

LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

L'ÉPOQUE OÙ L'IDÉE DE MANGER SANTÉ FAISAIT FUIR PETITS ET GRANDS EST RÉVOLUE! SANS EN FAIRE UN DOGME, DAVID CÔTÉ, DE CRUDESSENCE, NOUS EXPLIQUE ICI QUE L'ALIMENTATION VIVANTE EST REMPLIE DE COULEURS... ET DE BONHEUR!

Amateurl de sports extrêmes, David a voyagé pendant sept ans, après le cégep, cherchant le carburant qui allait lui apporter le plus d'énergie possible. «Je faisais du surf à Hawaï et je travaillais sur une ferme biologique, raconte-t-il. Je mangeais des choses saines. Je vivais de la nature. Lorsque j'ai découvert l'alimentation vivante, j'ai constaté que ça fonctionnait vraiment bien pour moi. J'ai marché du Mexique au Canada en mangeant des graines et des plantes sur mon chemin. C'est durant ce voyage que j'ai songé à fonder Crudessence.»

L'ALIMENTATION VIVANTE SELON DAVID CÔTÉ

L'alimentation vivante, ce n'est ni dogmatique ni religieux. Pas besoin d'être végétalien ou de manger 100 % cru. Il

s'agit simplement de manger plus vert et plus coloré. On peut manger des choses qui nous inspirent, qui nous procurent le plus d'énergie possible et nous en enlèvent le moins possible. La viande n'est pas nécessairement exclue, mais, par la force des choses, si on souhaite avoir le plus d'énergie possible, on réduira considérablement sa consommation

de celle-ci et on pourra même éventuellement s'abstenir d'en prendre. Mais en manger n'est pas un drame. On recherche avant tout une alimentation santé, colorée et savoureuse.

UNE ALIMENTATION QUI DONNE DE L'ÉNERGIE

David Côté est formel: l'alimentation vivante

QUELQUES SUPERALIMENTS

Les antioxydants: baies de goji, curcuma et gingembre, chaga (champignon), mesquite.

Les énergisants: cacao (cru), jeune noix de coco, lucuma, maca, miel non pasteurisé.

Les protéinés: chanvre, chia, chlorelle, spiruline, pollen d'abeille.



UNE JOURNÉE TYPE

Au déjeuner: un smoothie contenant des graines de chia, des fèves de cacao, de l'huile de coco, du maca, du matcha, du kale, du céleri, des épinards et une orange.

Au dîner: un rouleau confectionné avec beaucoup de légumes verts, des grains, tel que du millet ou du quinoa, et une sauce, pour accompagner le tout.

Au souper: une lasagne, un tajine, des spaghettis de courgettes ou un burger aux champignons marinés. L'alimentation vivante est extrêmement variée.



LE CONSEIL DE DAVID

On transforme ses aliments le moins possible, afin d'en tirer le maximum de bénéfices, sans pour autant que ce soit dogmatique ou ennuyant. Il faut que ça ait bon goût! On peut par exemple manger une grosse salade pour souper et terminer son repas par un gâteau Reine-Élisabeth ou un verre de vin. Manger vivant, c'est vivant!



est hautement énergétique et nous procure l'énergie nécessaire à la réalisation de nos rêves.

DES AMÉLIORATIONS NOTABLES

Au fil des ans, David a vu des gens améliorer considérablement leur état de santé grâce à cette forme d'alimentation, et il reçoit régulièrement des témoignages en ce sens. L'arthrite rhumatoïde et le diabète sont quelques-uns des problèmes de santé qu'il a vu se régler grâce à cela.

AMORCER LE CHANGEMENT

Vous aimeriez vous initier à l'alimentation vivante? Mangez ce que vous voulez, mais mettez-y le plus de vie possible. Préparez-vous des smoothies, et ajoutez-y beaucoup d'aliments vivants. C'est facile, et on en retire rapidement des bienfaits: on a plus d'énergie et une meilleure concentration, et on a moins de difficulté à digérer.



DES VEETTES QUI ONT ADOPTÉ L'ALIMENTATION VIVANTE

À Hollywood, l'alimentation vivante est une «beauty diet» qui a la cote, car elle est réputée pour embellir. On consomme ainsi énormément de vitamines et de minéraux qui permettent d'avoir de beaux yeux, de beaux cheveux, une belle peau... Et on est rayonnant de santé! Ainsi, Demi Moore et Leonardo DiCaprio ne jurent que par cette alimentation. Au Québec, parmi les personnalités publiques qui fréquentent Crudessence, mentionnons les noms de Geneviève Borne, de Jacynthe René, de Marina Orsini, de Karine Vanasse et de Kevin Parent.



PHOTOS: BRUNO PETROZZA / GETTY IMAGES

«À Hollywood, l'alimentation vivante est une «beauty diet» qui a la cote, car elle est réputée pour embellir.»



Baies de goji

David Côté est président fondateur de Crudessence (restaurants et académie culinaire), vice-président de Rise Kombucha, professeur à l'Académie de l'alimentation vivante à Montréal et chef. Il est également l'auteur des livres *Les jus de Crudessence*, *Les salades de Crudessence*, *Les soupes de Crudessence* et *Les desserts de Crudessence*, tous publiés aux Éditions de l'Homme. www.crudessence.com

