

**La vérité toute crue ...
par Marie-France Giavarini
Édition décembre 2006**

**Nous interrogeons-nous sur la nature même de notre alimentation, sensée répondre aux besoins vitaux de notre corps physique en priorité, mais plus globalement encore à l'ensemble de tous nos corps ?
Nourriture cuite, nourriture crue ? Qu'est-ce que notre corps nous dicte ?**

Il arrive que des confusions persistent dans le fait qu'une entrée froide (exemple : betterave, chou-fleur,...) soit considérée comme un aliment cru. J'ai souvent constaté cette incohérence. Un aliment cru, par définition, est un aliment qui n'a pas subi aucune altération, ni par la cuisson, ni par la congélation. Il est naturel par excellence.

Quels sont les avantages d'une alimentation majoritairement crue ?

Tout d'abord, sur le plan physique, un regain de vitalité, un système immunitaire remarquable, une bonne circulation sanguine, une meilleure digestion, notamment. L'alimentation crue favorise aussi une épuration naturelle des toxines accumulées par l'organisme. Les cellules se régénèrent avec l'apport de nutriments essentiels contenus dans les aliments crus.

En plus du gain d'énergie que cela procure, des économies évidentes se concrétisent : moins de préparation, moins de gaspillage, moins de pollution (emballages), moins de problèmes de santé. Elle contribue à un discernement plus intense, une plus grande intuition, une ouverture de conscience.

À l'opposé de ces avantages, la confrontation aux nombreuses croyances, habitudes, principes sociaux peut se révéler difficile parfois. Dans ces cas là, le plus important reste l'expérience que vous faites pour vous-même et que vous restituez autour de vous par l'exemple vivant que vous manifestez alors.

Personnellement, mon cheminement dans ce domaine a été des plus enrichissants, et cela se poursuit encore aujourd'hui. Je me nourris principalement de fruits, de légumes, graines germées, algues, fruits secs, oléagineux, et occasionnellement de céréales ou légumineuses cuites.

Vous vous demandez sans doute : Comment faites-vous lorsque vous êtes invité en famille, entre amis, à un repas professionnel, en voyage, ... ?

Et bien, c'est plus simple qu'il n'y paraît. Soit vous anticipez l'événement en apportant quelques-unes de vos préparations que vous partagerez avec les autres convives, soit vous privilégiez les aliments crus servis, tels qu'entrées, fruits secs, etc. Ne perdez pas de vue que votre

positionnement, votre intégrité, votre singularité, peuvent engendrer des prises de conscience sur une autre façon de se nourrir. Etre inventif, curieux, attentionné, contribue à l'acceptation de votre différence.

Dernièrement, j'ai expérimenté les mousses de fruits frais. Voilà une préparation ludique pour se nourrir énergétiquement ! Les fruits tels que : abricots, pêches, bananes, poires sont simplement mixés et consommés ainsi. Finesse de goût, légèreté et intensité confondues. Un réel plaisir pour le palais !

Lors de mon séjour de trois semaines au Québec, j'ai pu constater l'influence américaine sur la nourriture. Cela a commencé dans l'avion avec le déjeuner du matin : jus d'orange, salade de fruits en conserve, œufs brouillés, beignets, cake et café rallongé.

De quoi rester cloué à son siège durant les huit heures de vol. Fort heureusement pour moi, de bonnes pommes biologiques ont porté assistance à mon estomac vide !

Les habitudes alimentaires des québécois ont probablement leur origine dans la rigueur climatique du long hiver qui peut séjourner jusqu'à six mois par an. Réserves de nourriture obligent, pour faire face aux difficultés de ravitaillement et de déplacement par routes, trains, principalement.

L'idée que manger beaucoup va produire de la chaleur, provient de ce passé aux conditions de vie difficile. Ceci est un paradoxe, car « englober » beaucoup de nourriture cuite sollicite énormément le corps à la digestion des aliments. Conséquence de quoi, l'organisme se refroidit plus vite. En revanche, manger cru va procurer de l'énergie disponible au corps et le stimuler.

Gandhi disait que " *pour se débarrasser d'une maladie, il est nécessaire de supprimer l'usage du feu dans la préparation des repas* ".

Aujourd'hui, les habitudes alimentaires restent bien présentes, même si une sensibilité au végétarisme et à une alimentation biologique s'installe progressivement dans les mentalités québécoises.

À mon arrivée, je cherchais les marchés extérieurs de fruits et légumes, comme il est possible d'en voir en France. J'avais beau y mettre de la bonne volonté, je n'en voyais aucun. Seuls dominent les marchés couverts présentant leurs produits très formatés, identiques les uns aux autres, probablement d'origine génétiquement modifiée... Rien d'attrayant !

En cherchant bien toutefois, un étal de production biologique pointe son nez dans un coin, offrant une marchandise très différente en forme et en goût. Dans le même esprit, des fermes biologiques se développent et proposent un service de livraison à domicile, ou l'auto-cueillette avec des produits frais de saison : le panier.

Opter pour une alimentation saine de qualité la plus naturelle possible, nécessite un engagement au quotidien pour soi-même, mais aussi, par extension, pour la planète entière. Alors, je vous invite à prendre vos paniers et faire une belle et bonne récolte pour votre plus grand bien-être!

Marie-France Giavarini

<http://www.rebirthtouch.com>