

# Crusine minceur

BONUS: Détox de cuisine



Sheryl-Anne Surprenant  
première coach francophone  
en alimentation vivante  
Crusine Santé | [www.CrusineSante.com](http://www.CrusineSante.com)

Vous souhaitez intégrer l'alimentation vivante à votre style de vie santé: bravo! Une bonne décision qui vous vaudra des bienfaits à tous les niveaux. Saviez-vous que l'environnement qui devrait le plus soutenir cette initiative est votre cuisine? Prenez un moment pour y jeter un coup d'oeil. Faites le tour de la pièce et demandez-vous:

« Présentement, ma cuisine soutient-elle mon désir de manger cru? »

Je devine que la réponse est: « Moins que parfaitement. » Je parie que vous verrez immédiatement un ou deux trucs que vous pourriez améliorer afin que votre cuisine soit plus propice à l'alimentation vivante et à l'atteinte de vos objectifs-santé. Et, si vous êtes comme la majorité des gens, vous avez aussi repéré quelques aspects qui sapent carrément vos efforts. Comme par exemple:

- une cuisine désorganisée où règne un fouillis constant;
- des aliments sur les comptoirs et dans les armoires, le garde-manger ou le réfrigérateur, qui ne concordent plus avec votre nouvelle alimentation;
- les appareils nécessaires à votre alimentation vivante sont cachés dans le fond d'une armoire (peut-être même pas dans la cuisine?) et des appareils inutiles sur les comptoirs.

Autant il faut penser aux actions positives à apporter à votre cuisine afin qu'elle soit le lieu le plus propice possible pour la préparation de vos repas crus, autant il faut aussi penser aux aspects négatifs qui minent votre détermination; ces derniers peuvent être si nuisibles qu'ils annulent quelques fois les actions positives posées.

Alors, êtes-vous prêt à détoxifier votre cuisine? Il y a certainement des tas de façon de détoxifier sa cuisine; autant que nous sommes, je crois que nous pouvons tous imaginer une approche originale. Ici, dans les pages qui suivent, je vous propose un plan d'action efficace et éprouvé qui saura vous guider dans l'aménagement de votre *Cuisine parfaitement inspirante* pour l'alimentation vivante, une cuisine qui favorisera vos progrès en alimentation vivante, qui vous motivera à poursuivre votre cheminement, qui sera fonctionnelle, tout en étant jolie. Et surtout, il n'y subsistera rien qui vous mette les bâtons dans les roues!

Dans le plan d'action qui suit, faites chacune les étapes, une après l'autre sans en omettre. Vous verrez, votre nouvelle cuisine *raw*volutionnera votre alimentation... vivante!



## Plan d'action « Je déttoxifie ma cuisine »

### 1 *Clarifiez votre objectif en alimentation vivante.*

Établissez clairement votre objectif en alimentation vivante. Est-ce 50% cru, 80% ou 100%? Est-ce une certaine qualité d'aliments? Avez-vous une idée précise des aliments que vous voulez consommer et ceux que vous ne voulez plus voir à votre menu? Peu importe la forme que prendra votre réponse ici (il n'y en a pas de bonne ou de mauvaise), il est important de savoir clairement l'objectif que vous cherchez à atteindre. Ceci orientera votre démarche dans les étapes suivantes.

Écrivez votre réponse ici:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2 *Faites de la place: beaucoup de place!*

Vous allez tout sortir des armoires et du garde-manger (les aliments, les appareils, les ustensiles et les autres outils); il vous faudra de la place pour tout mettre et voir ce qu'il vous faut conserver et ce qui n'a plus sa place dans votre cuisine.

Établissez trois grandes aires:

- les aliments, les appareils et les outils qui soutiennent votre objectif
- les aliments, les appareils et les outils qui ne soutiennent pas vraiment votre objectif mais dont vous ne voulez pas vous défaire dans l'immédiat
- les aliments, les appareils et les outils qui entravent carrément l'atteinte de votre objectif



### 3 *Faites le tri.*

Il est temps de tout sortir des armoires, des tiroirs, du garde-manger et du réfrigérateur/congélateur. Chaque élément doit trouver une place parmi les trois aires que vous avez aménagé ci-dessus. Prenez le temps de réfléchir à l'utilité de chaque aliment, chaque appareil, chaque outil. Puis, placez-le dans la bonne pile. Pensez à votre objectif: c'est votre critère de sélection.

### 4 *Relogez certains éléments.*

Tous les aliments qui se conservent, les appareils et les outils qui ne soutiennent pas vraiment votre objectif mais dont vous ne voulez pas vous défaire dans l'immédiat doivent impérativement trouver une autre résidence que dans votre cuisine. Peut-être dans un garde-robe dans la chambre d'invité, une armoire au sous-sol, dans le grenier ou le garage. Vous pourrez ainsi y avoir accès si jamais vous en aviez besoin, mais ils n'encombreront pas votre cuisine. Et (bonus!), fini la tentation: loin des yeux, loin du coeur!

Au travail; pas de procrastination possible ici. C'est un bon exercice aussi (toute cette marche pour reloger ces éléments sera bénéfique!).

### 5 *Débarrassez-vous de certains éléments.*

Tout les aliments, les appareils et les outils qui entravent carrément l'atteinte de votre objectif doivent être donnés, jetés, vendus, échangés... Bref, ils doivent quitter les lieux, et tout de suite! Inutile de conserver ces éléments qui minent vos efforts.

Sortez de la maison tous ces éléments: ceux que vous voulez donner, vendre ou échanger, vous pouvez les mettre dans l'auto et aller les porter plus tard. Le reste, c'est soit le recyclage, le compost ou la poubelle. Allez, hop!



6 *Vérifiez ce qui reste.*

Il vous reste maintenant devant les yeux des éléments qui devraient soutenir votre objectif. Mais est-ce vraiment le cas? Prenez quelques minutes pour regarder chaque élément et vraiment réfléchir à son utilité. Si vous constaté qu'il n'est pas à 100% aligné avec votre objectif en alimentation vivante, il devra soit être relogé, soit sortir de la maison.

Un dernier tri et c'est fini. Tout ce qui reste doit être parfaitement aligné avec votre objectif en alimentation vivante.

7 *Vous manque-t-il des éléments?*

Après avoir fait tout ce ménage, vous remarquez peut-être qu'il y a des trous dans votre cuisine... des trous laissés vacants par les éléments superflus mis de côté. C'est le temps de faire un inventaire exhaustif et d'écrire la liste des achats à faire. Pensez aux aliments qui manquent, aux appareils que vous voulez avoir, aux outils qui vous seraient utiles, peut-être quelques jolis bols pour des fruits? Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit ci-dessous.

Ces éléments étant jugés essentiels à l'atteinte de votre objectif, il vous faudra trouver le moyen de les manifester dans votre vie. Priorisez votre liste et mettez-vous à l'oeuvre: vous pouvez les acheter, les obtenir d'une autre personne qui ne s'en sert plus, ou les emprunter.

Liste d'achats:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 8 *Faites le ménage.*

Avant de tout remettre en place, votre cuisine mérite un bon nettoyage. Sortez l'eau chaude, le savon et les chiffons et frottez à fond les armoires, le garde-manger, les comptoirs, les murs, le plafond et le plancher. Ceci peut sembler excessif, bizarre pour certains, mais c'est vraiment essentiel: c'est un geste hautement symbolique qui revêt une grande importance pour un départ dans la bonne direction. Vous remettrez ainsi chaque élément à sa place, une belle place toute propre. Et ce geste fera plus qu'augmenter le niveau d'hygiène de votre cuisine; il rehaussera votre motivation, ancrera votre détermination, donnera des ailes à votre inspiration.

## 9 *Replacez les éléments.*

Pensez en terme de fonctionnalité et d'usage. Placez les éléments utilisés quotidiennement à portée de main. Ceux utilisés moins fréquemment peuvent trouver une place dans une armoire, un tiroir ou dans le garde-manger. Évidemment, les aliments périssables retournent dans le réfrigérateur/congélateur.

## 10 *Pensez aux petites touches inspirantes.*

Votre cuisine est maintenant étincelante de propreté et bien rangée. N'y figurent que les éléments qui soutiennent à 100% votre objectif en alimentation vivante. Que peut-il bien manquer? Ces petites touches personnelles, qui créent l'ambiance que vous aimez. Cela peut être de la musique, des plantes, des fines herbes, des images inspirantes sur le réfrigérateur, un carnet pour y noter vos expériences culinaires... Un beau vase de fleurs coupées? Parfois, ce sont ces petites attentions qui font toute la différence.

Après tout ce travail, vous l'avez bien mérité: gâtez-vous!

Voilà! Pour autant que vous ayez exécuté consciencieusement chacune des étapes ci-dessus, vous avez maintenant créé la cuisine parfaitement inspirante qui soutiendra votre objectif en alimentation vivante. Je suis certaine que vous vous sentez tout aussi rafraîchi et renouvelé que votre cuisine. BRAVO!

Bises détoxifiées,

