

Amy Webster, qui l'eût cru?

Portrait d'été

Elle accueille chez elle, dans sa superbe cuisine. Amy Webster l'Américaine, Morgienne d'adoption, rayonne de bien-être. Normal, il paraît que c'est grâce à l'alimentation crue, dont elle s'est fait une spécialité.



Morges

C'est ce qui s'appelle un changement de cap... Rien ne prédestinait la jeune femme à se spécialiser dans la nourriture crue. L'Américaine arrive en Suisse en 1984 pour suivre son premier mari, elle poursuit des études à l'HEC de Lausanne et travaille aux relations publiques pour de grandes firmes, Mais ça, c'était avant de croiser la route d'autres crudivores en 2006.

Le coup de foudre culinaire, pour ce qu'elle préfère appeler l'alimentation vivante, a lieu lors d'une semaine de detox en Espagne. Depuis, ce mode d'alimentation venu tout droit des Etats-Unis est devenue une «passion», dit-elle. Une passion pas forcément partagée par son mari et ses trois filles qui continuent de s'alimenter traditionnellement. Mais peut importe, elle est certifiée coach en alimentation crue en novembre 2007 par Karen Knowler, une personnalité connue en Angleterre dans ce domaine, et commence à donner des cours chez elle à Morges en 2008.

Mais manger cru, qu'est-ce que cela veut dire? Cela revient à ne cuire aucun aliment au-delà de 42°, température à laquelle ils perdent leurs enzymes. La plupart des crudivores sont également végétaliens. Selon Amy Webster, les animaux ingèrent des toxines durant leur vie, toxines que l'on retrouve dans leurs muscles, le lait, mais aussi les œufs par exemple. Résultat: aucune substance animale ne se retrouve dans l'assiette. Les protéines sont remplacées par les acides

aminés présents surtout dans les feuilles vertes. La base principale de l'alimentation d'un crudivore se compose donc essentiellement de légumes, de fruits mais aussi de graines, de germes et d'épices, le tout bio si possible. Mais pour Amy Webster, pas question de se priver. Elle-même mange cru à 80%. «Manger cru ne doit pas devenir une contrainte», affirme-t-elle. Car adopter ce style d'alimentation va de pair avec une attitude positive et non de privation. Elle avoue aussi garder une alimentation «traditionnelle» pour des raisons sociales: «Je ne veux pas me couper de mes amis parce que je refuse de manger comme eux lors d'un repas.»

Une cuisine bienfaitrice

A l'en croire, les bienfaits de la cuisine crue sur la santé physique et morale sont nombreux: Energie retrouvée, immunité renforcée, perte de poids superflu, peau

plus douce et sommeil réparateur, sont entre autres les résultats observés sur sa personne. Sans parler des bienfaits qu'elle perçoit sur sa santé mentale. «Lorsque vous vous mettez au cru vous ressentez



Manger cru ne doit pas être une discipline. Cela doit être une foi, et cela demande de l'énergie d'aller jusque-là.



une sorte d'élévation, vous apprenez à mieux gérer vos émotions, c'est tout un nouvel état d'esprit qui s'ouvre à vous.» Pareil pour Rosmarie Burri, crudivore

depuis le mois de mars et qui a suivi deux cours d'Amy Webster: «J'ai rétabli un rapport de base avec la nourriture, que j'avais un peu négligé», explique-t-elle. Mieux encore, manger cru permettrait même de prévenir et de guérir de certaines maladies comme le cancer.

Un vrai petit business

Autre son de cloche chez Catherine Gremaud, diététicienne diplômée exerçant à Lussy-sur-Morges: «Ce régime alimentaire ne protège pas et ne soigne pas du cancer.» Pour la diététicienne, les crudivores végétaliens s'exposent à des carences: «Ils manquent de fer, de vitamines B12 présentes uniquement chez les animaux, et les acides aminés ne peuvent pas remplacer les protéines animales car elles ne sont pas pareilles.» Elle souligne néanmoins le fait que notre société consomme trop de viande et de produits transformés, mais selon elle: «Il faut

trouver le juste équilibre et ne pas tomber dans l'excès.»

Quoi qu'il en soit, miraculeuse ou non, la cuisine crue a de plus en plus de succès. Amy Webster en a profité pour monter un véritable petit business, «presque vivable», dit-elle. En deux ans et demi, elle a déjà prodigué ses conseils et astuces à environ deux cents personnes. Et que l'on en fasse un choix de vie ou non, l'alimentation vivante est étonnamment variée et goûteuse. Tout est possible: faire de la pâte à pizza grâce à un déshydrateur, en passant par les sushis de légumes ou le fromage de noix de cajou et le lait d'amande.

Dans le futur, la diva du cru aimerait arrêter de donner des cours de groupes pour se focaliser sur la rédaction de livres ou de DVD, afin de toucher le plus de gens possible avec son message de «santé publique», conclut-elle.

VIRGINIE GERHARD



Recette du pâté soleil

Ingrédients:

- 1 tasse de graines de tournesol, trempées durant la nuit et germées durant 2-4 heures
- le jus de 2 citrons
- 1 oignon frais entier
- ¼ oignon rouge
- 3 c. à soupe de tahin
- 2 c. à soupe de Shoyu (sauce de soja fermenté, non pasteurisée)
- 1 petite poignée de persil grossièrement haché
- 1 gousse d'ail, pressée
- poivre de cayenne

Préparation:

1. Placer tous les ingrédients dans un robot de cuisine. Mélanger jusqu'à obtention d'une masse bien homogène.
2. Goûter et corriger selon vos préférences. Ajouter des épices si besoin, ou des herbes fraîches pour renforcer les saveurs. Le pâté développera des arômes d'ail plus soutenus après quelques heures! A tartiner sur des crackers.
3. Ce pâté se conserve très bien pendant plusieurs jours au réfrigérateur.