

Prélude au Plan Cru

De Dominique Guyaux

La terre est malade et les activités humaines en sont pour beaucoup responsables. Le sauvetage de la planète est amorcé avec la transition énergétique, frémissante certes, mais c'est un sujet de débat à l'échelle mondiale. Qui l'eut cru il y a 20 ans ? Et ce sont les scientifiques du monde entier qui ont tiré la sonnette d'alarme.

L'OMS¹ nous dit la même chose de l'état de santé de la population humaine actuelle, mais la transition alimentaire n'est même pas un « sujet » dans les médias. Pourtant, les publications scientifiques convergent toutes dans la même direction : le cru est bon pour la santé et la transformation des aliments pollue les organismes. Les caractéristiques biochimiques des aliments transformés sont bien sûr en cause, mais il n'y a pas que cela. En effet, tous les spécialistes reconnaissent que l'évolution nous a légué des outils sensoriels extraordinaires, mais ces outils ne servent pas à grand-chose lorsque les aliments sont transformés. En conséquence, personne ne peut se rendre compte que quelque chose cloche, ni de ce qui cloche. Exactement comme c'était encore le cas concernant la santé de la planète il n'y a pas si longtemps.

Pourquoi les scientifiques qui s'occupent de la santé des humains seraient-ils moins aptes que ceux qui s'occupent de la santé de la planète à tirer la sonnette d'alarme et à lancer la transition alimentaire de notre espèce à l'échelle mondiale ? Dans le premier cas, l'homme étudie la planète, et dans le second, l'homme étudie l'homme. Il est lui-même l'objet de ses recherches et son objectivité est mise à mal par ses propres croyances (paradigme culinaire oblige).

Pourtant, toutes les preuves scientifiques sont à nouveau sous nos yeux et, surtout, sous ceux des spécialistes. Mais ces derniers ont tous été formatés par et pour le culinaire depuis le premier jour de leur conception, comme tout le monde. Et ce n'est pas anodin quand il est question d'évoquer la profondeur d'ancrage d'un paradigme dans une société.

De plus, tous les animaux de laboratoire sont nourris avec des aliments transformés. Les résultats des expériences obtenus sont donc tous à remettre en question. Et ça, c'est un sacré challenge pour ceux qui y ont consacré leur vie.

Et enfin, une telle transition alimentaire bouleversera des pans entiers de l'économie mondiale (agriculture, agroalimentaire, industrie pharmaceutique, santé publique, etc.), tout comme la transition énergétique a commencé à le faire dans de nombreux secteurs d'activités. On comprend dès lors qu'il soit particulièrement difficile pour des laboratoires de trouver des sources de financement permettant de mener à bien des recherches qui, à terme, mettraient à coup sûr en danger la santé économique d'éventuels investisseurs.

La transition alimentaire de la planète est certainement un immense défi. Celui-ci s'enracine dans la transition alimentaire des individus qui l'habitent et on peut déjà constater que de nombreuses façons de manger cru ont vu le jour ces dernières années.

Une partie de mon travail a consisté à évaluer leur efficacité respective sur la santé, à définir leurs limites d'utilisation et à en rejeter certaines. Je me suis aussi appliqué à mettre en valeur le fait que toutes ces approches vont dans le même sens et qu'elles peuvent tout à fait se compléter.

¹ Organisation Mondiale de la Santé

* Mémoire EPHE, Guyaux, 2014 :

Du cru au cuit : Une histoire des conduites alimentaires dans la lignée Homo.

Du cuit au cru : Une prospective sanitaire issue du passé.

C'est pour cela que je me suis fixé pour objectif d'élaborer une « stratégie » qui permette à cette transition de se faire en douceur tant sur le plan physique que psychologique². C'est ainsi que le « Plan Cru » est né, et c'est parce que j'ai pu montrer que la meilleure stratégie passe par la connaissance et la mise en pratique de plusieurs façons de manger cru ; et ce dans un ordre bien précis et justifié³.

Cela n'a pas été facile car l'affaire est complexe et certains crudivores, des neiges d'antan ou nés de la dernière pluie, ont du mal à accepter leurs voisins des autres étages sans discuter. J'ai donc discuté avec un certain nombre d'entre eux et le Plan Cru tient compte de ces échanges. Je ne passerai pas sous silence l'existence d'obstacles économiques et culturels, ni le fait qu'en l'état actuel du monde il semble difficile de les éviter. Économiques parce que manger cru coûte cher, et culturels parce que l'histoire du comportement alimentaire de l'homme n'est ni connue ni enseignée à l'école. Or, parmi les adultes d'aujourd'hui : certains ont les capacités matérielles de manger cru et d'autres pas ; certains ont les capacités intellectuelles d'acquérir ces connaissances et d'autres pas ; et certains ont la capacité mentale de remettre en question des certitudes profondément ancrées en eux, et d'autres pas.

C'est ainsi. Je le sais mais je n'y peux rien à moi tout seul, si ce n'est en amorçant cette transition alimentaire qui redonnera peut-être un jour toutes ses lettres de noblesse à notre espèce⁴.

Aujourd'hui, avec ce « Plan Cru », j'ai le sentiment d'avoir « fait le boulot ». Maintenant, c'est à d'autres que moi de prendre le relais, à tous ceux qui naviguent déjà en eaux claires, à tous les acteurs de la grande famille des crudivores, et à tous ceux dont la pensée n'est pas totalement verrouillée de certitudes.

Ce que j'ai fait depuis trois décennies (études, recherches, pratique, observations, etc.), je l'ai fait, sans le savoir alors, avec un seul objectif : préparer la transition alimentaire de notre espèce. C'est ainsi, qu'à force de ténacité, j'ai pu montrer que le cru est une puissante « potion magique ». Il ne me restait plus qu'à en découvrir la formule et le mode d'emploi avant d'en faire une synthèse qui tienne dans un tableau ; un simple tableau certes, mais un tableau adossé à une montagne de travail.

Un petit tableau pour l'homme, mais une immense fresque pour l'humanité. Alors, utopique ? Non. Une fresque qui reste à peindre certes, mais qui n'est plus une utopie et je sais que vous êtes déjà très nombreux à avoir courageusement pris les pinceaux. Prophétique alors ? Oui, et le tempo, c'est vous ...

C'est pourquoi que je vous dédie ce Plan Cru que je considère comme un outil majeur pour la transition alimentaire à laquelle j'aspire de tous mes vœux.

Lets make human food great again !!!

Dominique Guyaux

² Je ne parlerai pas dans cet article de toutes les techniques qui permettent d'aider au nettoyage de l'organisme, comme le jeûne, les cures de détox, les cataplasmes, les purges ou les lavements, etc., qui sont des approches complémentaires souvent très utiles mais dont je ne suis pas spécialiste. Il est aussi important de savoir **comment dépolluer** que de savoir **comment ne pas polluer**.

³ « L'éloge du cru », Editions Médicis, Guyaux, 2016

⁴ « [La régression psychique de l'humanité](#) », Guyaux, 2015