

Annexe au Plan Cru

De Dominique Guyaux

Diplômé de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes



Aujourd'hui

Cueilleur, Collecteur, jus, crusine

Cru

**Tous les crus sont bénéfiques pour la santé
Mais l'impact du cru sur la santé est variable**

Echelle

Hypotoxique, culinaire bio, classique, industriel et marketing

**Toutes les transformations alimentaires sont néfastes
pour la santé**

Echelle et parade Jokers

**Les conséquences sur la santé sont relativement
compensables, le cru est un antidote au cuit**

Comportement alimentaire

Cueilleur

Collecteur

Crusine (jus)

Hypotoxique

Culinaire bio

Culinaire classique

Culinaire marketing

Qualité des ressources et paramètres des prises alimentaires

Natif, Mono-aliment, 5 à 6 PA/jour (3 prox, 2 sais, 1 aléa)

Natif, Empilages, 2 à 3 PA/jour

Transformations physiques, surempilage, 2 (à multiples)

Transformations biochimique limitées, exclusions lait et céréales à gluten, cuissons à basse température, surempilage, 2 à 3 PA/jour

Transformations biochimiques complexes+, pb lait et céréales à gluten, cuissons relativement courtes et à T° contrôlées, surempilage
2 à 3 PA/jour

Transformations biochimiques complexes ++, pb lait et cag, cuissons longues et à T° élevées, surempilage, 2 à 3 PA/jour (grignotages)

Transformations biochimiques complexes +++, pb lait et cag, cuissons longues et à T° très élevées, surempilage exacerbé 2 à multiples (grignotage)

Sensoriel Santé

+++++

++++

+++

+-

--

**Comportement
alimentaire par
ordre de gravité
croissant**



Cueilleur

Collecteur

Crusine (jus)

Hypotoxique

Culinaire bio

**Culinaire
classique**

**Culinaire
marketing**

Ce qu'il faut savoir...

Tous les individus sont différents et ont des histoires différentes issues de leur culture familiale.

Chaque individu est dans sa vie confronté à des situations très variées (travail, vacances, retraite, semaine/week-end) présentant chacune des contraintes particulières.

Les relations sociales que les individus entretiennent avec leur entourage sont elles aussi, et encore, très variées (famille, amis, relations de travail, relations amoureuses) ainsi que leur tolérance à des comportements alimentaires divergents du leur.

Cette très grande diversité cumulée entraîne une multitude de situations différentes plus ou moins contraignantes pour la pratique du crudivorisme.

La pratique d'un unique mode alimentaire en toutes circonstances peut avoir des conséquences socio professionnelles et affectives qui ferment beaucoup de portes.

Il est toujours possible de limiter ou d'éviter les problèmes relationnels en jouant avec les différents modes de crudivorisismes possibles, en choisissant la moins pire des solutions parce que:

Le cru est un antidote au cuit

**Impact du
Sensoriel
Sur la
santé**

+++++

++++

+++

+ -

--

Classement des comportements alimentaires ayant un impact négatif sur la santé par ordre croissant



Hypotoxique

Culinaire bio

Culinaire classique

Culinaire marketing



Classement des comportements alimentaires ayant un impact positif sur la santé par ordre croissant



Hypotoxique

Crusine (jus)

Collecteur

Cueilleur



Usage du sensoriel dans les comportement alimentaires antidotes au cuit par ordre croissant

+ -

++

++++

+++++

Récapitulatif crudivore

Comportements alimentaires	Caractéristiques principales	Situations	Avantages	Inconvénients	Parade
Cueilleur	Aliments natifs Mono aliment Pas de lait pas de céréales à gluten (cag)	Absence de contraintes sociales : liberté totale dans le choix du contenu des prises alimentaires, de leur fréquence et de leurs horaires. A privilégier en cas de problème de santé important	Idéal biologique Microbiote intestinal hyper efficace Hygiène dentaire naturellement parfaite	Antisocial, quoique,,,	A pratiquer quand les conditions sont propices, ou à imposer à son entourage en cas de pathologie grave
Collecteur	Aliments natifs Empilage Pas de lait Pas de cag	Obligation de subvenir à ses besoins journaliers en deux prises alimentaires hebdomadaires. Acceptable en cas de problème de santé, mais moins efficace que le régime du cueilleur	Permet à des cueilleurs de partager des repas avec d'autres crudivores sans trop de conséquences	Logistique compliquée	A pratiquer quand les conditions sont propices, sauf en cas de pathologie grave
Jus	Végétal pur Mélangé	A pratiquer en cure ou en encadrement protégé	Apporte de nombreux micronutriments en période de sevrage culinaire	Permet de réduire le cuit drastiquement mais impraticable à long terme	A réserver aux périodes de transition vers le cru et aux cures de remise en forme
Crusine	Aliments peu transformés Empilages simples Pas de lait pas de cag	Sans contraintes chez soi	Faire des repas et garder un lien social avec des non crudivores. Conséquences sur la santé restreintes si faible fréquence	Amélioration santé, mais insuffisant en cas de pathologie importante	Doser son usage en fonction de son état de santé
Végétarisme et Végétalisme cru	Aliments peu transformés Empilages simples Pas de lait, pas de cag Pas de sous produits animaux pour le végétalisme	Sans contraintes chez soi	Faire des repas et garder un lien social avec des non crudivores en respectant son éthique morale	Amélioration santé mais plage alimentaire pouvant être plus ou moins carencée : insuffisant en cas de problème de santé avec un risque de carence (végétalisme).	Tester sensoriellement les produits exclus pour des raison morales afin de ne pas risquer de « mourir pour des idées »

Récapitulatif culinaire

Comportements alimentaires	Caractéristiques principales	Situations	Avantages	Inconvénients	Parade
Hypotoxique du Dr Seignalet	Transformation biochimiques limitées par cuisson à faible température Empilages complexes Pas de lait Pas de cag (céréales sans gluten)	Inviter ou être invité en mode culinaire	Faire des repas et garder un lien social avec des culinaires en évitant les plus gros inconvénients de la cuisine	Plus son usage sera fréquent et plus l'antidote devra être puissant	A limiter en cas de problème de santé
Végétarisme, Végétalisme, culinaire	Aliments très transformés par la cuisson Empilages complexes Pas de lait pas de cag Exclusion des produits animaux (végétarisme) / des sous produits animaux (végétalisme)	Sans contraintes à la maison	Respecter une éthique morale	Aucun avantage santé par rapport au crudivorisme et risque de carence aggravant (végétalisme)	Prendre des compléments alimentaires pour éviter les carences. Changer de stratégie alimentaire en cas de problème de santé
Culinaire Bio Culinaire classique Culinaire industriel et marketing	Aliments très transformés par la cuisson Empilages complexes Sensorialité trompée Hyper appétence omniprésente	Situation socioculturelle, affective et professionnelle importantes (fête, anniversaire, rencontre amoureuse, déjeuner d'affaire, déplacements imprévus, etc.)	Permet d'éviter de s'exclure du monde au prix de quelques concessions (sacrifices) Doit servir à créer, maintenir ou renforcer du lien social	Dégradation de la santé à plus ou moins long termes	Plus la dégradation sera importante et plus l'antidote devra être puissant. Plus ce sera fréquent et plus l'antidote puissant devra être et pratiqué longtemps

Manger cru = 1) ne pas manger cuit + 2) manger cru

Or

Manger cru = bon pour la santé

Et

Manger cuit = mauvais pour la santé

→ Ne pas manger cuit = bon pour la santé

Donc

Manger cru = bon + bon = Potion magique santé

Savoir pratiquer le mode alimentaire du cueilleur et du collecteur est la meilleure réponse individuelle que l'on puisse apporter aux dégradations physiologiques engendrées par le culinaire sur la santé à condition d'en faire un usage raisonnablement adapté à sa propre situation.