

MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ

Chapitre 9

Les principes de l'alimentation vivante



Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

[Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.](#)

www.floriangomet.com - Version du 11 août 2026 - Page n°2/32

SOMMAIRE



Ce chapitre présente les principes de l'alimentation vivante, définie comme une alimentation fondée sur des aliments crus, biologiquement préservés et adaptés à notre physiologie. Il en décrit les principales catégories, les transformations compatibles avec le vivant, la place des fruits, des légumes et des oléagineux, ainsi que les règles de fréquence des prises alimentaires et de combinaisons digestives. Il propose également une méthode progressive de transition alimentaire, fondée sur l'écoute des sensations, la simplification des repas et le remplacement graduel des aliments les moins physiologiques par des aliments vivants.

Qu'est-ce que l'alimentation vivante ?.....	5
Définition.....	5
Alimentation vivante VS alimentation crue.....	5
Une rencontre entre deux formes de vie.....	6
Les différentes classifications des aliments vivants.....	7
Les transformations compatibles avec l'alimentation vivante.....	9
La lactofermentation.....	10
Le trempage.....	11
La germination.....	11
La déshydratation.....	12
La congélation.....	12
Le découpage et le mixage.....	13
L'extraction de jus.....	14
Conclusion.....	14
Petite histoire de l'alimentation vivante.....	14
L'émergence de l'hygiénisme moderne.....	14
Les pionniers de l'alimentation vivante.....	15
Quels sont les avantages de l'alimentation vivante ?.....	15
L'alimentation vivante est-elle pour tous ?.....	16

Les grands principes de l'alimentation vivante.....	16
La fréquence des repas.....	16
La nature des repas.....	19
Les combinaisons alimentaires.....	21
Comment améliorer la digestion du cru.....	23
Quid du sel ?.....	26
L'eau et les boissons.....	27
Exemples de journées en alimentation vivante.....	29
La transition alimentaire.....	30
Le défi fruits.....	30
Le sevrage des féculents et des lipides.....	31
Le sevrage de la nourriture industrielle.....	31
La logique de la transition alimentaire.....	32

« Que ton aliment soit ton médicament. » **Hippocrate**

« Aussi problématiques que soient les substances chimiques synthétiques présentes dans votre environnement et votre nourriture, elles ne sont pas la principale cause du cancer.

» **T. Colin Campbell « L'enquête Campbell »**¹

Qu'est-ce que l'alimentation vivante ?

Définition

L'alimentation vivante est souvent définie comme une alimentation composée d'aliments crus dont l'activité enzymatique a été préservée grâce à l'absence de cuisson. Toutefois, cette définition est incomplète car la préservation des enzymes ne suffit pas à définir un aliment vivant. Son état de maturité, sa fraîcheur, son intégrité structurelle, la conservation de ses micronutriments ainsi que sa capacité à s'intégrer en harmonie avec notre physiologie participent également à cette définition. Un aliment peut donc être cru sans être véritablement vivant. Et inversement, certaines transformations peuvent préserver, voire améliorer, une partie des propriétés biologiques des aliments crus. Avant de définir ce qu'est l'alimentation vivante, il est donc nécessaire de comprendre ce qui caractérise un aliment vivant pour une espèce donnée.

On appellera aliment vivant toute substance naturellement² accessible, consommable crue et gustativement attrayante³ pour l'espèce qui la consomme.

Dans les conditions naturelles, cette définition suffit. En revanche, dans le contexte de la vie moderne, elle mérite d'être nuancée. La sélection variétale, les récoltes avant maturité, le transport sur de longues distances, le manque de fraîcheur ou encore certaines transformations alimentaires douces font que de nombreux aliments crus disponibles aujourd'hui ne sont pas aussi appétents et bénéfiques qu'ils le seraient dans des conditions idéales de culture. Compte tenu de ces contraintes, on appellera donc alimentation vivante une alimentation constituée d'aliments crus dont les éventuelles transformations ont préservé l'essentiel de leur organisation biologique.

Alimentation vivante VS alimentation crue

Les expressions *alimentation vivante* et *alimentation crue* sont souvent utilisées comme synonymes. Elles ne désignent pourtant pas exactement la même réalité. Tous les aliments vivants sont crus, mais tous les aliments crus ne sont pas nécessairement des aliments vivants pour une espèce donnée. Une écorce, une feuille coriace ou une graine impropre à la consommation peuvent être parfaitement crus sans constituer des aliments adaptés à la physiologie humaine. À l'inverse, un fruit cueilli avant maturité ou un légume ayant perdu sa fraîcheur restent crus sans révéler pleinement leurs qualités biologiques potentielles.

De surcroît, l'alimentation crue inclut généralement les produits d'origine animale non transformés par la chaleur. Or, pour l'humain, les produits animaux sont peu accessibles sans outils et peu attractifs sans préparation⁴. C'est pourquoi l'alimentation vivante désigne principalement une alimentation végétale composée de fruits, de légumes, de

¹ « L'enquête Campbell » de T. Colin Campbell présente l'une des plus grandes études menées sur le lien entre consommation de protéines animales et maladies. C'est une référence sur le sujet.

² Que l'on peut se procurer facilement à mains nues, sans technologie ni élevage.

³ L'appétence d'un aliment naturel et accessible d'une espèce est le révélateur direct de sa compatibilité physiologique.

⁴ Les amateurs de viande crue recherchent souvent des viandes mûrées, dont les transformations enzymatiques libèrent notamment du glutamate. Responsable de la saveur umami, celui-ci développe l'appétence pour ce type d'aliments.

graines, d'algues et de champignons, consommés dans un état aussi proche que possible de celui dans lequel la nature les offre.

Comme nous l'avons montré dans les chapitres précédents, ces aliments apportent à eux seuls l'ensemble des macronutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme, dans des proportions adaptées à notre physiologie et sans favoriser la production de déchets acides ou colloïdaux.

Une rencontre entre deux formes de vie

La nutrition moderne décrit principalement les aliments à travers leurs constituants : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, fibres, antioxydants ou encore phytonutriments. Cette approche a permis de comprendre de nombreux mécanismes physiologiques et demeure intéressante. Pourtant, elle ne décrit qu'une partie de la réalité et ne donne accès qu'à une infime partie des interactions réelles qui s'établissent entre un aliment et l'organisme qui le reçoit.

Un aliment vivant n'est pas seulement un assemblage de molécules. C'est une organisation biologique extraordinairement complexe, façonnée par le vivant au cours de l'évolution. Cette organisation possède ses propres capacités d'adaptation, de régulation et de transformation. Elle est l'expression d'une forme d'intelligence du vivant⁵.

Lorsque nous consommons un aliment vivant, ce ne sont donc pas uniquement des nutriments qui pénètrent dans notre organisme, mais aussi une organisation vivante porteuse d'informations et de vibrations. Cette organisation entre en relation avec l'intelligence physiologique qui régule en permanence la digestion, l'assimilation, les éliminations, les besoins, les sensations et les mécanismes d'autorégulation. La digestion devient alors une véritable coopération entre deux formes de vie, chacune porteuse de sa propre intelligence.

Cette coopération ne repose pas sur un contrôle conscient de l'organisme, mais sur un dialogue permanent entre ces deux formes de vie. Le système sensoriel est précisément l'un des moyens par lesquels ce dialogue devient perceptible. Lorsqu'il est en présence d'aliments crus accessibles naturellement, il retrouve pleinement son rôle de guide. Il devient alors possible de laisser les sensations orienter spontanément le choix de la nature des aliments, de leurs quantités et, lorsque cela s'avère nécessaire, de leurs combinaisons.

Les besoins de l'organisme ne sont alors plus déterminés principalement par une approche intellectuelle, mais par le dialogue entre l'intelligence du corps et celle des aliments qui lui correspondent. Une telle finesse de régulation dépasse ce que pourrait produire une approche uniquement analytique de l'alimentation. Inversement, avec l'alimentation cuite et transformée, ce mécanisme instinctif est détourné : les aliments les plus éloignés de notre physiologie peuvent précisément devenir ceux qui exercent sur nous la plus forte attraction.

Cette conception permet également de comprendre pourquoi deux aliments peuvent présenter des compositions nutritionnelles très proches⁶ tout en produisant des effets

⁵ Cette intelligence est ici entendue comme l'organisation dynamique propre au vivant. Elle s'exprime à travers la structure spatiale des molécules, leur évolution permanente et les interactions physiques qui les animent, notamment les vibrations des liaisons chimiques. Parce qu'elle n'est pas figée, cette organisation réagit différemment selon le terrain biologique dans lequel elle s'insère.

⁶ Ainsi, un aliment cru et ce même aliment cuit présentent des compositions nutritionnelles très proches, mais leur organisation biologique diffère. Cette seule différence suffit à modifier de nombreux paramètres physiologiques : mastication, vitesse de digestion, réponse glycémique, sensation de satiété et intensité de certaines réactions digestives comme la leucocytose postprandiale.

profondément différents sur un même organisme. Leur valeur ne dépend pas uniquement des molécules qu'ils contiennent, mais aussi de leur organisation biologique, de leur degré de préservation et de leur adéquation avec la physiologie de celui qui les consomme.

Les différentes classifications des aliments vivants

Certains auteurs de l'alimentation vivante, comme Edmond Bordeaux Szekely⁷ ou Ann Wigmore, ont proposé une classification des aliments selon leur degré de vitalité intrinsèque. Ils distinguent ainsi les aliments biogéniques (vie en expansion, comme les graines germées), les aliments bioactifs (vie stable, comme les fruits et légumes crus), les aliments biostatiques (vie ralentie ou altérée, comme la viande et les aliments cuits) et les aliments biocidiques (vie détruite ou biologiquement appauvrie, comme les aliments raffinés ou ultra-transformés).

Cette classification a le mérite de rappeler que tous les aliments ne possèdent pas le même degré de vitalité biologique. Elle reste toutefois incomplète, car elle considère principalement l'état biologique propre de l'aliment, sans prendre pleinement en compte un critère essentiel : sa correspondance avec la physiologie de l'espèce qui le consomme.

Or un aliment peut être très vivant en lui-même sans être pour autant le plus adapté à un organisme donné. Chez l'humain, le fruit mûr en est une excellente illustration. Il ne représente pas une vie en expansion comme une graine germée, mais une forme de vie arrivée à maturité, naturellement offerte à la consommation, dont les caractéristiques sensorielles et physiologiques correspondent étroitement à notre espèce.

C'est pourquoi il est préférable de classer les aliments vivants selon leur qualité biologique réelle, c'est-à-dire selon leur degré de préservation et leur adéquation avec notre physiologie, plutôt que selon leur seule vitalité intrinsèque.

Les aliments vivants optimaux

Les aliments vivants optimaux sont des aliments crus, mûrs, fraîchement récoltés, cultivés sur un sol vivant et n'ayant subi ni traitement ni transformation, même douce comme le séchage.

Ils comprennent notamment, par ordre d'importance :

- tous les fruits fraîchement cueillis à maturité ;
- les légumes, champignons et algues frais et tendres ;
- les jus de fruits et de légumes fraîchement préparés ;
- les graines germées et les jeunes pousses ;
- les oléagineux frais.

Ces aliments représentent les formes les plus préservées de l'alimentation vivante. Leur intérêt ne réside pas uniquement dans leur richesse en micronutriments, mais surtout dans l'intégrité de leur organisation biologique et dans leur forte correspondance avec notre physiologie. Lorsqu'ils répondent à l'appétence sensorielle du moment, ils constituent idéalement la base de l'alimentation vivante.

Les aliments vivants préservés

⁷ Edmond Bordeaux Szekely (1905-1979) : philosophe et auteur d'origine hongroise, figure du mouvement naturiste et promoteur d'une alimentation végétale et crue. Il est notamment connu pour avoir popularisé *L'Évangile essénien de la paix* et pour ses travaux consacrés à l'hygiène de vie, au jeûne et à l'alimentation naturelle.

Les aliments vivants préservés sont des aliments crus dont les propriétés biologiques ont été partiellement altérées par les conditions de culture, de récolte, de conservation ou par certaines transformations alimentaires douces.

Ils comprennent notamment, par ordre d'importance :

- les fruits cueillis avant maturité ou ayant perdu une partie de leur fraîcheur ;
- les légumes, champignons et algues conservés plusieurs jours après leur récolte ;
- les légumes lacto-fermentés ;
- les oléagineux secs.

Dans un environnement naturel propice, l'idéal serait de ne consommer que des aliments vivants optimaux. Dans les conditions actuelles, cela reste rarement possible. Les contraintes liées à l'agriculture moderne, aux transports, à la saisonnalité et à la conservation nous conduisent le plus souvent à composer avec des aliments vivants préservés.

Leur qualité biologique et leur attractivité sensorielle étant parfois moindres, certaines transformations douces — comme la fermentation, la déshydratation à basse température ou le mixage —, ainsi que les mélanges d'aliments et l'ajout d'aromates ou de superaliments, peuvent présenter un intérêt. Bien employés, ces procédés permettent de diversifier les préparations, d'en améliorer la conservation ou l'attractivité sensorielle et, dans certains cas, d'en enrichir la composition nutritionnelle.

Les fonctions physiologiques des aliments vivants

Au-delà de cette classification qualitative, les aliments vivants peuvent également être regroupés selon leur fonction physiologique dominante :

- **Les fruits** favorisent principalement la régénération hydrique, nerveuse et énergétique. Dans cet ouvrage, le terme *fruits* regroupe aussi bien les fruits doux (bananes, dattes, kakis...), les fruits mi-doux (pommes, poires, raisins, figues, pêches, nectarines, abricots, prunes, mangues, papayes...), les fruits mi-acides (ananas, kiwis, fraises, framboises, mûres, myrtilles...) que les fruits acides (oranges, mandarines, clémentines, citrons, pamplemousses, cassis, groseilles, grenades...). Cette distinction sera utile dans le paragraphe consacré aux combinaisons alimentaires. Les fruits contribuent eux aussi à l'apport en minéraux. Les légumes en contiennent toutefois généralement davantage, notamment de calcium, de magnésium et de potassium, ce qui explique le rôle de reminéralisation qui leur est attribué.
- **Les légumes** assurent surtout la minéralisation, le maintien de l'équilibre acido-basique, la structuration des tissus et les processus naturels de nettoyage. Dans cet ouvrage, le terme légumes désigne les légumes-feuilles (salades, laitues, mâche, roquette, épinards...), les légumes-racines (carottes, betteraves, radis, navets...), les légumes-tiges (céleri, poireaux...), les légumes-fleurs (brocolis, choux-fleurs, artichauts...), les légumes-fruits⁸ (tomates, concombres, courgettes, courges, poivrons, aubergines ou encore les haricots verts), ainsi que les graines germées⁹, les algues (noris, wakamé, kombu, spaghettis de mer, dulse...) et les champignons (blancs, bruns, shiitakés, pleurotes, chanterelles...).

⁸ Bien que les légumes-fruits soient, au sens botanique, des fruits à part entière puisqu'ils se développent à partir de la fleur et renferment les graines de la plante, ils sont regroupés volontairement avec les légumes en raison de leur composition nutritionnelle, qui les rapproche davantage de cette catégorie que des fruits ou des oléagineux.

⁹ Les graines germées sont regroupées avec les légumes car, lors de leur consommation, l'essentiel de ce que l'on mange est constitué de la jeune pousse (tige et premières feuilles), tandis que les réserves de la graine ont déjà commencé à être mobilisées pour sa croissance. Leur composition et leur fonction physiologique se rapprochent ainsi davantage des légumes que des oléagineux.