

Le Plan Cru

De Dominique Guyaux

Ce plan a été élaboré pour répondre à une question qu'on me pose souvent d'un air désespéré : « J'ai envie de manger cru, comment je fais ? ».

La question est simple mais la réponse l'est moins car il y a différentes façons de manger cru. Elles ont toutes des avantages et des inconvénients, ainsi qu'une tendance à vouloir se faire passer pour la meilleure. Il est dès lors très difficile pour un novice de s'y retrouver et de tracer son chemin sans se perdre.

Ce plan est destiné à tous ceux qui souhaitent acquérir des bases solides pour pouvoir manger cru sur le long terme en respectant au mieux leur organisme et leur histoire. Il est issu de connaissances acquises durant quelques trois décennies de pratique, de recherches, d'écriture et d'enseignement. J'invite d'ailleurs tous les aficionados du cru à le diffuser largement pour que de moins en moins de personnes errent en risquant de se perdre sur la route du cru.

Le paradigme culinaire étant ce qu'il est aujourd'hui, les contraintes matérielles, psychologiques, physiques, culturelles, socioprofessionnelles et affectives, sont aussi nombreuses que variées. C'est pourquoi il n'existe aucun comportement alimentaire qui puisse à lui seul répondre à toutes ces contraintes.

Or, ces contraintes constituent autant d'obstacles susceptibles de freiner votre démarche, d'où l'intérêt d'acquérir un certain nombre de connaissances. Ce Plan Cru propose de les acquérir progressivement en franchissant les obstacles étape par étape. Les avantages de cette approche sont multiples, car en consacrant une semaine à chaque étage on a le temps d'en acquérir une connaissance théorique (avec sa tête) et physique (avec son corps après quelques jours de pratique).

Le Plan Cru permet :

- de gérer l'accès à ces connaissances progressivement et en douceur tant pour le corps que pour l'esprit ;
 - o de ne pas brusquer son organisme en fractionnant la transition cuit/cru en plusieurs étapes ;
 - o d'avoir le temps d'accepter de remettre en cause des certitudes acquises sur des dizaines d'années d'alimentation transformée ;
- il permet aussi à quiconque, quelles que soient ses connaissances ou ses pratiques alimentaires, de commencer par l'étape qui lui convient et de compléter son approche pour, au final, apprendre à gérer ces différents comportements alimentaires au mieux de ses besoins et dans le respect de son histoire.

Marche après marche, je vous propose donc ici de partir à la conquête de votre santé sans oublier que nous ne sommes pas qu'un ventre, nous sommes aussi une histoire, une histoire à nulle autre pareille.

LE PLAN CRU

De Dominique Guyaux

Le Plan Cru ¹	Durée ²	Méthodes	Objectifs	Ouvrages publiés	Informations	Formations
Palier	1 semaine	- Sans gluten/lait	Trouver des compensations	---	---	---
Premier étage ³	Au moins 1 semaine	- Hypotoxique ⁴ Seignalet	- s'habituer aux possibilités - trouver des compensations	- « L'alimentation ou la troisième médecine » Seignalet	- Hypotoxique	- (Internet)
		- Jus Régénère	- faire le plein de micro-nutriments avec les jus	---	- Jus : Vidéos de Régénère	- Régénère Par T. Casasnovas
Deuxième étage	Au moins 1 semaine	- Crusine ⁵ - Jus Régénère	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « L'Instant cru » Marie Sophie L. - Et ...	- Marie Sophie L. - Et ...	- Par Marie Sophie L. - Et ...
Troisième étage	Au moins 1 semaine	- Collecteur ⁶ (instincto) Sensoriel ⁷	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « Manger vrai » Burger (Internet)	- Instinctothérapie (Internet)	- Instinctothérapie Par B. Mercier
Quatrième étage ⁸	Au moins 1 semaine	- Cueilleur ⁹ Sensoriel raisonné ¹⁰	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « Le cru et le cuit » Guyaux (mémoire EPHE)	- L'alimentation sensorielle	- Initialisation sensorielle, collecteur et cueilleur : Par D. Guyaux
Ascenseur intégral	Sans limite de temps	- Quatre approches complémentaires	- Trouver la moins pire des solutions dans chaque cas	- « L'éloge du cru » Guyaux	Guyaux	

¹ L'objectif de ce plan est de permettre de s'initier au cru avec les meilleurs atouts possibles et en évitant les plus grosses dérives que j'ai pu observer ces dernières années.

² Je parle de « durée » ... pour acquérir les bases théoriques et la connaissance physique de chaque étage avant de s'intéresser éventuellement au suivant quand le besoin s'en fait sentir. Certains pourront ressentir des désagréments digestifs, notamment avec la crusine (à cause des mélanges ou parfois de quelques condiments transformés), libre à eux de raccourcir alors leur semaine de découverte. L'important, c'est d'avoir ajouté un joker à son jeu au cas où, pas de l'utiliser à chaque partie. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier que ce n'est qu'une fois arrivés au dernier étage qu'il deviendra possible de choisir en toutes connaissances de cause d'adapter son « altitude » à sa situation personnelle (physique, morale ou socioaffective).

³ Apprendre à manger cru, c'est aussi réapprendre à manger cuit, de façon à pouvoir, le cas échéant, toujours choisir la moins pire des solutions possibles.

⁴ L'hypotoxique de Seignalet se résume à : sans gluten ni produits laitiers, cuisson à 60 degrés maxi, le plus de cru possible.

⁵ La crusine, ou crudivorisme culinaire, consiste à composer des recettes avec des combinaisons et des extraits d'aliments, mais uniquement avec des ingrédients crus.

⁶ Le collecteur fait deux repas par jour et mange généralement plusieurs aliments différents à chaque prise alimentaire pour pouvoir couvrir ses besoins journaliers.

⁷ L'approche sensorielle permet de se laisser guider par les besoins de son propre organisme qu'il faudra apprendre à interpréter (olfaction, gustation et digestion).

⁸ Il va sans dire que plus votre santé sera fragile ou dégradée, plus l'enjeu sera important, et plus vous aurez intérêt à passer du temps dans les étages supérieurs.

⁹ Le cueilleur fait entre 4 à 6 repas par jour mais ne consomme qu'un seul aliment à chaque prise alimentaire.

¹⁰ L'approche sensorielle raisonnée tient compte de la disponibilité naturelle des aliments pour tempérer les signaux d'arrêts et d'appels sensoriels spécifiques.