

Aperçu du premier numéro

Edito : La vie avant tout

Voici devant vos yeux le premier numéro du premier magazine autour de l'alimentation vivante et de l'abondance, conséquence naturelle de la vie ! Une première dont je suis fière d'avoir vu naître et mûrir le germe en moi.

Le club des cuits anonymes

Au pays des anciens dépendants de la boisson alcoolisée, on fréquente des clubs d'Alcooliques Anonymes. Au pays des mange cru, la plupart ayant connu la dépendance au mode alimentaire « culivore », pourquoi ne pas créer des cercles de paroles des « Cuits Anonymes », pour témoigner de nos difficultés autant que de nos joies à changer de paradigme ?

Débuter en alimentation vivante

Malade et fatigué d'être malade et fatigué ? Par où « commencer » ? Car oui, la maladie et le manque de vitalité ne sont pas une fatalité mais la conséquence, la plupart du temps, de choix inappropriés... Alors, on commence par quoi ? La grande réforme, ça démarre où ?

« Quand on cuit, on tue deux fois les aliments »

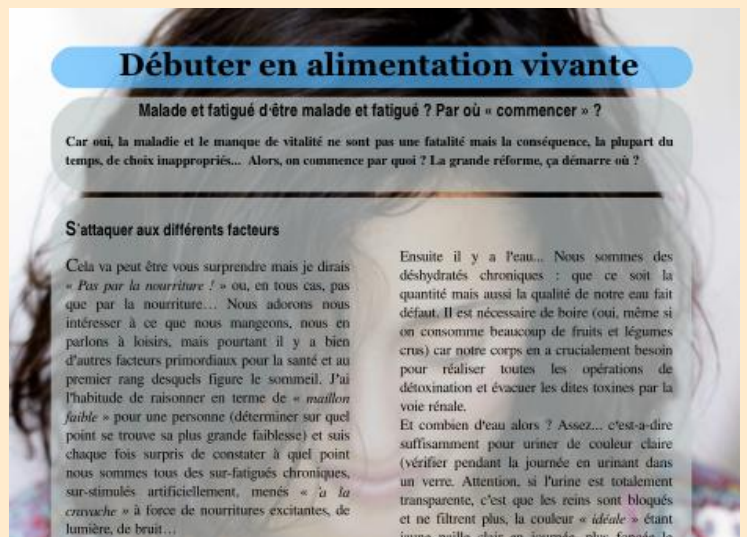
Mireille Richter est une naturopathe adepte de l'alimentation naturelle. Elle a été formée à l'école de naturopathie Dargere-Univers.

Chronique : Se mettre au cru un jour

On a été plus ou moins convaincu, on s'est senti appelé par un mieux, on décide alors de commencer l'expérience crudivore.



1





2

C'est de saison !

Dans cette rubrique, nous vous proposerons la présentation de plantes sauvages, ainsi que d'autres végétaux non sauvages que l'on peut trouver lors de ballades.

Le chénopode blanc (*Chenopodium album*)

Idée cueillette : les fruits du mûrier

Recettes

Six recettes de saison pour mettre votre palais en émoi !

Simplicité alimentaire

Le but de cette rubrique est de montrer que, si l'on se casse souvent bien la tête en matière d'alimentation, il est possible d'aller vers plus de simplicité à travers nos choix et pratiques alimentaires. Et la simplicité mène à la sobriété heureuse !

Detox delight : des cures livrées à domicile

Detox delight, c'est un concept de cures que l'on peut recevoir directement chez soi, afin de faire une cure de manière simple et facilitée, sans contraintes.

L'aventure *Detox delight* a commencé il y a trois ans en Allemagne, à Munich, initié par Astrid Purzer, jeune femme passionnée d'alimentation vivante, de détox et de jeûnes et qui voyageait beaucoup.

Willy Barral : « L'esprit informe la cellule »

Willy Barral s'est guéri d'une sclérose en plaques. Psychanalyste ayant notamment travaillé plusieurs années avec Françoise Dolto, il a cherché à comprendre le sens de sa maladie et, en six mois, a pu enrayer la maladie qu'il avait - ainsi qu'il aime à le dire - « fabriqué ».

Le jeûne, une nouvelle thérapie ?
Ce documentaire, réalisé par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, diffusé par Arte le 29 mars dernier, était particulièrement passionnant. En voici les grandes lignes.

Daniella Conti, *Mes trois clés pour une santé vraie*

Daniella Conti pratique l'alimentation crue depuis de longues années. Elle avait même créé un restaurant cru à Lyon, en 1986. Formatrice en décodage biologique et bio-psychogénéalogie, elle anime des constellations familiales en France et en Italie. Son livre, mettant notamment en avant sa pratique alimentaire, vient d'être publié par les éditions Néosanté.

Portrait de Christophe, éditeur de *Le chou brave*

Christophe Fender est le jeune homme qui a mis en page ce premier numéro de *Le chou brave* et qui en est l'éditeur. Mais, à côté de ça, c'est un aussi un gars étonnant... Voyons voir de quoi il en retourne !

Une graine de génie : découvrir la biodiversité sous un autre angle

Romain Dufayard est tombé dans les graines par hasard. Depuis, il y consacre sa vie et nous prouve qu'il s'agit là d'un véritable trésor de la nature. Et si on en prenait de la graine ?

Physique quantique : cantique pour un univers de possibles
Hervé de Rycker, physicien, ingénieur en sciences cognitives et spécialiste en neurophotonique, également astronome, astrophysicien et directeur de

Portrait
Christophe, éditeur de *Le chou brave*

Christophe Fender est le jeune homme qui a mis en page ce premier numéro de *Le chou brave* et qui en est l'éditeur. Mais, à côté de ça, c'est un aussi un gars étonnant... Voyons voir de quoi il en retourne !



Le chou brave : Christophe, peux-tu me parler de ton alimentation ?
Christophe : Je mange 100 % cru depuis la fin novembre 2010. Cela est arrivé complètement par hasard. Je rendais visite à mon oncle qui

net et décidai de me lancer, seul, guidé par mes seuls sens et donc à l'écoute de mon corps. Aujourd'hui, j'ai perdu la moitié de mon poids puisque je pèse soixante kilos. Mon poids s'est stabilisé. Je me sens parfaitement bien, mon bilan sanguin est nickel, je ressens un bien-être intérieur et je constate que mon odorat s'affine de manière extraordinaire. A tel point que quand je vais dans un magasin bio, je suis forcé de choisir avec mon nez, sinon je sais qu'il y a certains fruits et légumes que je ne pourrais pas manger. J'aime beaucoup intriguer les gens en amenant avec moi des aliments qu'ils n'ont pas l'habitude de manger tels que des fruits exotiques, mais aussi par exemple des artichauts ou ce genre de légumes. En effet, peu de gens savent qu'on peut les manger crus et, du coup, cela suscite beaucoup de questions. Du coup, cela me permet de partager avec eux ma passion de l'alimentation crue.

Et je crois que tu travailles sur une bande dessinée liée à ce thème de l'alimentation crue ?

Romain Dufayard est tombé dans les graines par hasard. Depuis, il y consacre sa vie et nous prouve qu'il s'agit là d'un véritable trésor de la nature. Et si on en prenait de la graine ?

Romain Dufayard s'intéresse aux plantes depuis qu'il est petit. Ayant fait une formation d'agronome, il se spécialise en phytosociologie, ou étude des milieux végétaux.

Travaillant dans le domaine des huiles essentielles, c'est lors d'un voyage professionnel en Amérique latine, en 2002, qu'il découvre les multiples usages des graines.

"Je n'avais jamais vu l'équivalent en Europe. J'ai alors ramené des échantillons de graines et me suis mis en contact avec des jardins botaniques locaux". C'est ainsi qu'il commence sa collection.

Divers projets visant à montrer la diversité des graines lui permettent de financer d'autres voyages à l'étranger. L'an dernier, son livre sur le sujet est paru aux éditions Sang de la Terre : *Des graines et des hommes*.




de s'attacher à ressentir les interactions entre toutes choses. Entre le noyau et l'électron, il y a un vide quantique. Sont absentes de ce vide les forces gravitationnelles, électromagnétiques, etc. La quantité d'énergie de ce vide quantique est 10 puissance 40 fois supérieure à la puissance de la bombe d'Hiroshima... Un mètre cube de cette énergie ferait bouillir la totalité de l'eau de toute la Terre en un instant. En fait, le vide est plein ! C'est une énergie d'un niveau vibratoire et non corpusculaire. En réalité, du fait de ce vide, la matière ne se touche jamais. Quand on masse, la quantité d'énergie fait que l'on déplace de la matière qui déplace la peau par exemple, mais à proprement parler on ne touche jamais quelque chose ni quelqu'un !

seconde des particules de lumière. Et on change la polarité de l'électron (c'est la technique de l'IRM). Normalement, la polarité de l'autre particule devrait se modifier en deux secondes car la vitesse de lumière n'était pas sensée être déplacée, or elle se modifie dans l'instant. A l'époque d'Einstein, cette expérience n'avait pas pu être réalisée, fautes de moyens techniques suffisants. Cette expérience fut réalisée en 1982 au commissariat de l'énergie atomique et fut répétée des milliers de fois sur plusieurs années. Mais si ce temps est nul, comment déterminer la vitesse ? On entre dès lors dans une hyperdimension, dans un autre univers où les notions de distance et de temps n'ont plus rien à voir.



l'observatoire d'astronomie de Briançon (<http://lepasduloup.free.fr>), animait une conférence sur la physique quantique le 8 avril 2012 à Briançon, organisée par l'association Shishendo. Il nous proposait de changer nos schémas de pensées en nous expliquant que l'univers n'est pas forcément comme on le croit.

Femmes libres et sans couches, le *free-flow instinct*

Je voudrais parler d'un sujet tabou, qui s'expose pourtant tous les jours dans les journaux, à la télé et dans les supermarchés. Un bien de consommation destiné aux femmes, sous plusieurs gammes, couleurs, formes et techniques, mais ,dont on ne proposerait jamais de se passer ! Je pense bien sûr aux protèges-slips, tampons et mooncups, et j'aimerais parler de leur alternative gratuite et autonome : la connaissance de son corps (écoute, maîtrise, muscle du périnée).

Un monde de violence : et si l'on prenait le problème à la source ?

Depuis plusieurs années, on célèbre la journée de la bientraitance éducative le 30 avril. Une initiative encore méconnue... L'an dernier, avec des amis, je tenais un stand à Grenoble pour sensibiliser la population. Au vu des réactions, je décidais de créer une affiche et un dépliant pour répondre aux idées reçues.

L'éveil spirituel

Entre la spiritualité et nos crudités, y aurait-il une affinité particulière ? Oui assurément. C'est même souvent une histoire d'amour véritable et sincère. Certains s'intéressent tout d'abord à l'aspect diététique et sont amenés à une conscience nouvelle par la suite, d'autres encore, de par leur intérêt pour la spiritualité, ont envie de prendre soin de leur corps et de la nature et font alors leur cheminement dans l'alimentation saine, enfin certains ont un peu des deux en même temps. Il y a autant de chemins et de possibilités que d'êtres vivants.

Zoom sur...

Dévorons les plantes sauvages comestibles

Je vous emmène dans la nature sauvage, celle qui se situe au-delà de la campagne, celle qui est ni rangée, ni sélectionnée, celle qui pousse par sa seule force, sans labour, sans engrais, sans compost, en toute liberté... Face à un monde de plus en plus spécialisé, appauvri et monoculturel, vous l'avez peut-être aperçue lors d'une ballade en forêt, c'est aussi la fameuse zone cinq de la permaculture, elle est dense, diverse et mélangée, elle tire son énergie d'elle-même.



Photo: Yann Laplanche

La nature sauvage inquiète car nous ne la maîtrisons pas. De moins en moins connue, elle peut même faire peur : on la croit infestée de milliers de plantes toxiques nous attendant derrière chaque buisson pour nous attaquer ! Pourtant, à l'échelle de l'humanité (7 millions d'années pré-hominidées, 1,8 nos gènes ! Ainsi, parallèlement au développement de l'agriculture, la cueillette sauvage a toujours continué : jusqu'en 1950, il était encore courant d'en consommer dans nos contrées et c'est toujours le cas en Asie, même au Japon.

Energies libres

Cap sur le premier refuge 100 % énergie libre

Perché à 2 000 mètres d'altitude, dans les Alpes, le refuge de Sarenne est le premier refuge à fonctionner totalement à l'aide des énergies libres. Il a d'ailleurs reçu les prix Rhône-Alpes et Unesco en matière d'autonomie énergétique. Rencontre avec Fabrice André, pionnier en matière d'énergies libres.



Einstein des temps modernes, Fabrice André partage d'ailleurs en commun avec Einstein d'avoir travaillé autour du dépôt des brevets. En effet, ingénieur agronome de formation, Fabrice

potentiels de l'énergie libre ou encore de l'écologie et de la politique, Fabrice est aussi brillant par bien des aspects. Pour cerner le personnage aux allures de savant fou, on peut

5

Dévorons les plantes sauvages comestibles

Je vous emmène dans la nature sauvage, celle qui se situe au-delà de la campagne, celle qui n'est ni rangée, ni sélectionnée, celle qui pousse par sa seule force, sans labour, sans engrais, sans compost, en toute liberté... Face à un monde de plus en plus spécialisé, appauvri et monoculturel, vous l'avez peut-être aperçue lors d'une ballade en forêt, c'est aussi la fameuse zone cinq de la permaculture, elle est dense, diverse et mélangée, elle tire son énergie d'elle-même.

N'attends pas la crise... Entre dans le J.E.U. !

L'argent mène le monde... par le bout du nez. Oui, les banques créent l'argent à partir de rien. Oui, les banquiers mondiaux sont responsables des guerres, des génocides et de la famine... et moi aussi, quand j'utilise leurs services. Oui, nous nous dirigeons certainement vers une crise économique mondiale. Et oui, il existe des solutions concrètes, efficaces et... amusantes. La solution dont nous allons maintenant parler est à la fois simple, conviviale et à la portée de tout groupe de deux personnes ou plus. Il s'agit du JEU.

Une économie de l'abondance se met en place

« L'abondance est le fruit du partage ! » Tel est le crédo de *Incredible Edibles*, ce mouvement nouvellement débarqué en France et qui s'essime sur toute la surface du globe. Et qui nous montre qu'un nouveau monde est déjà en germe...

Cap sur le premier refuge 100 % énergies libres

Perché à 2 000 mètres d'altitude, dans les Alpes, le refuge de Sarenne est le premier refuge à fonctionner totalement à l'aide des énergies libres. Il a d'ailleurs reçu les prix Rhône-Alpes et Unesco en matière d'autonomie énergétique. Rencontre avec Fabrice André, pionnier en matière d'énergies libres.