

mathématicien de la Grèce antique Pythagore, fonda une confrérie intellectuelle dans laquelle un régime végétarien était un pré requis. Hippocrate, un de ses élèves, aujourd'hui considéré comme le père de la médecine, consommant, dit-on, un régime végétalien en majorité sans cuisson, déclara un jour: « **Que ton aliment soit ton remède** ». Déclaration encore si d'actualité!

Puis les céréales, ayant servis l'humanité en stabilisant la production locale et instaurant une sécurité alimentaire, sont aujourd'hui sujettes à réinterprétation. Les légumes, germinations, fruits et légumes sont bien plus denses en nutriments, plus digestes et curatifs que les grains. Les allergies et intolérance au gluten grandissante n'en sont-elles pas un signe? Nous ne parlons pas ici d'éliminer les grains mais bien de leur redonner la place qui leur convient.

Aujourd'hui le régime crudivore est devenu un sujet fort passionnant. On peut le voir à la fois comme une mode puisqu'il est novateur et bouscule les vieilles idées. Mais aussi en tant que mouvement social solide, puisque qu'il est basé sur un raisonnement scientifique, réponds à un besoin et porte un message d'espoir.

La tendance est en effet très forte : Plusieurs personnalités y adhèrent (Léonardo Di Caprio, Demie Moore, Woody Harelson) et en vantent les bienfaits. Des centres de santé axés sur le crudivore émergent au travers le monde, proposant cette alimentation au pouvoir curatif et offrant un surprenant taux de guérison (souvent bien au delà de la médecine conventionnelle). On voit aussi apparaître dans les grandes villes du monde ces petits oasis verts. Peu à peu, une communauté internationale se tisse et la littérature et sites web se multiplient. La grande vague de l'alimentation verte !

La Californie étant le berceau de bien des mouvements révolutionnaires, l'alimentation vivante ne fait pas exception. Déjà en 1990, des bars à jus et des restaurants crus y faisaient surfaces, invitant les américains et le monde à découvrir les clefs de cette science de santé naturelle. En voici les perles :

La notion du pH : l'équilibre chimique du corps est crucial. Les maladies dégénératives se développent naturellement dans un terrain acide et stagnant. La vie s'épanouit dans un terrain alcalin. Louis Pasteur expira ces dernières paroles sur son lit de mort « **la maladie n'est rien, le terrain est tout.** » Celui-ci expliquait ainsi en une simple phrase qu'en équilibrant son Ph, par le style de vie et l'alimentation, il est possible d'éviter inflammation et dégénérescence.

L'importance des enzymes : la cuisson détruit ces agents constructeurs de la vie. Ceux-ci participent grandement à la digestion et à la réparation de notre corps. Malheureusement les pires ennemis d'un ingénieur alimentaire, se sont les enzymes car ceux-ci détériorent les aliments rapidement et en affecte la durée de vie, occasionnant ainsi des coûts et des pertes de profits. Paradoxalement, les meilleurs amis de la digestion, ce sont les enzymes.

Abondance de nutriment : la cuisson détruit une grande partie des délicats nutriments des aliments. Vitamines, phyto-nutriments, enzymes, hormones, eau et sucres complets se retrouvent combinés dans des macro molécules que la cuisson abime.

Source complète d'acides aminés : le paradigme du besoin des protéines animales est chose de passé. La diététique actuelle comprend maintenant que les protéines sont des chaînes complexes d'acides aminés et qu'une alimentation végétalienne verte et diversifiée en regorge. Les protéines végétales contenues dans les légumes feuillus, les pousses et les légumineuses germées sont faciles à digérer et offrent donc un meilleur rendement énergétique. De consommer une grande variété de végétaux assure un apport de tous les acides aminés essentiels nécessaires à la construction de protéines complètes.

Détoxification : Dans ce monde à haute toxicité, notre corps accumule métaux lourds, produits chimiques et autres molécules inorganiques acidifiantes. La grande quantité de phyto-nutriments et de minéraux contenus dans les aliments crus aident les organes éliminatoires (colon, rein, peau et poumon) à obtenir tout ce dont ils ont besoin afin de faire leur travail et d'expulser ces toxines et retrouver la santé.

Meilleure circulation sanguine : Grâce à la grande quantité d'eau et de chlorophylle consommée pendant un repas crus et apport de calories plus faible qu'un repas nord américain classique, moins de sang est nécessité lors de la digestion, en laissant ainsi davantage pour la régénération et l'oxygénation des muscles et du cerveau.

Une multiplication de nutriments : Certaines techniques comme le trempage, la germination et les fermentations multiplient la valeur nutritive et la biodisponibilité des nutriments.

La chlorophylle est à la base de la vie : Ce pigment est vital sur la planète. Il transforme l'énergie solaire en sucre simple, en jumelant 6 molécules de carbone et 6 molécules d'eau

jour. Or, voilà qu'une étude britannique démontre le bienfondé de ces recommandations. [Manger moins pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.](#)

Hydro Québec – compteurs à sous

Notre fierté Québécoise est devenue une véritable vache à lait pour le gouvernement. Vu qu'il s'agit d'une société d'état, le profit faramineux est en effet une autre forme de taxe cachée (elle-même taxée à son tour avec la TPS et TVQ). Malgré ces énormes profits, on continue d'augmenter les tarifs à un rythme effréné. Maintenant, ce sont les compteurs que l'on veut changer à l'échelle de la province, afin d'augmenter davantage les profits à long terme, en éliminant des emplois de relevés. Plusieurs s'opposent à ces pratiques, d'autant plus que les nouveaux compteurs vont augmenter encore une fois la pollution électromagnétique dans nos maisons. Si vous vous opposez à cette pratique, vous pouvez désormais, et jusqu'au 2 février 2012, signer [une pétition en ligne sur le site de l'Assemblée nationale du Québec.](#)



Viande bannie d'un festival rock belge

Un festival organisé cet été en Flandre, dans le nord de la Belgique, a décidé de bannir les préparations à la viande durant une journée, dont les très prisées «saucisses au cheval», afin d'honorer la venue de l'icône britannique du rock Morrissey, végétarien convaincu. [Lisez l'article complet ici.](#)



Inondations mondiales

Depuis 10 ans, il y a une augmentation et fréquence sans précédent des inondations partout dans le monde, de la Chine à la Thaïlande, du Manitoba au Mississippi, de l'Europe au Richelieu. Saviez-vous que la cause principale de toutes ces inondations jamais vues est la déforestation due à l'élevage animal, qui augmente partout dans le monde? Voyez ici quelques photos éloquentes [d'inondations en Chine.](#)

Un vrai médecin nous parle

Regardez le Dr Michael Klaper, un médecin américain, [nous parler \(en anglais\) de sa pratique.](#) Il est une inspiration pour notre centre, et c'est ce que nous visons ici, d'aider les personnes à améliorer leur santé en changeant leurs habitudes alimentaires et de vie.



Le melon d'eau pour vos protéines

C'est difficile de briser le plus grand mythe alimentaire en quelques lignes, mais sachez que personne qui mange à sa faim ne peut souffrir d'un manque de protéines. Personne n'est hospitalisé pour « carence en protéines » Nous n'avons besoin que de très peu de protéines, et beaucoup de personnes souffrent gravement d'une surconsommation de protéines. Depuis toute l'histoire de l'humanité, ce mot fait partie de notre vocabulaire populaire que depuis à peine 50 ans. Mais si malgré cela, vous aimez quand même vous préoccuper des protéines, sachez qu'il y a des protéines dans TOUTES les plantes et produits des plantes : fruits, légume, légumineuses, noix et céréales. Même le melon d'eau contient 1 gramme de

et rejette de l'oxygène. De notre côté nous consommons ces sucres puis l'oxygène pour créer de l'énergie à l'intérieur de nos cellules et rejetons ainsi du carbone qui sera retransformé en sucre...la magie de la vie!

Surplus d'énergie : une fois profondément nourri, la digestion facilitée, le pH équilibré et le corps détoxifié et régénéré, l'aventurier se retrouve avec une grande quantité d'énergie en surplus. Cette énergie est alors disponible pour réaliser ses rêves les plus fous et vivre pleinement ! Le plus compliqué n'est pas de changer son alimentation mais bien de gérer toute cette énergie!

Manger la vie selon crudessence

Crudessence est un pionnier de l'alimentation vivante au Québec, proposant une vaste gamme de service et produits crus servis avec une philosophie complètement vivante.

Par notre expérience directe, nous embrassons pleinement les principes du crudivorisme et en appliquons les préceptes dans nos cuisines. Cependant, au travers nos expériences personnelles et celles de milliers de nos étudiants et clients, nous prenons plaisir à extrapoler ces notions et poser notre morceau du casse-tête.

Le crudivorisme est pour nous une diète... tandis que l'alimentation vivante est un art de vivre.

Alimentation éco-responsable : si les aliments crus dans mon assiette contribuent à la détérioration de la planète...peut-on les appeler vivants? L'alimentation vivante s'intéresse à l'empreinte écologique, économique et humaine des aliments. Une alimentation biologique, végétalienne et locale engendre selon nous un bien-être sans arrière goût d'exploitation.

Un acte politique révolutionnaire : le pouvoir qu'ont les aliments à changer le monde en dirigeant le pouvoir d'achat vers des entreprises responsables est gigantesque. Nourrir l'économie locale et tisser de nouveaux liens économiques est essentiel pour sortir de l'impasse de la mondialisation. Manger c'est voter à chaque bouchée, une révolution en douceur, par l'assiette et par plaisir!

Devenir son propre nutritionniste par le ressenti : Crudessence invite les individus à devenir autonome de la science de l'alimentation en faisant des expériences directes. Manger et écouter son corps. Ressentir les effets des aliments, et se faire sa propre diète personnelle selon son ressenti et non plus selon ce que les spécialistes, médias ou entendus dires ont dictés. L'expérience est la clé de la liberté alimentaire. Il n'y a rien de plus satisfaisant que de se réveiller un matin et sentir ce que le corps désire consommer.

Participer dans le bien-être global : Notre entreprise est pour nous un moyen de participer dans la transition de l'humanité vers des habitudes de vie plus saines. Nous avons grandement besoin de se repositionner en tant que communauté pour un futur plus viable et responsable. Avec nos restaurants, boutiques, cours de cuisine et communauté active, nous nous engageons dans ce que nous considérons un avenir plus harmonieux pour tous. Ainsi l'alimentation est une parfaite excuse pour s'engager !

Une recherche artistique : pour nous l'art culinaire est un Grand art! Un véhicule sensuel qui permet de nous nourrir de beauté et de plaisir. C'est pourquoi nous prenons plaisir à rendre l'alimentation saine si délicieuse et à inspirer les gens à retrouver le plaisir de cuisiner avec amour et de partager leurs repas. Manger sainement n'est pas seulement curatif mais récréatif, un jeu de re-création de notre vie !

Bref, notre approche culinaire n'est pas une diète, régime ou dogme alimentaire. Il s'agit d'une philosophie et d'un art de vivre qui cherche à redonner le pouvoir à l'individu pour retrouver saveurs, santé et joie de vivre en changeant de perspective sur cet acte apparemment banal, celui de se nourrir.

Nous ne voulons pas que vous deveniez crudivore à 100% et ne croyons pas que ce soit nécessaire. Nous ne vous encourageons d'ailleurs pas à changer vos habitudes du jour au lendemain mais bien que vous preniez l'engagement de faire l'expérience. Doucement le corps reconnaît et redemandera!

Rajouter doucement du bon est notre seule doctrine. Le mauvais superflu s'évanouira par lui-même. Une seule chose: soyez prêt à croquer dans la vie !

Texte offert par [Crudessence](#)

protéines par tasse. En mangeant une tranche de melon d'eau, vous avez déjà 5 grammes, ou environ 15% de ce que vous avez besoin en protéines dans une journée. Or, l'avantage de cette source de protéines, c'est qu'elle vient avec une quantité négligeable de gras.



Film – La belle verte

Sorti en 1996, ce film jette un regard d'autodérision sur notre espèce. Ce film culte est très difficile à louer ou même à acheter. En voici [un exemplaire sur Youtube](#).



Restaurant recommandé

Nous vous proposons cette fois [un répertoire de restos végés](#) du Plateau à Montréal, qui a été publié par le site web NIGHTLIFE.CA, que vous pouvez consulter [ici](#).



Lecture recommandée

Le livre de recettes de Crudessence sort finalement. 180 recettes fraîches qui marient plaisirs et simplicité, tout en charmant le palais à la cuisine santé. Disponible en librairie ou [en ligne](#). Aussi disponible en ligne sur [Amazon](#). ISBN : 978-2761931687

Pour faire une réservation pour une cure de jeûne intégral, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

1 877 777-1567

Voici la version santé d'un fameux plat d'inspiration mexicaine. À déguster sans culpabilité!

Pour éviter de manger des produits chimiques, pour avoir de meilleurs nutriments, un meilleur goût, un meilleur environnement, et une conscience tranquille, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, frais, et locaux autant que possible.

Nachos santé



Cliquez la photo pour agrandir

- 1 sac de croustilles de maïs naturelles, légèrement ou non salées (suggestion : marque Que Pasa)
- 2 tasses de fèves cuites (rouges, noires ou blanches) ou 2 boîtes (drainées)
- 2 tasses de fromage végétal râpé
- 2 tomates moyennes mûres hachées finement (diviser quantité en 2 parties)
- 4 tasses de laitue hachée (cœur de romaine ou autre laitue croustillante!)
- ¾ tasse de poivrons verts hachés
- ¾ tasse de poivrons rouges hachés
- ¾ tasse de maïs cru (égrainer l'épi avec un couteau)
- ½ tasse d'olives noires tranchées
- ½ tasse de coriandre hachée
- 5 échalotes hachées
- ½ tasse de sauce cajou-chipotle (voir [autre bulletin](#)) ou de salsa mexicaine
- 1 tasse de guacamole (voir [autre bulletin](#)) ou 2 avocats mûres coupés en petits morceaux

Chauffer le four à 350° F.

Verser les croustilles dans une grande casserole profonde, à environ la moitié de la hauteur de celle-ci. Couvrir les croustilles avec les fèves, la moitié des tomates et ensuite avec le fromage végétal. Mettre au four pour 10 minutes et à la fin, faire griller (position broil du four) pendant environ 3 minutes pour faire dorer le fromage végétal. Superviser cette étape et faire attention de ne pas brûler les croustilles! Sortir la casserole du four.

Couvrir avec le restant des ingrédients, dans l'ordre, selon l'image ci-contre. Ce n'est pas une recette scientifique; ajuster les quantités au goût!

Placer sur la table et laisser les personnes se servir avec une grande cuillère de service.

Comme complément, placer des bols de croustilles, de guacamole, de salsa, ou de sauce cajou-chipotle sur la table. Les personnes aiment « ajuster » les proportions dans leur assiette!