des goyaves, des jacques, des cœurs de bœuf, des oranges et plein d'autres fruits, mais pas en quantités suffisantes pour répondre à mon besoin calorique. Cependant, il y avait aussi beaucoup de noix de coco, avocats et noix de macadamia à disposition, donc j'ai consommé ces aliments riches en gras pour subvenir à mes besoins en calories. Le premier mois, j'allais plutôt bien. Et puis j'ai commencé à remarquer que certaines blessures ne cicatrisaient pas aussi bien qu'avant, voir empiraient.

J'avais développé une infection à staphylocoque en mangeant trop de gras mélangé à des fruits sucrés et je n'avais plus autant d'énergie. Je n'étais plus capable de faire des activités physiques intenses et mes blessures ne guérissaient toujours pas. Après un mois à donner sa chance à mon corps de se guérir en continuant à me nourrir de cette façon, j'ai compris que je l'empêchais en fait de se guérir en mangeant des noix de coco, des avocats et des noix de macadamia. J'ai entrepris un jeûne à l'eau pendant neuf jours. J'ai pu me reposer pleinement et mes blessures ont toutes guéri.

Cette expérience m'a prouvé que le régime cru faible en matière grasse est le seul qui fonctionne pour moi. Depuis mon jeûne, je mange de grosses quantités de fruits et des salades non grasses le soir et je me sens en pleine forme. Mon pourcentage de graisse ingérée se maintient entre 7 et 13 % et je ne me suis jamais senti aussi bien. Merci, Doug, de m'avoir appris à reconnaître ce dont mon corps a réellement besoin.

### **Julie Wandling, Akron, Ohio**

Il y a quatre ans, je pesais 143 kg. J'avais une tension élevée à 199/100 et un taux de cholestérol élevé. Je souffrais de douleurs thoraciques, de bourdonnements aux oreilles, de vertiges et de douleurs générales dans le corps. Je ne dormais pas bien et je me sentais mal dans mon corps. Le médecin m'a dit que je n'étais pas loin d'être diabétique et je prenais des relaxants musculaires pour soulager ma douleur chronique dans le bas du dos. Et je n'avais que 35 ans !

En 2000, j'ai découvert le Régime Alléluia et de là, Doug Graham. Ma mère et moi avons commencé un régime crudivore et nous en avons aussitôt ressenti les bienfaits. Nous avons créé un groupe de soutien et avons invité Graham à nous rendre visite. Après l'avoir entendu

parler des avantages des fruits et des effets négatifs du gras, j'ai décidé de limiter ma consommation de noix, graines et huiles et d'augmenter la part des fruits. On m'avait toujours dit d'éviter les fruits parce que j'étais obèse donc j'avais un peu d'appréhension au début. Un médecin m'avait même dit de ne jamais manger de bananes sous peine de devenir diabétique ! Aujourd'hui je me gave de bananes. Bien entendu, nous avons invité Graham à venir s'exprimer devant notre groupe de parole plusieurs fois maintenant. C'est un très bon conférencier, mais aussi un homme adorable.

Mes deux garçons, Corbin et Ryan, ont changé leur régime alimentaire en même temps que moi et leur santé n'en est que meilleure. Ils adorent tous les deux les visites de Graham qui aime jouer au tennis avec eux. Bientôt, ils arriveront à le battre ! Ils avalent des cageots de fruits par semaine avec beaucoup de salade et très peu d'aliments végétaux, cuits. Ils s'entraînent tous les jours et tous les week-ends, ils ont des tournois de tennis de haut niveau, malgré leur jeune âge (13 et 10 ans). Demandez-leur quel est leur plat préféré et ils répondront tous les deux « smoothie aux bananes ! »

Graham dit quelque chose lors de ses présentations qui nous a poussés non seulement à faire du sport, mais à repousser nos limites. Il dit que nous devons « mériter nos fruits. » Aujourd'hui, quatre ans plus tard, je suis heureuse de pouvoir dire que j'ai perdu presque 57 kg, ma tension est à 110/70 et mon cholestérol est à 153 ! Je repousse mes limites et je profite au maximum de cette nouvelle vie sans douleur !

### **Dr Samuel Mielcarski, Roswell, Georgie**

Quand j'étais plus jeune, j'adorais manger. Je n'ai jamais été en surpoids, mais j'ai eu à affronter d'autres problèmes : douleurs articulaires, léthargie, sautes d'humeur, excès de gaz et ballonnements, fièvres, anxiété et parfois dépression.

En grandissant, on m'a laissé croire qu'il ne s'agissait que de symptômes de l'adolescence qui me passeraient avec le temps. Quand j'ai atteint la vingtaine, j'attendais toujours que ça passe. Mais le contraire s'est produit et les symptômes ont empiré.

J'avais toujours fait du sport en compétition en grandissant et, après l'université, j'ai décidé de prendre part à une compétition amateur de

bodybuilding. En 1998, à 25 ans, je suis arrivé deuxième au concours de Mister Atlanta de Bodybuilding, en Georgie.

Pour les spectateurs, je donnais l'impression d'être en pleine forme, mais ce n'était bien qu'une impression. Je n'allais pas bien, et j'en ai eu confirmation les semaines qui ont suivi la compétition. C'est à ce moment-là que mes symptômes d'adolescents ont empiré, accompagnés de douleurs intestinales intenses et de problèmes urogénitaux, notamment à la prostate.

La prostatite est une inflammation et une irritation de la glande prostatique (la glande située sous la vessie qui entoure l'urètre chez l'homme). Cette infection peut causer des problèmes urinaires et sexuels.

J'ai compris que j'étais atteint de cette infection lorsqu'à plusieurs reprises j'ai eu envie d'uriner, mais j'en étais incapable. C'était une expérience effrayante à l'époque. Je suis donc allé voir un urologue qui a confirmé mon diagnostic. Quand je lui ai demandé la cause de cette infection il m'a répondu ceci : « nous ne savons pas très bien, mais c'est apparemment une série d'infections qui s'amassent autour de la prostate. » Lorsque je lui ai demandé s'il pouvait y avoir un lien avec mon alimentation et mes douleurs intestinales, il m'a simplement répondu « peut-être ».

Personnellement, j'étais déterminé à trouver la cause du problème et y remédier, sans utiliser de médicaments ! En essayant de recouvrer une bonne santé, j'ai découvert le principe de l'Hygiénisme. J'ai donc incorporé les principes de ce système à ma tentative de guérison et j'ai plus ou moins réussi à éliminer la cause du problème tout en empêchant d'autres symptômes d'apparaître. Je développais déjà certains signes du cancer et j'étais à l'âge idéal pour développer un cancer des testicules, même si certains médecins m'assuraient que j'étais « trop jeune pour avoir ce genre de problèmes. »

Un an après la compétition, je me sentais mieux, mais pas encore à 100 %. En termes de santé, je voulais atteindre la perfection. C'est à cette époque que j'ai rencontré Graham à un événement sur le crudivorisme. Graham m'a donné de précieux conseils diététiques. Il m'a expliqué le concept d'un régime crudivore vegan avec des termes simples et son discours m'a aussitôt paru logique. J'ai compris que même si j'avais fait de nombreux ajustements dans ma façon de vivre,

mon régime alimentaire laissait encore à désirer. Ma façon de me nourrir pendant mon enfance ou pour arriver à la compétition de bodybuilding n'était pas saine. Ma maladie et mes troubles pendant cette période en étaient la preuve.

Lorsque j'ai mis en place les conseils de Graham en suivant un régime faible en matières grasses et cru, mon corps a pu retrouver une forme optimale. Graham m'a montré qu'il était plus important de construire et maintenir son corps de l'intérieur que de l'extérieur. J'aime toujours autant manger. Sauf que maintenant je ne souffre pas des symptômes et maladies du passé. D'un médecin à un autre, merci Graham pour votre aide !

### **Laine Smithheisler, Nashville, Tennessee**

Je ne suis pas devenue crudivore parce que j'avais des problèmes de santé, ni par militantisme. J'étais jeune, j'étais en forme, je n'avais pas de troubles mentaux et je vivais dans une famille aimante bien que parfois un peu dysfonctionnel. Je ne sais pas vraiment pourquoi j'ai décidé de devenir crudivore. J'en avais juste envie. C'est une « raison » qu'on entend peu chez les crudivores, j'en suis consciente.

Pourtant, j'ai comme l'impression que nous sommes une majorité silencieuse à avoir décidé de devenir crudivore simplement parce que nous en avons entendu parler. Je veux que ces autres personnes qui comme moi se portent bien de base, aient aussi le droit à une vie encore plus saine. En revanche, je ne veux pas que d'autres commettent les mêmes erreurs que moi en suivant un régime crudivore « high-fat » complété d'aliments déshydratés. Aujourd'hui le mouvement crudivore est très répandu et accepté, c'est pourquoi Toute personne devrait maintenant pouvoir avoir accès aux « bonnes » informations et éviter les obstacles et les pièges auxquels ceux d'entre nous qui n'avions que très peu d'informations avons dû faire face.

En mai 2002, j'avais 18 ans et cela faisait deux ans et demi que j'étais crudivore. J'ai commencé à avoir des épisodes de douleur intense qui pouvaient durer des nuits entières. J'avais l'impression que quelqu'un exerçait une pression sur ma poitrine tout en faisant remonter mon estomac dans mon thorax... Une sorte de crise cardiaque mélangée à des remontées acides. Je n'ai rien fait pendant six ou sept mois et les

douleurs ont continué, de plus en plus fréquemment. J'avais parfois des douleurs pendant une ou deux nuits en une semaine et puis plus rien pendant quelques mois. Cependant, je pense que le pire c'était ces petites douleurs, similaires à des remontées d'acide, qui commençaient dès le matin et qui m'accompagnaient jusqu'au soir où elles devenaient insupportables. Je passais mes journées en sachant très bien ce qui m'attendait le soir, en le redoutant.

En janvier 2003, sous la pression de ma famille (qui suit le régime standard américain) et celle des médecins, j'ai accepté qu'on me retire ma vésicule biliaire anormalement enflammée et infectée. Je dis anormal, car elle était dans un état bien pire que ce que pourrait connaître une personne suivant le régime standard américain et surtout dans un état de dégradation trop important pour mon âge.

À cause de mon alimentation trop grasse (j'étais 100 % crudivore), ma vésicule biliaire avait succombé aux calculs biliaires, qui sont formés à partir de particules biliaires – dans mon cas à partir de graisse. Lorsqu'elle est produite par le foie et secrétée par la vésicule biliaire, la bile aide l'intestin grêle à digérer les graisses et supprimer les déchets fabriqués. Un calcul peut se former lorsque la bile passe à travers la vésicule. Mon régime riche en gras a multiplié cet effet, ce qui signifie que plus je mangeais gras, plus le foie secrétait de la bile et celui-ci se retrouvait coincé.

Pourtant, après cette opération, les douleurs étaient encore bien présentes. Fin janvier, j'ai eu une jaunisse (un symptôme de l'infection de la vésicule biliaire) et je suis devenue jaunâtre. C'est à ce moment que j'ai vraiment compris la gravité de la situation.

Imaginez être crudivore depuis un bon moment et être soudainement confronté à cette situation. Une année entière à souffrir le martyre m'avait anéantie et j'ai autorisé les médecins à m'opérer. Même si je suis bien heureuse de ne plus souffrir, je ressens parfois quelques petites douleurs qui me rappellent cette période et m'effraye. J'ai cependant des regrets vis-à-vis de cette opération. Non, je ne regrette pas d'avoir autorisé les médecins à me retirer un organe. Mais je regrette d'avoir pu penser, imaginer que tant que je suivais un régime cru, je n'aurai aucun souci à me faire.

Même si j'évitais en règle générale les huiles, à un moment, j'en étais venue à consommer un petit pot de beurre d'amande par jour pendant quelques mois. J'aurais dû me rendre compte que consommer deux ou trois avocats par jour n'était pas la voie idéale. Ma solution pour pallier à mon régime riche en gras, n'a pas été de me tourner vers les fruits et légumes frais malheureusement. À la place, j'ai remplacé la stimulation et l'impression de satiété que me procuraient les avocats et les noix par des fruits très riches en sucre. Je pouvais manger vingt à trente figues ou dattes par jour. En réprimande j'ai dû faire plusieurs visites chez le dentiste pour traiter de multiples caries. Je sais qu'on peut avoir des déficiences en ne mangeant que du cru, et je commets des erreurs, comme tout le monde. Mais je sais aussi qu'une alimentation saine peut être en corrélation avec un esprit sain. J'ai appris aujourd'hui à nourrir mon corps à base d'un régime faible en matières grasses et cru (le programme 811rv de Doug Graham). J'ai dans le même temps appris à aimer mon corps et j'ai compris que la santé ne passait pas que par le sport et la nourriture. Pour moi, être en bonne santé ça peut être aussi simple que de bien dormir ou avoir une attitude positive. Elle peut aussi passer par des étapes plus complexes comme la stimulation intellectuelle ou maintenir et réparer des liens sociaux.

### **Lori Williamson, Portland, Oregon**

Je m'appelle Lori Williamson et je suis masseuse thérapeute. Je me considère crudivore depuis 1997, mais je n'avais pas encore un régime 100 % vegan et totalement cru. Ce n'est que le 25 août 2003 que j'ai sauté le pas.

Avant de devenir crudivore, je me battais contre de nombreux problèmes de santé handicapants. Je souffrais de vertiges, de fatigue, de dépression, du syndrome du canal carpien, de douleurs à l'estomac, de sciatique, de douleurs au cou et de migraines. Même si le régime crudivore m'avait déjà aidé à surmonter toutes ces douleurs, le programme 811 de Doug Graham m'a amené encore plus loin que ce que je pouvais imaginer !

Je consommais à l'époque encore beaucoup de produits crus déshydratés et de produits gras. Lorsque je suis passée au régime 811, j'ai

vraiment senti la différence énergétique. Même si j'étais crudivore depuis quelques années, j'avais encore des problèmes. Quand je suis passée 100 % crudivore, les problèmes se sont amoindris, mais mes dents me faisaient mal et ne supportaient pas très bien tout ce cru. Je consommais en réalité trop de noix. Mon dos était encore un peu raide à force de dormir sur un ventre plein d'aliments déshydratés et gras. Mes règles étaient encore un peu douloureuses et je ne digérais pas très bien. Mais tout ça, c'était avant 811 !

Depuis que je suis le programme 811, je déborde d'énergie et de vitalité. Je suis constamment heureuse ; sans doute heureuse de ne plus avoir à gérer mes problèmes de santé.

Lorsque je pense au travail de Doug Graham, je repense à cette citation d'Albert Einstein : « Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien. »

Les crudivores pensent déjà tout savoir et tout avoir, mais le programme 811 va encore au-delà. J'aimerais que tout le monde puisse faire l'expérience de ce que l'on ressent avec ce régime. C'est extraordinaire !

Merci, Graham, d'aider continuellement les gens à atteindre une santé optimale.

## **Petr Cech, Danemark**

J'incorpore le programme crudivore low fat de Graham dans ma vie depuis 2003. Au début, j'avais des doutes et j'ai dévié du droit chemin plus d'une fois, en faisant des choix qui m'ont desservi. Mais je savais que le régime 80/10/10 était ce qu'il me fallait et je m'y suis tenu coûte que coûte. Cela fait deux ans que je suis ce régime et que j'apprends tous les jours à le peaufiner.

J'avais des problèmes de poids auparavant. Je ne mangeais pas assez de calories et trop de gras. Je n'avais aucune énergie et j'étais très maigre. Je n'ai aucun problème maintenant à prendre du poids et du muscle. J'ai déjà pris de 10 kilos grâce à ce régime riche en glucides et faible en gras, tout en mangeant deux ou trois repas par jour. Il faut du temps au corps pour s'adapter à ce régime (naturel), mais cela en vaut la peine.

Si je réponds aux autres besoins de mon corps (sommeil, repos, soleil, sport, spiritualité), ce programme me permet d'être plus concentré pendant la journée. Je peux répondre à mes besoins nutritionnels de façon adéquate. Mon temps de récupération après l'effort s'est réduit, je dors mieux et je résiste mieux aux rhumes, courbatures et coups de soleil.

Graham préconise que l'on consomme « suffisamment » de calories pendant notre repas principal. Pour moi, cela se traduit par 1500 kcal au déjeuner. Avec un gros repas en milieu de journée, je peux ensuite mieux me concentrer sur d'autres choses le reste de la journée et je ne ressens pas le besoin de manger avant quatre ou six heures. Avant, je prenais cinq repas par jour ; aujourd'hui, plus que deux ou trois.

Une chose est certaine, je n'y arriverais jamais sans Graham. Sa sagesse, son expérience, son honnêteté et sa patience pour répondre à mes questions m'ont aidé dans des moments difficiles.

La chose la plus importante que j'ai apprise en lisant les livres de Graham et ses messages c'est qu'il faut rester simple et se focaliser uniquement sur le but final, une bonne santé. Je n'ai jamais rencontré le Graham, mais je lui suis infiniment reconnaissant pour tout ce qu'il a fait pour moi.

### **Dave Klein, Sebastopol, Californie**

Il y a vingt ans, après avoir souffert de colite ulcéreuse pendant huit ans, j'ai vu la lumière et je suis passé du régime américain standard à un régime 95 % cru, vegan et low-fat en ne mangeant presque que des fruits. J'ai vite guéri et je profite aujourd'hui d'une belle et bonne santé. Ces dix dernières années, j'ai réussi à suivre un régime cru, vegan, low-fat à 100 % et mes énergies mentales et physiques n'ont jamais été aussi élevées. J'ai 46 ans. L'autre jour, un ami m'a dit qu'on dirait que j'en ai 17. Lorsque je mange des noix, des graines et/ou de l'avocat plus d'une fois par semaine, mon énergie décroît et je ne me sens pas aussi bien que d'habitude. La surconsommation de gras peut causer la toxémie et une santé médiocre.

Les gens oublient qu'il y a un peu de gras dans les bananes et même dans la salade et j'en consomme énormément. Cet apport en gras est suffisant, sauf l'hiver. Pendant la période de désintoxication et de

reconstruction, un régime low-fat peut paraître insuffisant, mais si vous persévérez et vivez dans un climat pas trop froid, il devient vite évident que le régime 80/10/10 est le meilleur régime possible.

### **Robert Dyckman, New York, New York**

L'année dernière, j'ai assisté à une présentation de Graham sur le rapport nutritionnel 80/10/10. Même si j'avais arrêté le régime américain standard depuis trois ans, je me sentais encore endormi et encrassé quand je consommais trop de noix, de graines ou d'autres graisses. Même si c'était toujours mieux que ce je ressentais après un repas standard, je préfère être en très bonne santé plutôt qu'en « bonne » santé.

J'ai donc opéré quelques changements dans mon régime alimentaire en tentant de me reprocher du rapport 80/10/10. En très peu de temps, j'ai senti que j'avais plus d'énergie pendant et après le sport, que je dormais mieux, me sentais plus calme et plus à l'aise avec moi-même et je voyais mieux le contour de mes muscles. Mais le meilleur bénéfice pour moi (un acteur et chanteur) a été que ma voix était plus claire et plus forte ! Il me faut d'ailleurs beaucoup moins de temps pour me chauffer la voix qu'avant.

J'ai passé une année en excellente santé et j'ai hâte chaque jour de découvrir les joies qui m'attendent à nouveau. Merci Graham pour votre inspiration et vos connaissances !

### **Sky Grealis, New Brunswick, New Jersey**

J'ai été tellement contente des résultats obtenus lorsque je suis passée à un régime crudivore que j'ai cru que je pouvais manger tout et n'importe quoi tant que ça restait cru, tout en restant en parfaite santé. Quand j'étais finalement aussi fatiguée qu'avant, je mettais ça sur le dos de la « détox ». Heureusement, j'ai alors entendu parler de Graham et de son régime 811. Grâce à lui et à son programme, j'ai plus d'énergie, j'ai plus de 15 kg et j'ai plus de muscles que jamais auparavant.

Graham est le conseiller le plus réaliste et pragmatique du mouvement crudivore. Il prodigue des conseils logiques et ose dire cer-

taines vérités que le monde n'est pas prêt à entendre. Vive Graham et le crudivorisme low-fat !

### **Tera Warner, Montréal, Québec, Canada**

J'ai passé 30 ans à me sentir mal dans ma peau. Je n'ai jamais souffert de gros problèmes de santé et j'ai toujours eu énormément d'énergie (enfin, tout est relatif maintenant), mais je me regardais dans le miroir et je ne me reconnaissais pas. « Ce sont mes jambes ça ? C'est ma peau ça ? » Ce matin, je me suis réveillée émue aux larmes de pouvoir enfin me sentir bien dans ma peau après 30 ans à me battre avec mon image et mon estime de moi-même. Ma peau est douce et je fais de moins en moins de rétention d'eau. Je connais mes limites. Je contrôle ma nourriture (plutôt que la laisser me contrôler). Tout ceci est la conséquence de ma transition vers le régime 811rv.

Je comprends aujourd'hui que la santé va au-delà de la nutrition. Dans mon cas, une fois que j'ai eu une bonne nutrition, tout le reste s'est mis en place tout naturellement. Je n'imaginais pas que 811 aurait un tel effet positif sur ma vie. Je pensais être heureuse, pleine d'énergie, active et positive... encore une fois, tout est en fait relatif. Je suis ravie de me plonger dans cette aventure au maximum et de profiter de cette toute nouvelle liberté de penser. J'ai hâte de rencontrer Graham l'année prochaine et le remercier en personne.

## Annexe D - Outils pour l'analyse de votre alimentation

Il existe de nombreux sites internet qui peuvent analyser ce que vous mangez. Mes deux préférés sont FitDay.com et NutriDiary.com. Ils calculent votre apport en nutriments et vous aident à vérifier que vous consommez un nombre approprié de calories chaque jour. La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'il en faut peu pour dépasser la barre limite des 10 % de lipides, d'autant que les fruits et les légumes aussi contiennent du gras. Ces calculateurs automatiques sont donc très pratiques.

Vous pouvez aussi télécharger une version PC de FitDay qui vous permet d'utiliser le logiciel sans connexion internet. Vous pouvez aussi télécharger un autre logiciel gratuit (le meilleur selon moi) qui s'appelle CRON-O-Meter, sur le site <http://spaz.ca/cronometer>. Cet outil vous présente un graphique en camembert de votre rapport calorinutriments, une liste récapitulative des calories, protéines, glucides, lipides, minéraux et vitamines, une analyse détaillée de vos vitamines, minéraux, acides aminés, lipides et bien plus encore. Vous pouvez obtenir ce genre d'informations pour n'importe quel ingrédient, n'importe quel menu ou même pour votre consommation journalière.

Malheureusement il y a beaucoup de variables dans l'équation de calorinutriments et vous verrez que les résultats peuvent varier grandement selon les outils que vous utilisez (voir l'encadré « Vous voulez retrouver les mêmes chiffres ? » page 382). De fait, vos calculs ne seront peut-être pas les mêmes (voir très différents) que ceux de ce livre ou d'autres experts. Au mieux, vous trouverez des chiffres approximatifs. Utilisez-les en toute connaissance de cause.

### **La base de données nutritionnelle de l'USDA**

(Ministère de l'Agriculture)

Les produits cités ci-dessus et leurs compétiteurs utilisent tous la base de donnée du ministère de l'Agriculture (USDA) et ses informations nutritionnelles pour leurs calculs. La base de données répertorie les informations nutritionnelles de plus de 7 300 aliments. Elle est également

disponible sur CD et en ligne à [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data). La base de données permet de retracer plus de 100 nutriments et sert de référence pour toutes les bases de données nutritionnelles publiques ou commerciales aux États-Unis et dans le monde.

La base de données regroupe des informations issues de revues scientifiques et techniques ainsi que de sources non publiées telles que l'industrie alimentaire, les agences gouvernementales, et les études faites par des universités ou des laboratoires privés, sous l'égide du ministère de l'Agriculture. Malheureusement, moins de 15 % de ces informations proviennent de recherches en laboratoires.

Le USDA reçoit et publie de nouvelles informations régulièrement pour certains aliments qu'il suit tout particulièrement et de nouvelles versions de la base de données sont alors disponibles. Par exemple, la version SR-16 (la seizième version donc) de janvier 2004, a mis à jour les valeurs nutritionnelles de 28 fruits crus et 23 légumes cuits et crus. Au moins neuf fruits ont vu leurs chiffres changer de façon significative en termes de rapport calorinutriments. Il est donc recommandé de vérifier que le logiciel que vous choisissez pour calculer votre consommation de calories et de nutriments utilise les versions les plus récentes de la base de données de l'USDA. En 2010, la dernière version était le numéro SR-23.

### **Au mieux, une science inexacte**

Malheureusement, les informations présentées dans la base de données de l'USDA sont à utiliser avec des pincettes, même si ce sont quand même les meilleures informations disponibles. En 1993, un rapport du General Accounting Office critiquait le Ministère de l'Agriculture pour ses méthodes laxistes pour évaluer les nutriments en citant, entre autres, des tailles d'échantillons trop petites et « peu ou pas d'information sur les tests effectués et l'assurance de la qualité des procédures utilisées pour obtenir ces informations<sup>89</sup>. »

Même avec les meilleures circonstances possibles, l'analyse nutritionnelle est loin d'être une science exacte. Le Ministère de l'Agriculture

89. « Food Nutrition: Better Guidance Needed to Improve Reliability of USDA's Food Composition Data », GAO report #RCED-94-30, 25 octobre 1993. Disponible sur <http://archive.gao.gov/t2pbat4/150400.pdf>.

essaye de déterminer la « disponibilité physiologique » des calorinutriments dans les aliments, mais il ne prend pas en compte le fait que les aliments soient cuits ou crus, d'origine animale ou végétale. La base de données ne fait pas la différence nutritionnelle entre les cultures biologiques et industrielles, alors même qu'en termes de micronutriments, ces différents types de culture apportent forcément des résultats différents. Malheureusement, la science occidentale ne prend généralement pas en compte ce genre de considérations. Malgré tout, la base de données de l'USDA est une bonne source primaire d'information nutritionnelle sur les aliments pour le pays et le monde. Tant qu'une organisation privée avec une perspective holistique de la santé et un point de vue différent n'aura pas les moyens de se lancer dans l'analyse nutritionnelle de produits issus de l'agriculture biologique, la base de données de l'USDA est le seul outil d'analyse nutritionnelle que nous ayons à disposition.

### **Vous voulez retrouver les mêmes chiffres ?**

Si vous avez un esprit matheux et essayez de comprendre en détail les chiffres contenus dans ce livre ou sur le site du Ministère de l'Agriculture, il vous faudra faire de gros efforts. Après quelques années passées à travailler sur ces nombres, j'ai appris deux-trois choses sur leurs dérives.

#### **Les facteurs d'énergie Atwater : Pas 4-4-9**

Quand il attribue des valeurs de calories par gramme à chaque aliment, le Ministère de l'Agriculture ne se contente pas de multiplier les glucides, les protéines et les lipides par respectivement 4, 4 et 9. À la place, il utilise le « système Atwater pour déterminer les valeurs énergétiques » pour des aliments entiers. Le système Atwater utilise des facteurs d'énergie spécifiques qui ont été prédéterminés pour les aliments de base. Ces facteurs prennent en compte la disponibilité physiologique de l'énergie contenue dans ces aliments.

Les facteurs plus généraux de 4-4-9 calories par grammes (kcal/g) sont dérivés de facteurs caloriques spécifiques déterminés par le professeur W.O. Atwater et ses associés il y a un peu plus d'un siècle. Comme on peut le voir dans la partie « Description des Aliments » de la version Microsoft Access de la base de données de l'USDA, le système d'Atwater est bien plus complexe que ce que l'on pourrait penser. Ses facteurs de conversion varient en effet énormément d'un aliment à l'autre<sup>90</sup>.

90. Certaines des informations dans cet encadré proviennent du site de l'USDA

Voici quelques exemples des facteurs de conversion pour des catégories de végétaux entiers sélectionnés qui, à quelques exceptions près, sont identiques pour tous les aliments de cette catégorie. (Les plats préparés aux ingrédients multiples listés dans la base de données par nom de marque reflètent la tendance de l'industrie alimentaire à calculer les calories selon la formule 4-4-9).

Légumes : lipides 8,37 ; protéines 2,44\*

Fruits : lipides 8,37 ; protéines 3,36

Noix et graines : lipides 8,38 ; protéines 3,47

Chair : lipides 9,02 ; protéines 4,27

Huiles : lipides 8,84 ; (les huiles contiennent 100% de gras)

Même si le système d'Atwater n'inclut pas de facteurs de conversion pour les glucides, le Ministère de l'Agriculture calcule les glucides en faisant des soustractions (100 % - % de protéines - % de lipides) de façon à ce que la somme des 3 calorinutriments atteigne 100.

Certaines analyses nutritionnelles des recettes et produits présentés dans ce livre, ainsi que les tableaux à la fin de ce livre, se basent sur les chiffres d'Atwater. Cependant nous avons utilisé Nutridiary pour de nombreux calculs et celui-ci utilise une version quelque peu modifiée du modèle 4-4-9.

### Les imprécisions dans Nutridiary et FitDay

\*Le seul point sur lequel les facteurs d'Atwater et les facteurs généraux diffèrent largement c'est sur le nombre de protéines contenues dans les légumes. En général, Nutridiary surreprésente le nombre de protéines dans les légumes par 7 points de pourcentage. L'erreur de FitDay (à part le fait qu'il utilise une version obsolète de la base de données du Ministère de l'Agriculture) est plus importante. Les protéines contenues dans les légumes sont souvent surestimées de 30 points de pourcentage. Cependant, grâce à la faible densité calorique des légumes, ces erreurs ne devraient pas affecter votre rapport calorinutriments total de plus de 1 %.

### Des options variées pour des portions courantes

et peuvent être trouvées sur [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp), d'autres des pages qui parlent de la base de données sur les nutriments ou encore de la publication de l'USDA, « Composition of Foods: Raw, Processed, Prepared », disponible sur [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR17/sr17\\_doc.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR17/sr17_doc.pdf)

Pour une description complète du travail d'Atwater, reportez-vous au *Agriculture Handbook 74* (Merrill and Watt, 1973. Energy Value of Foods...Basis and Derivation). U.S. Government Printing Office. Washington, DC. 105 p. Cette source n'est plus imprimée, mais une copie scannée est disponible sur [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/ah74.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/ah74.pdf).

En plus des facteurs de conversion différents et des versions obsolètes de la base de données de l'USDA, l'autre grande différence entre les logiciels d'analyse nutritionnelle est leur vision des portions. Un calculateur pourra parler de la salade en termes de « once » ou de « cups ». Un autre parlera de « grammes » ou de « feuilles ». Nutridiary offre le plus large choix que je connaisse de portions pour tous les aliments listés sur le site. Ces options sont extrêmement utiles.

#### Erreur d'Opérateur

Sans balance, l'estimation de portions est très imprécise. Deviner un poids ou choisir parmi une liste prédéterminée très subjective de mesures telles que « 1 fruit moyen » ou « 2 petites tiges » n'apportent pas les meilleurs résultats.

Si vous voulez vraiment suivre le programme 80/10/10 et si vous comptez analyser la nutrition des autres, je vous suggère d'acheter une petite balance de cuisine. Un modèle très pratique est My Weigh KD 600, qui pèse jusqu'à 6 kilos et compte au gramme près. Elle a également la fonction mémoire et tare. La balance KD 600 est disponible en ligne pour environ \$50 (47€).

## Les macronutriments présents dans les aliments végétaux les plus communs

Mon éditrice, collègue et assistante de recherche, Laurie Masters, a créé le contenu de cette annexe avec le tableau suivant qui liste les macronutriments et les calories contenus dans certains fruits, légumes et produits gras. Le tableau inclut aussi des aliments amidonnés et des céréales communément consommés par les crudivores, même si ces aliments ne font pas partie du régime 80/10/10.

Le tableau indique :

- Les calories
- Les grammes d'eau et de fibre
- Le pourcentage de calories des glucides, protéines et lipides
- Les grammes de glucides, protéines et lipides

Tous les aliments sont listés en portions de 100 grammes, ce qui représente une petite banane, une petite pomme et 2,5 branches moyennes de céleri. L'information présentée dans ces trois tableaux est basée sur la version 18 de la base de données de référence de l'USDA. Celle-ci est consultable en ligne sur : [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data).

## D'autres tableaux plus détaillés sont dispos sur 811rv.com

Le tableau qui suit n'est qu'une version abrégée présentant le contenu de macronutriments d'une douzaine de fruits et légumes courants et d'aliments gras ainsi que certains produits amidonnés cuits, pour ceux qui les consomment. Une version bien plus complète et détaillée est disponible à l'achat, en version colorée, recto-version et sur papier plastifié sur mon site ([www.811rv.org](http://www.811rv.org)). Vous y trouverez une série d'une douzaine de fruits, légumes et aliments gras sélectionnés spécialement qui correspondent au régime 80/10/10 ainsi qu'une sélection de glucides complexes et d'aliments à base animale fréquemment consommés dans l'unique but de faciliter les comparaisons.

Les macronutriments contenus dans les végétaux les plus communs									
Fruits	Cal 100g	Eau Gr	Fibres Gr	Gl. % Cal.	Prot. % Cal.	Lip. % Cal	Gl. Gr	Prot. Gr	Lip. Gr
Bananes	89	75	3	93 %	4 %	3 %	22.8	1.1	0.3
Dates	277	21	7	97 %	2 %	1 %	75.0	1.8	0.2
Figues	74	79	3	93 %	4 %	3 %	19.2	0.8	0.3
Fraises	32	91	2	85 %	7 %	8 %	7.7	0.7	0.3
Mangues	65	82	2	93 %	3 %	4 %	17.0	0.5	0.3
Myrtilles	43	88	5	79 %	11 %	10 %	9.6	1.4	0.5
Nectarines	44	88	2	86 %	8 %	6 %	9.5	0.9	0.3
Oranges	49	86	3	88 %	7 %	5 %	11.9	1.0	0.3
Pastèques	30	91	0	87 %	7 %	6 %	7.6	0.6	0.2
Pêches	39	89	2	86 %	8 %	6 %	9.5	0.9	0.3
Pommes	52	86	2	95 %	2 %	3 %	13.8	0.3	0.2
Poires	58	84	3	97 %	2 %	1 %	15.5	0.4	0.1
Raisins	69	81	1	95 %	3 %	2 %	18.1	0.7	0.2
Légumes									
Brocolis	34	89	3	70 %	20 %	10 %	6.6	2.8	0.4
Carottes	41	88	3	90 %	6 %	4 %	9.6	0.9	0.2
Choux verts	24	92	2	83 %	14 %	3 %	5.6	1.4	0.1
Choux-fleurs	25	92	3	77 %	20 %	3 %	5.3	2.0	0.1
Choux kale	50	84	2	72%	16%	12%	10.0	3.3	0.7
Céleri	14	95	2	76%	12%	12%	3.0	0.7	0.2
Épinards	23	91	2	54%	31%	15%	3.6	2.9	0.4
Salades	17	95	2	68%	17%	15%	3.3	1.2	0.3
Fruits légumes (non sucrés)									

			1	72%	18%	10%	3.3	1.2	0.2
Aubergines	16	95	1	84%	10%	6%	3.6	0.6	0.1
Concombres	15	95	1						
Tomates (rouges)	18	95	1	79%	12%	9%	3.9	0.9	0.2
<b>Tubercules et graines (seulement très jeunes pousses, pois de senteur/maïs)</b>									
Blé	331	12	13	85%	11%	4%	74.2	10.4	1.6
Graines de sarrasin	343	10	10	79%	13%	8%	71.5	13.3	3.4
P a t a t e s douces	86	77	3	94%	5%	1%	20.1	1.6	0.1
Petits pois, en cosse	42	89	3	73%	23%	4%	7.6	2.8	0.2
Pois chiches	364	12	17	68%	18%	14%	60.7	19.3	6.0
Riz sauvage	357	8	6	82%	15%	3%	74.9	14.7	1.1
<b>Aliments crus, gras</b>									
Amandes	578	5	12	14%	13%	73%	19.7	21.3	50.6
Avocat	167	72	7	19%	4%	77%	8.6	2.0	15.4
Chair de noix de coco	354	47	9	18%	3%	79%	15.2	3.3	33.5
Graines de chanvre	533	-	3	17%	27%	56%	23.0	37.0	33.0
Graines de lin	492	9	28	28%	14%	58%	34.3	19.5	34.0
Graines de sésame	573	5	12	16%	11%	73%	23.5	17.7	49.7
Graines de tournesol	570	5	11	13%	14%	73%	18.8	22.8	49.6
Huile (tous types)	884	0	0	0%	0%	100%	0	0	100
Noix	654	4	7	9%	8%	83%	13.7	15.2	65.2
Noix de cajou	553	5	3	23%	11%	66%	30.2	18.2	43.8
Noix de macadamia	718	1	9	8%	4%	88%	13.8	7.9	75.8
Olives, en boîte	115	80	3	20%	2%	78%	6.3	0.8	10.7
Pignons	673	2	4	8%	7%	85%	13.1	13.7	68.4
<b>Fruits</b>	<b>Cal. 100g</b>	<b>Eau Gr</b>	<b>Fibres Gr</b>	<b>Gl. % Cal.</b>	<b>Prot. % Cal.</b>	<b>Lip. % Cal.</b>	<b>Gl. Gr</b>	<b>Prot. Gr</b>	<b>Lip. Gr</b>

## À Propos de l'Auteur

---

Douglas Graham est un athlète et un crudivore depuis vingt-sept ans. Il est conseiller auprès d'athlètes et entraîneurs de haut niveau du monde entier. Il a travaillé aux côtés de personnalités issues de presque tous les sports et les domaines. Parmi ces personnalités on compte la légende du tennis Martina Navratilova, la star de basket-ball Ronnie Grandison, le sprinter olympique Doug Dickinson, la footballeuse Callie Withers, le bodybuilder Kenneth G. Williams, le coauteur de « Bouillon de poulet pour l'âme » Mark Victor Hansen et l'actrice Demi Moore.

Graham a écrit plusieurs livres sur le régime crudivore et la santé dont *The High Energy Diet Recipe Guide* », « *Nutrition and Athletic Performance* » et « *Prevention and Care of Athletic Injuries*. Il a partagé ses clés du succès avec un large public en présentations et plus de 4000 conférences dans le monde. Il est reconnu comme étant l'un des pères fondateurs du mouvement crudivore d'aujourd'hui. Graham est le seul conférencier à avoir participé à tous les événements crudivores importants du monde, entre 1997 et 2005.

Graham est le fondateur et pour la troisième fois président de Healthful Living International, la première organisation internationale sur l'Hygiénisme. Il fait partie des conseils consultatifs de Voice for a Viable Future, the Vegetarian Union of North America, Living Light Films et EarthSave International. Il est conseiller en nutrition pour les magazines Exercise, For Men Only et est l'auteur de rubriques dans les magazines Get Fresh ! et Living Nutrition.

Graham est le créateur de la cuisine « Simply Delicious » et le directeur de Health & Fitness Weeks qui propose des entraînements et conseils nutritionnels olympiques à des personnes de niveaux physiques différents dans des cadres magnifiques partout dans le monde. Il est la preuve vivante que se nourrir d'aliments crus, frais, mûrs et entiers est la meilleure solution nutritionnelle pour une bonne santé et une belle vitalité.

# Index

## A

- Abricot 145, 231, 232, 237, 238, 239
- acides gras 49, 51, 90, 158, 161, 162, 163, 164, 166, 167, 308, 312
- acides gras essentiels 42, 157, 161, 163, 164, 166, 312
- acides gras mono-insaturés 167
- acides gras polyinsaturés 167
- acroléine 90, 99, 202
- adrénaline 63, 64, 65, 179
- agriculture biologique 98, 185, 231, 278, 282, 382
- alimentation émotionnelle 273
- aliments congelés 291
- aliments déshydratés 79, 91, 206, 210, 291, 292
- amandes 108, 110, 148, 167, 170, 182, 184, 223, 227, 233, 253, 257, 288, 386
- ananas 57, 164, 231, 232, 246, 250, 251, 252, 253, 255, 256, 257
- Anderson James W. 70, 121
- Arwater W.O. 382, 383
- avocat 49, 50, 58, 61, 159, 160, 164, 167, 171, 174, 177, 181, 184, 187, 188, 189, 190, 191, 209, 210, 223, 227, 228, 231, 233, 238, 247, 264, 265, 276, 288, 305, 325, 326, 332, 336, 343, 346, 348, 351, 370, 375, 378, 386

## B

- banane 56, 57, 105, 135, 145, 151, 164, 189, 190, 209, 221, 227, 231, 232, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 241, 243, 244, 245, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 256, 258, 259, 261, 287, 297, 336, 359, 371, 378, 384, 385
- Barnard Neal 122, 156
- basilic 240, 260
- BMR (Taux métabolique de base) 266, 267, 268
- brocolis 42, 145, 222, 254, 385

## C

- café 32, 64, 76, 77, 96, 132, 293, 357
- calcium 35, 40, 54, 78, 120, 126, 149, 224, 293
- calculs biliaires 374
- calories
  - dans le régime 80/10/10 222
  - dans le régime crudivore 208
  - modèle de pourcentages 102
- Campbell T. Colin 107, 142, 146, 150, 154, 155, 179
- cancer 12, 21, 47, 54, 72, 73, 74, 75, 87, 93, 115, 120, 121, 124, 126, 128, 149, 155, 179, 294, 309, 337, 373
- candidose 28, 58, 65, 66, 67, 69, 94, 174, 178, 179, 327, 328, 331, 358, 360, 367
- cantaloup 57, 232, 238
- caroube 256
- Cech P. (récit de réussite) 376
- céleri 42, 187, 222, 233, 237, 242, 243, 247, 249, 253, 254, 255, 258, 283, 289, 297, 336, 341, 360, 384, 385
- céréales 19, 43, 44, 46, 47, 48, 57, 75, 78, 85, 86, 89, 117, 118, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 130, 131, 162, 182, 270, 284, 285, 305, 384
- cerise 145, 231, 232, 237, 336
- charge glycémique 55, 56, 57
- cholestérol 69, 121, 124, 125, 165, 166, 327, 371
- chou 42, 51, 145, 164, 222, 233, 244, 247, 249, 385
- citron 80, 187, 190, 234, 240, 249, 252, 260, 276, 325, 337
- concombre 145, 151, 187, 190, 227, 232, 233, 234, 236, 238, 239, 241, 242, 244, 245, 250, 251, 255, 257, 386
- condiments 37, 50, 172, 292, 300
- coriandre 190, 238
- cuisson
  - les conséquences 84, 85, 87
  - sur l'eau 91
  - sur le gras 90

sur les glucides 89  
 sur les micronutriments 92  
 sur les protéines 87  
 symptômes de désintoxication 95

Cuisson  
 les raisons 81

**D**

Daly V.M. (récit de réussite) 361  
 dattes 184, 245, 250, 251, 254, 256, 336  
 Dees J. (récit de réussite) 358  
 désintoxication 95, 96, 97, 199, 378  
 diabète 12, 21, 40, 54, 56, 58, 66, 67, 68, 69,  
 70, 71, 87, 94, 115, 120, 128, 154,  
 179, 196, 288, 294, 305, 361  
 double effet (règle du) 96, 179  
 Dyckman R. (récit de réussite) 378

**E**

Earehart R. (récit de réussite) 369  
 Ehret A. 326  
 épices 50, 129, 221, 292  
 épinards 42, 108, 145, 233, 239, 251, 259,  
 261, 264, 385  
 équivalents en portions 232  
 Erasmus U. 155  
 excitotoxines 128

**F**

famine 121  
 fatigue chronique 54, 62, 63, 64, 69, 126,  
 128, 129, 178, 179, 291, 309, 333,  
 355, 369  
 fausse couche 313, 314  
 fenouil 237, 243, 244, 249, 255  
 Festival international des Crudivores 189,  
 352  
 fibres 19, 42, 51, 52, 55, 56, 59, 89, 92, 117,  
 124, 127, 130, 131, 132, 133, 134,  
 145, 173, 209, 212, 216, 217, 224,  
 263, 270, 278, 279, 298, 306, 385  
 figues 164, 231, 232, 236, 241, 246, 247,  
 336, 385  
 fraises 57, 145, 164, 231, 232, 242, 243,  
 245, 246, 256, 257, 258, 259, 260,  
 261, 297, 336, 385  
 framboises 187, 231, 232, 235, 236, 239  
 Friedland R. (récit de réussite) 325

frugivore 50, 51, 52  
 Fruits végétaux 232  
 Fry T.C. 5, 17, 37, 98

**G**

Gardener J. 9, 310  
 gaspacho 151, 184, 229, 235, 237, 238, 239,  
 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246,  
 247, 249, 250, 251, 252, 253, 254,  
 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261  
 glucides 175, 223  
 glycémie 54, 55, 58, 61, 62, 63, 65, 66, 67,  
 71, 72, 133, 179, 288, 297  
 graines de lin 164, 182, 240, 252, 276, 288,  
 386

**Graisse**

10% pour une bonne santé 174  
 approche low-carb/high-fat 59  
 dans le cru 183  
 dans les avocats, graines et noix 288  
 dans les fruits 189  
 dans les produits laitiers 160  
 dans les salades 187  
 des huiles 172  
 graisse corporelle 192  
 quel rôle ? 157  
 types de gras (et suiv.) 158  
 graisses évidentes 158, 159, 165, 174, 223  
 graisses invisibles 158, 174  
 Grealis S. (récit de réussite) 379  
 Greger M. 8, 29, 59, 119, 120, 122, 156

**H**

Heidrich R.E. 12, 156  
 Honga C. (récit de réussite) 366  
 Horne R. 8, 58, 82, 84, 124  
 Horn R. (récit de réussite) 345  
 Hunza 103, 104  
 hygiène dentaire 78  
 Hygiène naturelle 23, 24, 312, 315, 326, 339

**I**

index glycémique 55, 56, 57, 123  
 indigestion 76, 77  
 insuline 59, 60, 63, 65, 68, 69, 71, 179  
 intolérance au gluten 128

**J**

junk food 132

## K

- kaki 231, 232, 242, 244, 248
- Khambatta C. (récit de réussite) 304
- kiwi 164, 231, 232, 242, 251, 253, 255, 257, 260, 261
- Klaper M. 122, 156
- Klein D. (récit de réussite) 377
- Koch R. 82, 83
- kwashiorkor 152

## L

- laitue 110, 164, 227, 233, 237, 240, 241, 242, 246, 249, 252, 257, 258, 259, 260, 337
- Lappe F.M. 144
- Lawrence I. (récit de réussite) 341
- Lelia J. (récit de réussite) 310
- loi des similitudes 105

## M

- macronutriments 384
- maladie auto-immune 149, 311
- maladie cardiaque 21, 156
- maladie de cœliaque 128
- malnutrition 73, 120, 195, 213
- mandarine 231, 232, 249, 251, 252, 253
- mangue 164, 227, 231, 232, 234, 236, 237, 238, 240, 250, 257, 258, 259, 260, 385
- Masters L. (récit de réussite) 332
- Masters P. 334
- McDougall J. 122, 123, 156, 163, 166, 356
- médicaments 28, 29, 70, 71, 73, 74, 293
- melon 227, 231, 232, 236, 238, 240, 297
- menus type 229
- métabolisme 75, 106, 204, 225, 226, 265, 266, 267, 268, 269, 286, 290
- Mielcarski S. (récit de réussite) 372
- monodiète 216, 287
- mono repas 100
- MSM (methylsulfonylmethane) 301, 343
- mûre 231, 232, 235, 239
- myrtille 164, 231, 232, 235, 237, 239, 385

## N

- nature diététique 35
  - carnivores 35
  - consommer des féculents 43

- consommer des plantes grasses 48
- frugivores 50
- herbivores 41
- omnivores 50
- téter les animaux 47

- noix 79, 159, 164, 182, 183, 190, 227, 233, 245, 248, 251, 255, 258, 288
- noix de coco 58, 166, 184, 185, 186, 386

## O

- obésité 11, 12, 19, 20, 28, 87, 103, 104, 129, 154, 169, 192, 193
- Oborne L. (récit de réussite) 338
- oligosaccharides 117, 127
- orange 145, 164, 190, 231, 232, 238, 241, 245, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 257, 258, 259, 260, 261, 336, 385
- Ornish D. 60, 122, 156

## P

- pamplemousse 232, 251, 254
- papaye 164, 190, 231, 232, 243, 247, 248, 250, 252, 254, 258, 260
- Pasteur L. 82, 83, 84
- pêche 57, 145, 164, 231, 232, 234, 235, 237, 239, 240, 385
- pensée fragmentée 24
- pepsine 293
- persil 238, 246
- phytonutriments 26, 92, 124, 270, 278
- pignons 164, 233, 386
- pistache 233, 241, 259
- poivrons 232, 233, 234, 238, 241, 243, 244, 245, 246, 253, 256, 258
- polysaccharides 117, 127
- Pritikin N. 70, 72, 123, 124, 125
  - Printikin Longevity Center 155
- processus anaboliques 266, 267
- processus cataboliques 266
- prostatite 372
- protéines
  - 10% idéalement 141
  - danger au-delà de 10% 148
  - déficience 151
  - des végétaux 144
  - issu de fruits et légumes 151
  - les américains en consomment 16% 146
  - quelle quantité ? 139

teneur en protéines des aliments communs 145  
prunes 242, 244

## R

Rabinowitch I.M. 69, 70  
Raine K. (récit de réussite) 365  
raisin 57, 145, 231, 233, 241, 242, 245, 246, 247, 249, 385  
rapport calorinutriments 36, 102, 103, 105, 109, 110, 111, 112, 157, 171, 174, 183, 184, 190, 223, 227, 230, 232, 286, 300  
Rapport Campbell 142, 146, 150, 154  
rapport P/S 168  
régime et santé 32  
règle du double effet 96  
Remley T. (récit de réussite) 355  
Robbins J. 8, 104

## S

sel 94, 193, 202, 289, 290  
sésame 233, 235, 250, 254, 261, 386  
Smithheisler L. (récit de réussite) 373  
smoothie 235, 240, 243, 246, 248, 249, 251, 252, 253, 255, 256, 258, 261  
Sniadach R. 8, 339  
Spurlock M. 129  
Squire M. (récit de réussite) 302  
Stabilisation de la masse corporelle 192  
sucre dans le sang 54, 55, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 69, 71, 89, 125, 215, 216  
Supersize me 129

## T

Taux métabolique de base (BMR) 266  
tomate 145, 164, 187, 190, 227, 232, 233, 234, 235, 237, 238, 239, 240, 241, 243, 244, 246, 247, 249, 250, 255, 260, 261, 386  
toxines endogènes 204  
Trader T. 8, 336, 338, 354  
triglycérides 72, 125, 158

## V

vinaigre 89, 290  
vitamine B12 277, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 291, 292, 297  
vraie faim 214, 289

## W

Wandling J. (récit de réussite) 371  
Warner T. (récit de réussite) 379  
Weight Watchers 60  
Williamson L. (récit de réussite) 375  
wraps 253, 260

## Y

Yang S. 19  
Yiamouyiannis J. 77



Chez le même éditeur

Éditions Myriadis

- *La Naissance et l'évolution d'Homo sapiens*, Michel Odent,
- *L'Amour scientifié*, Michel Odent,
- *Vivre sa fertilité naturellement*, Milène Clichy,
- *Le rebozo*, Virginie Derobes,
- *B.D. Paternage*, tome 1, Sébastien Buteau,
- *Fronts de mères*, Frédérique Horowitz,
- *La Domination adulte, l'oppression des mineurs*, Yves Bonnardel

À paraître

- *B.D. Paternage*, tome 2, Sébastien Buteau
- *Contes botaniques, vagabondages champêtres*, Didier Skorupa, Sylvain Leparoux.



Éditions du Hêtre

COLLECTION SOCIÉTÉ(S)

- *Le Problème avec l'allaitement, réflexion personnelle*, James Akré
- *Allaités... des années !*, Ann Sinnott

COLLECTION ARBRES DE VIE

- *Le Placenta, rituels et usages thérapeutiques*, Cornelia Enning
- *La Naissance orgasmique, guide pour vivre une naissance sûre, satisfaisante et agréable*, Elizabeth Davis & Debra Pascali-Bonaro,
- *La Naissance à l'âge des plastiques*, Michel Odent
- *Grossesse et accouchement naturel késako ?* Farhanaz Elahee (à paraître)

### COLLECTION BLANCHE SÈVE

- *La Prise de sein et autres clefs de l'allaitement réussi*, Dr Jack Newman, Teresa Pitman
- *Hathor, la déesse-vache*, Heather Cushman-Dowdee
- *L'Allaitement long expliqué à mon psy*, Agnès Vigouroux

### COLLECTION LIBRES POUSSÉS

- *Serre-moi fort*, Carlos Gonzáles
- *À Moi ! Mon ego, mon enfant, ma planète*, Valérie Vayer (à paraître)

### COLLECTION TENDRES MOUSSES

- *Comment tu vins au monde*, Mònica Calaf & Mikel Fuentes
- *Toi, moi et la tétée*, Mònica Calaf & Mikel Fuentes
- *Quand tu étais dans mon ventre*, Mònica Calaf & Mikel Fuentes
- *La Princesse et le caca*, Lara Fairy Love & Jenna Andreotti

### COLLECTION TERRE DE LUNE

- *Les Rythmes de la sexualité féminine*, Elizabeth Davis

**Un site commun :**  
**[boutique.mjmcrafts.fr](http://boutique.mjmcrafts.fr)**



Douglas N. Graham est l'auteur de *The High Energy Diet Recipe Guide*, *Grain Damage* et *Nutrition and Athletic Performance*. Il a aidé des milliers de personnes à perdre du poids et à retrouver la santé avec ses conférences et ses consultations. Athlète lui-même depuis de nombreuses années, il a également coaché des athlètes de haut niveau dans le monde entier.

**A** l'heure où nous sommes de plus en plus nombreux à nous questionner sur notre alimentation, à remettre en cause notre façon de manger, Douglas N. Graham nous invite à découvrir les fondements de son régime 80/10/10. Des athlètes ont suivi ses recommandations avec succès et un nombre croissant de personnes ont adopté ce régime.

Nul besoin de le suivre au pied de la lettre, ce livre vous donnera les clefs d'une alimentation saine et compatible avec notre espèce, on peut choisir d'intégrer ces recommandations doucement sans forcément bouleverser notre quotidien du jour au lendemain.

Au-delà d'un guide pointu de l'alimentation humaine, ce livre comporte également des plans de menus hebdomadaires pour chaque saison et des témoignages viennent compléter l'ensemble.

*Je me suis longtemps posé la question de savoir quelle position adopter avec ce livre. J'ai débattu avec des collègues pour savoir si le Régime 80/10/10 était plutôt un programme pour perdre du poids ou une série de recommandations pour manger plus sainement. Comme vous vous en doutez peut-être, au final, ce livre contient un peu des deux.*

*Si j'ai passé tant de temps à expliquer la différence fondamentale entre une approche fragmentée et une vision globale, c'est pour que vous compreniez bien le lien évident et inextricable qu'il y a entre une vie saine et équilibrée et la gestion du poids.*



MYRIADIS [www.myriadis.fr](http://www.myriadis.fr)

Prix TTC 22 Euros  
ISBN 979-10-93408-08-8

