

*L'alimentation vivante appliquée – Module 1*

# Décidez de la proportion d'alimentation vivante

## Guide du module



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

Programme *L'alimentation vivante appliquée*  
*Module 1: Décidez de la proportion d'alimentation vivante*

Publié au Canada en 2014 par Crusine Santé.

Tous droits réservés © Sheryl-Anne Surprenant 2014.

Sheryl-Anne Surprenant affirme son droit d'être reconnue en tant qu'auteure du présent ouvrage, sous la *Loi des droits d'auteurs*. Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur. Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite de l'auteure.

## Avertissement

L'auteure est exonérée par la présente, de toute responsabilité pour quelque tort, perte ou risque, personnel, professionnel ou autre, qui pourrait résulter de l'utilisation ou de la mise en pratique du matériel contenu dans la présente publication. Les recommandations, les recettes et les techniques contenues dans présent livre ne doivent en aucun cas être prises pour un avis médical. En cas de doute, veuillez s'il-vous-plaît consulter un professionnel de la santé compétent avant d'entreprendre tout changement majeur à votre style de vie.

## Table des matières

Votre Sage intérieur vous parle d'alimentation vivante réussie.....	4
Quelques-uns des bienfaits de l'alimentation vivante.....	6
À quand les bienfaits de l'alimentation vivante? .....	7
Qu'est-ce qui rend l'alimentation vivante si spéciale? .....	8
Aliments cuits n'entravant pas vos progrès en alimentation vivante .....	9
Quelle est la proportion d'alimentation vivante optimale pour vous .....	10
Comment manger aussi cru que vous le souhaitez?.....	10
Ma proportion d'alimentation vivante optimale.....	11
Votre définition personnelle d'une alimentation vivante réussie.....	13
Votre motivation à manger cru .....	14
Liste de bienfaits récoltés d'une alimentation vivante équilibrée.....	15
Actions concrètes du Module 1.....	16

## Votre Sage intérieur vous parle d'alimentation vivante réussie

Après votre rencontre avec votre Sage intérieur, revenez à cette page et notez l'information qu'il a partagé avec vous. *[J'utilise ici le masculin, mais votre Sage intérieur peut très bien être du genre féminin.]*

Décrivez votre Sage intérieur: son apparence, son énergie, sa voix, sa présence, son nom...

---

---

---

---

Quel est son secret pour être si radieux de santé?

---

---

---

Comment fait-il pour être en santé au quotidien?

---

---

---

Que vous conseille-t-il de faire pour avoir sa belle vitalité et son énergie?

---

---

Comment décrit-il la journée typique de la personne radieuse de santé grâce à l'alimentation vivante?

---

---

---

---

De quoi devez-vous vous défaire pour atteindre cette santé et cette vitalité?

---

---

---

Quelle sera votre première étape à franchir dans votre cheminement en alimentation vivante pour connaître un succès retentissant?

---

---

---

---

Quelle révélation inattendue avez-vous eu durant cette conversation avec votre Sage intérieur?

---

---

---

---

---

Concrétisez votre engagement à mettre en application dès maintenant les bons conseils et les trucs partagés par votre Sage intérieur en l'écrivant ci-dessous.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quelques-uns des bienfaits de l'alimentation vivante

Il y a tellement de bienfaits que vous pouvez récolter d'une alimentation vivante équilibrée que c'est pratiquement impossible de faire le tour. Question de vous mouiller un peu l'appétit et de tout de même vous donner une idée de tous les domaines qui peuvent s'améliorer et être touchés par votre changement de style de vie, voici une brève liste:

1. Se sentir mieux physiquement.
2. Se sentir mieux mentalement et émotionnellement.
3. Se sentir plus branché, voir sa spiritualité prendre vie.
4. Se sentir bien dans sa peau, enfin en paix avec soi-même.
5. Apprécier la diversité de la communauté humaine et se sentir capable d'entretenir des liens harmonieux avec un plus grand nombre de personnes.
6. Avoir un but dans la vie.
7. Savoir finalement où on va.
8. Économiser du temps à chaque jour (en n'ayant pas à cuire ses aliments mais aussi à avoir plus d'énergie ce qui fait qu'on nécessite moins de sommeil).
9. Voir sa patience miraculeusement s'accroître.
10. Ressentir l'amour intensément, vivre pleinement ses émotions.
11. Reconnaître, ressentir et comprendre véritablement la sagesse d'une alimentation végétalienne crue.
12. Percevoir la grande valeur de la vie et aimer la vivre de nouveau.
13. Être différent et ne pas s'en faire avec ça!
14. Avoir une conviction inébranlable de ses valeurs, de ses croyances.
15. Accroître en passion crue, adorer le cheminement rendu possible grâce à l'alimentation vivante et apprécier toute sa beauté.
16. Apprendre à se faire confiance, tant autour de la nourriture que dans les autres domaines de sa vie.
17. Découvrir l'amour-propre à un niveau profond qui devient une pierre d'ancrage au respect de soi, de ses choix et de son cheminement.
18. Se sentir comme un enfant face à un nouveau monde plein de possibilités.
19. Savoir que la santé est possible, réalisable, et que tout ce qui se tient entre le mal-aise et la santé, c'est un choix alimentaire.
20. Se sentir tellement vivant et énergisé et branché qu'on a le goût de le crier sur les toits!

## À quand les bienfaits de l'alimentation vivante?

J'en parle plus en détail dans mon livre-papier « *L'alimentation vivante simplifiée* »<sup>1</sup>, mais pour résumer, la vitesse et l'intensité des bienfaits récoltés lorsque vous intégrez l'alimentation vivante à votre style de vie santé dépendent de plusieurs facteurs.

1. Votre historique médical: maladies diagnostiquées ou non.
2. Votre historique alimentaire: mal-bouffe, végétarien, omnivore, *grano*, n'importe-quoi...
3. Votre attitude face au changement en général et à l'alimentation vivante en particulier.
4. Votre facilité à modifier vos habitudes, à agir dans le sens de vos objectifs.
5. Votre aisance à naviguer à contre-courant, à vivre vos choix différents avec sérénité.
6. Votre engagement à consommer une alimentation vivante équilibrée.
7. Votre engagement à faire le ménage des autres domaines de votre vie qui entravent vos progrès (s'il y en a).
8. Votre sens de l'aventure: la facilité avec laquelle vous naviguez en eaux inconnues.
9. Votre cheminement général en croissance personnelle.
10. Votre ouverture d'esprit et votre écoute attentive des signaux de votre corps (et des autres facettes de votre personne).

Que vous en soyez conscient à prime abord ou plus tard (ou pas du tout!), chacune des facettes de votre personne (corps, esprit, coeur, âme) doit être enthousiasmée par votre aventure en alimentation vivante. Ceci facilite grandement votre cheminement, et influence directement votre succès.

---

<sup>1</sup> Les textes de couleur *lavande et en italiques* représentent des liens web. En cliquant sur les mots, vous serez dirigé vers une page web contenant de l'information relative au sujet.



## Qu'est-ce qui rend l'alimentation vivante si spéciale?

L'alimentation vivante, c'est tellement plus que ce qui tient dans l'assiette!

Une vérité qui vous aidera à saisir l'ampleur des ramifications de l'alimentation vivante dans votre vie, c'est de penser à la nourriture comme énergie, et non plus comme simple *source* d'énergie. Il y a une différence. C'est un concept très connu dans la tradition zen. Toutes choses sont énergie: vous, moi, la pomme sur le comptoir de votre cuisine, le chien dans le salon, et le soleil dans l'espace. Tout est énergie.

Lorsque que vous consommez des aliments crus, leur énergie devient partie intégrale de votre énergie; l'aliment-énergie fusionne avec vous. Plus vous faites entrer d'énergie dans votre personne, plus vous avez d'énergie pour tous vos projets. Cette réalité change tout dans la vie!

Votre corps utilise cette nouvelle énergie pour opérer un nettoyage de votre organisme en entier. Cette purification suit un chemin prévisible: en commençant par le physique, puis en passant par le mental et l'émotionnel, pour finir avec le spirituel.

Vous pouvez donc vous attendre à quatre grandes phases de purification lorsque vous intégrez l'alimentation vivante à votre style de vie santé (au moins à 80%).

### Phase 1: Le physique

- ★ Augmentation de l'énergie disponible.
- ★ Énergie utilisée pour la guérison: maux et malaises, maladies.
- ★ Énergie disponible pour les activités quotidiennes et l'activité physique.

### Phases 2 et 3: Le mental et l'émotionnel

- ★ Sentiment de bien-être.
- ★ Joie de vivre.
- ★ Humeur stable, optimisme.
- ★ Clarté mentale, capacité de réflexion affinée.
- ★ Motivation, projets, volonté.
- ★ Abondance.

### Phase 4: Le spirituel

- ★ Intuition.
- ★ Spiritualité affinée, vivante.
- ★ Sensibilité aux énergies des autres, des animaux, des lieux, des aliments.



## Aliments cuits n'entravent pas vos progrès en alimentation vivante

Lorsque les gens commencent à intégrer l'alimentation vivante à leurs menus, une proportion de 50% peut apporter beaucoup de bienfaits, surtout si l'apport habituel en aliments était de piètre qualité auparavant. Si vous consommez déjà une alimentation très saine, les changements du début peuvent être à peine perceptibles.

Tout dépend de la personne: c'est très individuel et il faut résister à la tendance à vous comparer aux autres pour juger de votre progression ou de votre succès.

Pour obtenir les bénéfices vraiment spectaculaires attribués à l'alimentation vivante, il est préférable de consommer au moins les trois quarts de vos aliments crus et vivants. Il est aussi important de veiller à ce que ceux-ci soient constitués majoritairement d'aliments à haute teneur en eau (fruits et légumes). Manger de grandes quantités de noix, d'huiles ou de produits déshydratés, même s'ils sont crus, entrave vos progrès et l'apparition des bienfaits attribués à l'alimentation vivante.

### Liste d'aliments consommables cuits compatibles avec votre alimentation vivante.

- ★ Légumes et fruits légèrement réchauffés ou cuits (sans gras préférablement).
- ★ Céréales entières: avoine, quinoa, sarrasin, kamut...
- ★ Légumineuses cuites, ou germées et cuites.



## Quelle est la proportion d'alimentation vivante optimale pour vous

### 1. Le corps

- Impératifs de nature physique: allergie, intolérance, préférence de goût, de texture, de résultat, etc.
- C'est ce que votre corps vous dit qu'il veut manger.

### 2. Le coeur

- Opérer ses choix alimentaires à partir de pulsions émotionnelles.
- C'est la nourriture qui vous fait vous sentir bien ou mieux.

### 3. Le cerveau

- Ce qui est bon pour vous du point de vue intellectuel.
- C'est ce que vous pensez devoir manger.

### 4. L'âme

- Attirance (ou répulsion) de nature spirituelle qui influence l'alimentation.
- C'est ce qu'on se sent appelé à manger, pour des raisons inexplicables autrement que spirituellement.

### 5. L'argent

- Respect du budget alimentaire.
- C'est ce que votre budget vous permet comme choix alimentaires ou, d'un autre point de vue, ce à quoi vous accordez la priorité financière dans votre budget.

### 6. L'éthique

- Aliments consommés (ou non) pour motif de conscience.

### 7. L'environnement

- Influence extérieure à soi (des autres ou de l'environnement dans lequel nous vivons).
- Les choix alimentaires sont dictés par ce qui est acceptable pour les autres, ou par ce qui est pratique dans un environnement particulier.

## Comment manger aussi cru que vous le souhaitez?

1. Décidez la proportion de cru et pourquoi.
2. Assurez-vous que votre personne en entier est en accord avec cette décision.
3. Planifiez comment faire face aux divers défis: finances, famille, sorties/invitations...

Alors, combien de cru est optimal pour vous? Complétez le questionnaire « *Ma proportion d'alimentation vivante optimale* » qui suit, et obtenez votre réponse, une fois pour toute!

## Ma proportion d'alimentation vivante optimale

Lorsque vous cherchez la réponse à la question: « Combien de cru devrai-je manger? », il est important de considérer chacune des facettes de votre personne ainsi que les facteurs qui vous sont extérieurs et qui influent sur votre décision. À prime abord, le processus peut paraître complexe, mais il n'en est rien!

Après avoir pris le temps de remplir ce questionnaire, vous aurez devant les yeux une évaluation pratique du pourcentage d'alimentation vivante à intégrer à votre style de vie santé. Vous pourrez alors prendre une décision informée et équilibrée, qui tienne compte de tous les facteurs importants dans votre vie en ce moment. Vous aurez ainsi une plus grande confiance et ressentirez une plus grande harmonie interne.

Le résultat obtenu ici vous permettra d'avoir un bon point de départ pour votre cheminement en alimentation vivante: il vous appartient ensuite de voir si cette proportion demeurera la même pour longtemps, ou pour seulement quelques mois. Il n'y a pas de mauvaise réponse: allez-y vraiment avec ce qui vous va le mieux présentement.

Indiquez une proportion de 1 (inférieur à 10%) à 10 (100%) pour chacun des facteurs suivants. Vous n'aurez qu'à additionner vos réponses et vous aurez une proportion sur 100 (un pourcentage) d'alimentation vivante.

### 1 Physique

Quelle proportion d'alimentation vivante est optimale pour votre corps présentement (si vous n'avez jamais mangé cru auparavant, indiquez une proportion de départ que vous aimeriez essayer)?

### 2 Émotionnel

Si vous pouviez manger aussi cru que votre coeur le désire, sans vous occasionner de stress ni de culpabilité, quelle serait cette proportion?

### 3 Mental

Quelle proportion d'alimentation vivante pensez-vous être optimale pour vous présentement?

### 4 Spirituel

Quelle proportion d'alimentation vivante vous sentez vous poussez spirituellement à consommer, ou quelle proportion vous vient de «je-ne-sais-où» et qui vous paraît optimale présentement?

### 5 Cuisine

Quelle proportion d'alimentation vivante serait facilement et agréablement atteignable étant donné ce que vous possédez présentement comme équipement et comme espace dans votre cuisine?

**6 Famille**

Quelle proportion d'alimentation vivante s'intégrerait présentement facilement et agréablement dans le cadre de votre vie familiale, sans occasionner ni stress ni friction?

**7 Social**

Quelle proportion d'alimentation vivante s'intégrerait présentement facilement et agréablement dans le cadre de votre vie sociale?

**8 Budget**

Quelle proportion d'alimentation vivante vous permet présentement votre budget alimentaire, sachant que vous accordez la priorité à votre santé?

**9 Emploi du temps**

Quelle proportion d'alimentation vivante vous permet présentement votre emploi du temps, sachant que vous accordez la priorité à votre santé?

**10 Environnement général**

Quelle proportion d'alimentation vivante s'intégrerait présentement facilement et agréablement dans votre environnement général, par exemple, relativement à ce que vous pouvez trouver à l'épicerie, ce que vous pouvez commander en ligne, l'espace de rangement dont vous disposez, etc.?

Inscrivez le total dans cette case:

Était-ce le pourcentage que vous pensiez? Comment vous sentez-vous en voyant ce nombre? Excité? Terrorisé? Déçu? Pensez-vous qu'il pourrait être révisé (à la hausse ou à la baisse)? Prenez quelques instants pour y réfléchir.

Inscrivez le pourcentage final dans la case ci-dessous: c'est VOTRE proportion optimale d'alimentation vivante! Bravo!

*Exonération: Le présent questionnaire ne tient pas compte des problèmes médicaux qui peuvent affecter ou être affectés par l'alimentation et ne constitue en aucun cas un avis médical. Je vous recommande de consulter un professionnel de la santé compétent (et préférablement ouvert à l'alimentation vivante) pour obtenir des réponses à ce niveau. Le pourcentage d'alimentation vivante que vous choisissez de consommer demeure entièrement votre responsabilité et votre décision. Le présent document vise simplement à clarifier les divers facteurs qui influent sur votre décision. Agissez toujours avec prudence.*

## Votre définition personnelle d'une alimentation vivante réussie

Ne serait-ce que pour savoir ce que vous visez, il est important d'avoir une définition claire de ce qui constitue, pour vous, une alimentation vivante réussie. Votre définition sera différente de celle d'une autre personne. Il y a autant de *bonnes définitions* qu'il y a de crudivores.

Une définition générale (trop vague pour être motivante) pourrait ressembler à ceci:

*Manger autant de cru que vous le désirez  
pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés  
et obtenir les résultats que vous désirez,  
dans la mesure où cette proportion vous est agréable  
et vous remplit de bien-être tant physique, mental, émotionnel que spirituel.*

Prenez l'espace ci-dessous pour articuler clairement ce qui constitue une alimentation vivante réussie. Cette définition devrait vous permettre de voir si vous êtes sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs (donc suffisamment spécifique et détaillée) ou si vous déviez. Tentez de toucher au moins aux trois aspects suivants dans votre définition: nourriture, résultats visibles et situations particulières.

Ma définition d'une alimentation vivante réussie est...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Votre motivation à manger cru

Connaître exactement les raisons qui vous motivent à intégrer l'alimentation vivante à votre style de vie santé est primordial. Ces raisons vous poussent à poursuivre votre cheminement et vous branchent à tout ce qu'il y a de meilleur en vous, à votre *Vision la plus élevée*.

Vos raisons qui vous motivent à manger cru sont comme l'ancre d'un majestueux voilier. Si l'ancre est petite et légère, sans grande solidité et faiblement attachée à l'embarcation, le capitaine aura beau l'utiliser, elle ne maintiendra pas le voilier en place contre les intempéries. Mais si son ancre est plus grosse, bien solide et a du poids, si elle est bien fixée au navire, alors lorsque le capitaine du voilier la jettera, il pourra être assuré qu'il restera exactement là où il veut.

Afin de pouvoir vraiment intégrer l'alimentation vivante de façon durable à votre style de vie santé, de pouvoir vraiment vivre votre définition de l'alimentation vivante réussie, il va vous falloir impérativement une ancre très solide, qui a du poids et à laquelle vous êtes bien attaché, c'est-à-dire, des raisons qui sont vraiment significatives pour vous.

Vous allez inévitablement rencontrer des « intempéries » au cours de votre cheminement en alimentation vivante: pressions de toutes sortes (sociales, familiales), manque de temps ou de ressources (certains aliments ou équipements), doutes, insécurités, paresse, tentations, fringales, envies...

Trouvez des raisons qui vous motivent vraiment, qui vous excitent comme un enfant devant un cadeau bien emballé. Vous voulez trouver tout un éventail de raisons (ou une grosse raison vraiment spéciale!) qui couvrent tout: du sérieux au profond, en passant par le ludique, le pratique et le purement fantaisiste!

Servez-vous des 50 raisons de la page suivante pour vous inspirer; faites une étoile devant les raisons qui vous font vibrer, si cela vous aide.

Les raisons qui me motivent le plus à manger cru sont..

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liste de bienfaits récoltés d'une alimentation vivante équilibrée

Voici une liste de 50 bienfaits tirés du livre-papier « *L'alimentation vivante simplifiée* ».

- |  |  |
|--|--|
| 1 - impressionné par la beauté des crudivores    | 26 - baisse des troubles liés au déficit d'attention     |
| 2 - apparence radieuse                           | 27 - amener sa santé à un niveau supérieur               |
| 3 - disposition d'esprit joyeuse                 | 28 - découvrir une passion et un but dans la vie         |
| 4 - santé accrue                                 | 29 - diminution du stress                                |
| 5 - énergie accrue                               | 30 - sentir qu'on est sur la bonne voie                  |
| 6 - impressionné par le goût de fraîcheur        | 31 - effet rajeunissant sur l'esprit                     |
| 7 - se sentir mieux                              | 32 - santé éclatante                                     |
| 8 - amélioration de l'humeur                     | 33 - baisse du taux de cholestérol                       |
| 9 - diminution de la douleur chronique           | 34 - ne pas avoir à passer de temps près d'un four chaud |
| 10 - attitude positive                           | 35 - détoxification naturelle du corps                   |
| 11 - moins besoin de sommeil                     | 36 - impact écologique moindre                           |
| 12 - se sentir bien dans sa peau                 | 37 - élimination de maux et des malaises                 |
| 13 - trouver un équilibre                        | 38 - contribuer à la lutte contre un cancer              |
| 14 - peau moins grasse                           | 39 - ça fonctionne!                                      |
| 15 - moins d'odeurs corporelles                  | 40 - élimination d'ulcères d'estomac                     |
| 16 - cheveux moins sales                         | 41 - disparition de l'acné                               |
| 17 - air de santé resplendissante                | 42 - nouvelles textures/méthodes de préparation          |
| 18 - les smoothies verts: un délice nutritif!    | 43 - correction du syndrome de l'intestin irritable      |
| 19 - élimination des douleurs stomacales         | 44 - élimination du syndrome prémenstruel                |
| 20 - énergie soutenue sans précédent             | 45 - disparition des symptômes de la ménopause           |
| 21 - repas aussi délicieux que nutritifs         | 46 - diminution des allergies non alimentaires           |
| 22 - prévention de maladies génétiques           | 47 - temps de préparation court                          |
| 23 - élimination des allergies alimentaires      | 48 - correction des problèmes de tension artérielle      |
| 24 - repas rapides, faciles à préparer, naturels | 49 - façon moins consumériste de vivre                   |
| 25 - aucun préservatif ni produit chimique       | 50 - initier les enfants jeunes à l'alimentation santé   |



## Actions concrètes du Module 1

	Ce que vous devez faire	Fait?
1	Écouter l'enregistrement de l'atelier-virtuel au complet.	<input type="checkbox"/>
2	Effectuer la lecture de tout le <i>Guide du module 1</i> .	<input type="checkbox"/>
3	Compléter tous les travaux, questionnaires et exercices de visualisation.	<input type="checkbox"/>
A	Rencontrer votre Sage intérieur et parler d'alimentation vivante avec lui.	<input type="checkbox"/>
B	Remplir votre questionnaire <i>Ma proportion d'alimentation vivante optimale</i> .	<input type="checkbox"/>
C	Articuler votre définition personnelle de ce qui constitue le succès en alimentation vivante.	<input type="checkbox"/>
D	Noter les raisons qui vous motivent personnellement à intégrer l'alimentation vivante à votre style de vie santé.	<input type="checkbox"/>
4	Inscrire chaque action concrète à prendre sur votre calendrier.	<input type="checkbox"/>

### Dernières notes:

---

---

---

---

---

Je vous félicite: vous avez complété le Module 1! Le travail que vous venez de terminer vous assure une base solide pour vous lancer en alimentation vivante avec le plus franc des succès! Encore, bravo!

Bises solidement fondées,

*Sheryl-Anne xx*