

La clameur

N°1

annonce le monde régénéré.

Echanges autour du vivant

*Première édition - octobre 2014 - gratuit
en ligne sur www.vivrecreu.org*

Bonjour à tous,

L'envie de mettre en lien les gens autour de la régénération par l'alimentation vivante est au cœur de la naissance de ce magazine. Nous souhaitons vous y proposer des articles, des témoignages d'actions positives à travers le monde du cru, et aussi des petites annonces grâce auxquelles l'entraide, pilier de ce mode de vie, pourra avancer.

SOMMAIRE

P3. Édito : Article thématique par Thierry Casasnovas : «Comment reprendre la responsabilité de sa santé»

P4. & P.7 Témoignages :

Charlotte & Raphaëlle «Atelier alimentation vivante et hygiène de vie»

Sylvain Canovas : «Terrain pédagogique en permaculture»

P.9 Petites annonces : Retrouvez ici toutes les propositions de soutien, de partage, d'entraide... Car servir c'est vivre pleinement, donner c'est vivre pleinement ! merci p.9

P.10 Grossistes en produits bio en France, groupements d'achat et bons plans...

Comment reprendre la responsabilité de sa santé ?

L'idée de base est la suivante : « A partir de la connaissance de la physiologie, de l'écoute de soi, chacun est à même de déterminer ce qui est bon pour lui. » Et si les conditions changent, chacun déterminera à nouveau les meilleures conditions. Nous sommes loin du temps des thérapeutes omnipotents, l'unique autorité finalement c'est nous-même car au final la vraie compréhension de notre physiologie et de nos besoins ne viendra que de nous-même. D'autre part, il ne faut pas oublier que les paramètres de la santé sont bien plus larges que l'alimentation. Si la personne est en situation de stress, s'il y a de la tristesse, si les conditions de vie ne sont pas adéquates, la santé sera impactée.

J'encourage toujours à renoncer à l'idée d'un « médicament miracle ». Des fois je me mord les lèvres quand je parle de l'huile de ricin, hop on en fait une panacée ; le sérum de Quinton, hop on en fait une panacée ; la santé c'est bien plus que ça c'est d'abord dans l'absence de nuisance, arrêter de faire du mal à son corps. Si on saute sur un produit comme sur une panacée qui guérit tout, on est toujours dans l'approche symptomatique du corps dans l'approche du remède miracle qui va nous changer. Certes les produits comme l'huile de ricin ou le sérum de Quinton dont on parle dans les vidéos sont bien plus que

des produits symptomatiques, ils visent réellement à transformer le terrain. Mais c'est globalement un mode de vie qui va dans le sens de la régénération et de l'alcalinisation qui sera la clef. Le premier principe de l'hygiénisme est d'arrêter de nuire. Le deuxième serait de se nourrir (à tout les niveaux) de manière adéquate pour l'homme. Permettre l'évacuation des toxines et s'assurer que l'on n'en rajoute pas derrière. Une fois cette base en place, on peut avoir recours à des produits qui vont nous soutenir mais cette base est essentielle.

Tout le propos des vidéos tient dans le fait que la seule façon de se libérer de l'inquiétude c'est la connaissance de soi-même. Ce n'est pas en dépendant de l'avis de quelqu'un, un avis qui va changer que l'on sortira de cet état d'inquiétude et de peur. Cette peur, cette inquiétude sont certainement l'unique chose qu'il nous est demandé de dépasser quand on parle de dépasser la maladie. Tout mon travail invite chacun à se former, trouver ses informations, discuter et critiquer mais avant tout faire sa propre expérience.

Thierry Casasnovas



Raphaëlle et Charlotte, deux amies bruxelloises, thérapeutes de formation, amoureuses de la nature et des grands espaces, passionnées par l'alimentation qui fait partie d'un tout, se sont lancées dans l'aventure du vivant en proposant des ateliers autour du crudivisme et de l'hygiénisme.

1/ Pouvez-vous nous parler de ce que vous proposez ?

L'atelier commence par la préparation d'un jus frais de fruits et de légumes réalisé avec les participants : les gens peuvent tester les machines, se mélanger et c'est une manière de créer une cohésion de groupe. Cela axe sur l'échange. C'est suivi d'une session de discussions où nous témoignons de notre expérience de la transition alimentaire vers le cru. Nous y partageons tout ce que cela a provoqué ou changé dans notre vie. A partir de là nous donnons des informations sur l'alimentation vivante, sur la physiologie et sur les effets positifs de l'alimentation crue. Ensuite les gens peuvent interagir, poser des questions. Les grands thèmes abordés sont l'alimentation physiologique, le fait que nous sommes profondément conçus pour assimiler des fruits et des légumes crus et un peu de graines. On axe également l'information sur l'équilibre acide-base, sur les émonctoires et donc sur l'importance de la détoxination et de l'élimination. Ce n'est pas vraiment un cours mais une trame qui se met dans le partage. C'est un fil conducteur, avec des surprises, un atelier n'étant pas l'autre, c'est très riche.

2/ Comment vous est venue l'envie d'organiser les ateliers ?

Par "hasard", en partageant un thé avec une amie commune, quand nous étions en plein changement alimentaire, nous en parlions avec tellement d'enthousiasme l'une et l'autre et aussi nous étions tellement complémentaires dans nos explications que notre amie nous a dit que ce serait super de partager ça sous forme d'ateliers. Cela a démarré le tout,

on en a fixé une date et structuré notre premier atelier.

3/ Comment avez-vous découvert le crudivisme et qu'est-ce que cette alimentation a changé pour vous ?

Raphaëlle : par une grande amie, j'ai d'abord découvert les vidéos de Thierry même si au début l'objectif me semblait difficile à atteindre. Ça a mis deux ans entre la prise de connaissance et l'action. Mais un sentiment profond intérieur me disait que le message était juste. Puis par une naturopathe qui m'a invitée à me procurer un extracteur et qui déjà m'avait parlé des cures de fruits et de légumes. Les informations se recoupaient. D'ailleurs maintenant j'ai deux extracteurs et je loue un des deux à ceux qui veulent le tester. Ce qui a changé pour moi : beaucoup plus d'énergie et moins de fatigue permanente, un meilleur moral et plus d'optimisme. Plus du tout de migraines liées aux symptômes prémenstruels. Une joie, une connection à la vie qui ont été très manifestes. Et plus d'hypoglycémie alors que j'en avais souvent avant. Autre effet du cru sur le psychisme, c'est de se dire pertinemment que tout est juste.

Charlotte : j'ai été inspirée par une amie en pleine forme avec ce mode de vie alors que ma forme et ma santé n'étaient pas positifs. Puis en faisant quelques recherches sur internet et en tombant sur la vidéo d'Irène Grosjean, ça a été la révélation. Assez vite, j'ai obtenu beaucoup de changements dont le plus gros a été la guérison de menstruations ultra-douloureuses. J'étais à chaque fois très angoissée avant leur arrivée et depuis, plus jamais !

Crises de foie régulières, tout à fait finies. Plus de problème de chutes d'énergie après les repas. Mon moral est beaucoup plus positif, j'ai moins de peur et j'ose sensiblement plus qu'avant dans la vie. Plus de confiance et plus foi en la vie : les choses vont se mettre en place et je vais attirer les bonnes personnes. J'ai profité de l'hiver dernier pour me nourrir de toutes ces nouvelles informations à via les vidéos de Thierry et tout ce que je découvrais.

4/Pourquoi prônez-vous l'alimentation vivante dans votre atelier ?

faire le test par eux-mêmes pour sentir de ce qui se passe dans leur corps. Et aussi nous conseillons plutôt d'ajouter du vivant que de retirer des choses de leur alimentation pour que cela ne leur semble pas impossible à réaliser.

5/Quels sont les outils présentés lors de la discussion ?

Du psyllium pour nettoyer l'intestin, le broyage à sec, l'hydrothérapie du colon, l'eau de mer de Quinton, on parle des moyens de soin de peau naturels (huile de coco, bicarbonate de soude, sauna,... massage, sommeil) on



photo : Raphaëlle G.

Parce qu'elle rend vivant, nous connecte à d'autres fréquences. L'objectif c'est la prévention de la santé physique et psychique. Pour aider les gens en souffrance de symptômes dont ils n'arrivent pas à se débarrasser, en leur communiquant des nouvelles pistes. Notre objectif est que chacun aie accès à des informations et puisse utiliser pour aller vers une meilleure santé. Nous donnons des outils que les gens peuvent ensuite utiliser par eux-mêmes. Et aussi pour l'ouverture d'esprit qu'elle apporte tout naturellement : nous proposons de tester, pas juste de croire et de

élargit aussi en expliquant que ce n'est pas juste lié à l'alimentaire : ouverture à l'hygiène de vie avec le rapport au sommeil, à l'activité physique, grâce aux relations harmonieuses avec autrui, aux soins du corps en plus de l'alimentation. C'est un tout. Présentation d'ouvrages, de livres & de bonnes adresses sur Bruxelles.

6/ Avez-vous des retours post-ateliers de changements ? de choses émergées chez les gens qui sont venus ?

Nous avons des remerciements, feedback positifs, compléments de questions, ... beaucoup en ressortent avec un changement radical du petit-déjeuner classique devient jus&fruits. Et ils en sentent vraiment la différence au niveau de l'énergie.

7/ Et pour ceux qui ont envie d'en savoir plus, d'aborder d'autres thèmes ou une suite ?

Début 2015, nous lancerons des ateliers à thème, genre "petit déjeuner cru", et nous proposerons un accompagnement pour montrer ce qui est possible de manger en

mettant la main à la pâte.

Les ateliers ont lieu une fois par mois, le dimanche de 14 à 17h.

Renseignements :

<http://www.charlottekinesiologue.be/ateliers-alimentation-vivante/>

<http://www.raphaelleguimaud.be/index.php/soins/alimentation>

Propos recueillis par Marie Vermeylen





Terrain pédagogique en permaculture

Sylvain Canovas, 27 ans, vit dans le Sud de la France. Son bagage d'études est une licence en Langues étrangères appliquées. Après, il a eu l'occasion de voyager et, au cours de ses voyages, il a découvert la permaculture.

Peux-tu nous présenter ton projet ? lequel le plus dur concerne la législation.

A la base, j'ai eu une prise de conscience sur l'état du monde y compris politique qui me faisait uniquement penser que le monde allait mal. J'étais donc assez pessimiste, et heureusement j'ai trouvé la permaculture en guise de réponse. J'ai commencé la permaculture il y a deux ans avant de découvrir la nutrition et le site de Thierry Casasnovas il y a un an. Pour moi c'est vraiment une réponse à tous les problèmes que l'on peut voir dans notre société moderne. J'ai un grand intérêt pour la décroissance avec comme chefs de file Paul Ariès et Pierre Rahbi. C'est toute une ambiance, beaucoup de prises de conscience dans la jeunesse avec qui je suis en contact et une nouvelle direction à prendre teintée d'espoir. Quand on regarde la télévision on a l'impression de ne pas du tout aller vers ça mais quand on parle aux gens, on se rend compte que oui en fait ! Avec des potes de la Fac que je connais depuis 10 ans, un bon petit groupe s'est formé. C'est une réelle bénédiction qui a apporté énormément d'énergie. En premier temps, je suis parti faire le tour des fermes en Australie pour me former car nous avons un projet de ferme bio en France. Là-bas, la démarche existe depuis même avant les années 70, pour eux c'est du bon sens, ce n'est même pas de la permaculture. Comme les conditions y sont plus difficiles, ils doivent s'adapter, faire avec les moyens du bord et surtout avec les techniques les plus naturelles possibles. C'était l'année dernière et on est revenu avec un projet naissant, pour-

Nous avons un terrain à prêter mais nous n'avons pas encore le droit d'y créer grand chose, on va donc y faire un jardin pédagogique (nous y utilisons les semences Kokopelli) où nous allons faire pousser plein de végétaux pour apprendre aux gens à agir avec la nature. Nous avons des techniques de biodynamie, électrocultures, cultures sur buttes, toutes les techniques de permaculture qui permettent de créer des écosystèmes stables sur lesquels il y aura très peu de travail humain à apporter. On va apprendre aux gens à faciliter les choses pour qu'ensuite la nature fasse le reste. Sur de petites surfaces nous pouvons avoir des résultats bien supérieurs à l'agriculture conventionnelle qui elle est très dommageable. Ça apporte d'ailleurs une compréhension des choses, une autre approche dans l'esprit de l'abondance. Le projet sera vraiment un jardin pédagogique. Après si on peut avoir un terrain à nous, on voudrait faire de l'éco-construction pour apprendre aux gens qu'ils n'ont pas besoin de faire venir des matériaux de l'autre côté du monde. Nous pouvons utiliser des matériaux locaux dont certains sont gratuits. Nous n'avons pas à nous endetter sur 30 ans ni à devenir esclaves sur une ou plusieurs générations pour avoir une maison dans des matériaux fiables. Sans compter les "esclaves énergétiques" c'est à dire les gens qui travaillent pour nous de l'autre côté du monde, pour acheminer des matériaux.

Alors que l'on peut construire une maison en terre/paille/chaux très bien isolée par exemple. J'étudie l'écoconstruction en ce moment au niveau énergétique et de l'isolation, les matériaux traditionnels sont très efficaces comparés aux matériaux "modernes". Il y a aussi les dômes qui ont une très belle résistance au vent.

Comme nous travaillons en biodynamie en se référant aux constellations, à la lune, etc, il y a une influence subtile sur notre jardin, notre corps, notre esprit. Tout se rejoint : que ce soit dans l'écoconstruction, l'alimentation, la permaculture. Et ça ouvre complètement des portes ! On ne souhaite pas trop se marginaliser non plus car vivre en autarcie fait vivre dans son petit monde sans permettre que cela se propage. On sent une envie chez les gens de faire changer les choses mais ils ne savent pas comment. C'est à nous, quand on a des idées, quand on voit autre chose à faire, de le proposer aux autres. C'est pourquoi nous souhaitons ouvrir ce jardin pédagogique où les enfants pourront venir. C'est très important de transmettre les clefs aux générations à venir. On sent un intérêt très fort chez elles à ce sujet d'ailleurs.

Forts de notre constat actuel nous souhaitons aider au virage du monde. Mon film préféré est "Solutions locales pour un désordre global" de Coline Serreau, qui montre bien que c'est à l'échelle de planète que les problèmes existent et que les solutions peuvent apparaître. Un autre film qui m'a fort inspiré est "La voie du vent" ("Semences en transition").

Comment as tu découvert le crudivorisme ?

Grâce à une vidéo de Thierry sur le broyage à sec sur laquelle je suis tombé en premier. Depuis je l'ai fait découvrir à pas mal de monde qui s'ouvrent à ces considérations-là. Je suis cohérent entre ce que j'ingère et ce que je promeus. Mon chemin se fait vraiment en deux temps : une prise de conscience suivie des solutions que j'ai entrevues, qui sont pleine d'action, d'énergie, d'espoir.

Et à l'avenir, je souhaite devenir professeur de permaculture pour transmettre à mon tour tout ce positif que j'ai appris.

Propos recueillis par Marie Vermeylen



Photo : Olivier V.

Petites annonces ...

Pour proposer une petite annonce, envoyez-nous un email à magazine@regenere.org

Cette rubrique du magazine sera la vôtre, merci d'y contribuer avec vos petites annonces, des demandes, des photos, des partages d'initiatives. Ce numéro est le premier d'une longue série qui paraîtra tout les 15 jours, envoyez-nous vos contributions pour alimenter le réseau. Merci !

ENTRAIDE

J'habite Pouancé 49420 et j'aimerais savoir si une personne expérimentée habitant pas trop loin pourrait m'aider dans ma démarche.
Merci par avance
BRUNEL Genevieve
jerome.brunel@cegetel.net

Je souhaite trouver un contact de personnes crudi-vores sur le Var qui pourraient me guider car je ne suis qu'au début de ma régénération et je suis toute seule. Il est possible que je commette des erreurs.
Merci.
Claire Lacalmette
claire.lacalme@hotmail.fr

Bonjour, je suis Cécile adepte de toutes les vidéos vivre cru. J'aurais besoin d'un coup de pouce pour entrer en contact avec des personnes travaillant en Ressources Humaines dans Lyon et ses environs. J'aimerais faire des enquêtes pour apprendre à connaître les différents métiers en RH et également pour mieux définir

mon projet professionnel. Si vous connaissez quelqu'un qui aurait un peu de temps pour me parler de son métier. N'hésitez pas à me contacter. .Merci et belle journée à tous.
Région lyonnaise.
06.68.27.37.16
Cécile Rouverol
cecile.rouverol@gmail.com

COLOCATION REGENEE : On propose en urgence une collocation en meublé pour 10 mois et pour 3 personnes, 400 euros charges comprises par personne, dans une grande maison en pierre des Alpes de Haute Provence. Grand terrain avec potager et verger, en pleine campagne à 7 mn de la sous-préfecture de Forcalquier. Club Régénère développé dans le secteur! Maison habituée au chant des extracteurs de jus :) Libre début septembre.
contacter le 04 92 75 16 91 et 06 75 12 69 70 , c'est désormais un numéro d'agence

Bonjour. Je souhaite demander de l'aide pour ma belle sœur : atteinte d'une sclérose depuis plus de 10 ans elle est très fatiguée.
Comme dans les vidéos j'ai vu que l'on pouvait aider par une chaîne de solidarité. En vous remerciant pour votre aide. Elle habite Ste-Geneviève des Bois.
LOMPRET
0699764636
marmottend74@orange.fr

Club CPN Cultivons une Terre Vivante : bonjour à tous l'équipe, notre association fait la promotion et met en pratique la régénération des sols agricoles ainsi que des jardins amateurs, grâce au non travail mécanique des sols et à des couvertures répétées avec notamment du BRF," un sol toujours couvert, jamais travaillé". Un petit groupe après avoir compris et mis en pratique chez eux, et surtout après une de nos

soirées vidéo "la santé dans l'assiette" souhaite développer le vivre cru et les jus, nous disposons déjà de 2 juiceurs, mais n'avons pas les connaissances des niveaux 1, 2 et 3, alors quels sont les possibilités? Pourrions nous trouver une personne qui nous accompagnerait pour faire découvrir et appliquer les bienfaits de notre dame nature. Merci pour vos réponses. CTV le TGV de la Ré-gé-né-ra-tion des sols vivants. Après les sols, les corps humains !!! Merci encore pour ce que vous êtes. ctv.47310@sfr.fr

Olivier Vaux
oliviervaux@yahoo.fr

PROPOSE

Trampoline Bellicon à revendre. Etat NEUF (avec carton d'origine)

Dimension 112cm

Pieds pliables

Toile noir/orange

Couleur des élastiques orange

Tension des élastiques Bleu

MOYEN pour 90kg

Prix : 498€ & sa Housse de transport noire à 59€

06 83 89 86 95

Patricia

pyvi@free.fr

Extracteur de jus "Champion" à vendre en bon état.

Prix : 150 € (paiement en plusieurs fois possible (3X50))

Je suis près de Royan, je peux soutenir des personnes dans cette démarche de régénération si besoin.

Grossistes en produits bio en France, groupements d'achat et bons plans...

Faites nous parvenir à magazine@regenerere.org vos bonnes adresses, coups de cœur, producteurs préférés, ainsi chacun pourra plus aisément accéder à des produits de qualité à moindre coût. Il est parfois nécessaire de passer par un professionnel pour acheter mais, en se groupant et avec de l'ingéniosité, on parvient toujours à contourner les obstacles ... belle quête et merci !



Magazine bimensuel, à bientôt...

