

VOGUE

PARIS

Juin-Juillet
N° 922

Le retour
des courbes,
le sport ciblé
& la nutrition
de pointe

Spécial Formes

Health Initiative Issue

Le culte du corps et de l'esprit

Mode
osez
la transparence

Interview exclusive
Les secrets de
**GISELE
BÜNDCHEN**
*idole sexy
& «healthy»*

• Alimentation vivante

Dotée d'une forte charge énergétique, l'alimentation vivante est un carburant optimal pour les cellules. Le seul, en fait, qui revitalise le corps à chaque repas, au lieu de l'épuiser. Par Frédérique Verley. Photographes Inez & Vinoodh.

Une alimentation à haut voltage...

Quand on parle d'alimentation vivante, est-ce par opposition à une alimentation dite morte? Dévitalisée en tout cas, sûrement. «Un aliment n'est pas qu'une addition de nutriments superposés et mélangés, mais il est organisé par des forces structurantes», rappelle Jacques-Pascal Cusin dans *Les Secrets de l'alimentation vivante* (éditions Albin Michel). A l'opposé de l'alimentation industrielle, raffinée, pasteurisée, stérilisée, irradiée ou juste trop chauffée (au-delà de 40 °C), qui ne fait que remplir l'estomac et encrasser l'organisme, l'alimentation vivante, à dominante de légumes crus, graines et céréales, biologiques si possible, apporte tout ce qu'il faut aux cellules pour se régénérer, se détoxifier, bien fonctionner.

... dotée d'un champ vibratoire unique

Les végétaux et les algues ayant poussé au soleil, en harmonie avec leur environnement (donc en aucun cas sous serre, nourris artificiellement) sont dotés d'une forte charge énergétique. C'est cette énergie qui sera transmise aux cellules après digestion et passage dans le sang. Le moyen le plus simple, en fait, de maintenir le potentiel électrique et énergétique de nos cellules à un haut niveau vibratoire, pour qu'elles fonctionnent à la perfection. Pas d'énergie alimentaire, pas d'énergie cellulaire, pas d'énergie tout court dans la vie. A consommer tous les jours sans exception pour ne jamais se sentir fatiguée : jeunes pousses, graines germées, algues d'eau douce, fruits et légumes ultra-pigmentés, jus d'aloé vera.

... boostée aux enzymes

Les enzymes participent à toutes les fonctions de l'organisme, en commençant par la digestion. Si l'alimentation n'apporte pas les enzymes nécessaires à sa propre digestion, on digère mal ou partiellement (avec production de toxines qui se stockent dans les organes et finissent par les perturber) ou alors on puise dans notre banque enzymatique interne au fil du temps. Et quand nos réserves sont trop faibles, l'organisme se dérègle et finit par tomber malade. Or tout ce qui est raffiné et pasteurisé est certes exempt de bactéries pathogènes, mais d'enzymes aussi, donc de vie. Les aliments riches en enzymes : graines germées, jus de végétaux lacto-fermentés, fruits et légumes crus bio de préférence, pollen frais.

... 100 % basifiante

L'organisme devrait toujours afficher un équilibre acido-basique parfait, voire légèrement alcalin, pour que les enzymes justement fonctionnent à plein régime. Or l'alimentation d'aujourd'hui, acidifiante à 80% (le sucre en tête), combinée avec le stress, le café, l'alcool, les médicaments, entraîne une baisse globale d'énergie, une fatigue chronique et l'apparition de maladies métaboliques graves. Pour rétablir l'équilibre, se rabattre sur des aliments basifiants, à savoir : légumes et fruits bien mûrs, pousses germées, boissons lacto-fermentées.

... riche en chlorophylle

Sans chlorophylle, pas de vie sur terre. Pigment vert présent dans tous les végétaux, elle purifie l'écosystème intestinal (pour un système immunitaire plus fort), détoxifie le sang, rétablit le fameux équilibre acido-basique et réénergise tout l'organisme. A trouver dans tous les légumes à feuilles vertes, les micro-algues d'eau douce (spiruline, chlorella, klamath) et les jus d'herbes (frais à faire chez soi ou en poudre à délayer dans de l'eau).

... de haute densité nutritionnelle

Et là, c'est valable surtout pour les aliments végétaux issus de culture biologique. «Car ils sont dotés d'un profil nutritionnel plus dense en acides gras essentiels, acides aminés, phyto-hormones, métabolites secondaires (phénols, alcaloïdes, terpènes à fort pouvoir antioxydant) et substances aromatiques (qui contribuent à une bonne digestion)», précise Jacques-Pascal Cusin, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Curieusement, la teneur en nutriments d'un aliment est souvent inversement proportionnelle à son apport calorique. Plus on mange de bons aliments, plus on se sculpte un corps de rêve. C.Q.F.D.