

Claudine Richard, sa force est dans le vivant

Depuis qu'elle a découvert l'alimentation vivante, Claudine Richard a décidé d'y consacrer sa vie. Elle a choisi de se former à la diététique d'Ann Wigmore à l'Institut Hippocrate de Floride, et de faire vivre et évoluer la méthode en France. En mars dernier, elle a organisé le premier forum international d'alimentation vivante à Paris et semble elle-même surprise du succès de la manifestation. Au pays des plats en sauce, le « 100 % cru » a trouvé son public.

Ses lectures

- « *L'herbe de blé : source de santé et de vitalité* » d'Ann Wigmore (Éd. Jouvence).
- « *Les 12 étapes vers une alimentation crue* » de Victoria Boutenko (Éd. Jalinis).
- « *Alimentation vivante pour une santé optimale* » de Brian Clement et Theresa Foy DiGeronimo (Éd. Trustar).

Rencontre

- Consultations à Paris sur RDV
 - Ateliers d'alimentation vivante et de naturopathie.
 - Séjours de remise en forme par l'alimentation vivante.
- Renseignements et programme détaillé au 06 74 93 04 96 ou 01 44 64 79 26.



Claudine Richard a découvert l'alimentation vivante en ouvrant par hasard, au cours d'un voyage au Canada, un livre d'Ann Wigmore, la pionnière de cette diététique d'avant-garde. Le message trouve un écho puissant chez la jeune femme qui travaille à l'époque dans la banque. Ce sera le tournant de sa vie : « *J'avais cette conviction en moi, raconte-t-elle, la lecture du livre l'a révélée. J'ai été immédiatement convaincue que l'alimentation vivante était une des solutions aux problèmes engendrés par un environnement de plus en plus dénaturé.* »

Claudine quitte son emploi sans tarder et se lance dans des études de naturopathie au Cenatho, puis se spécialise dans l'alimentation vivante. « *J'ai choisi l'Institut Hippocrate pour me former, explique t-elle, car la méthode qui y est appliquée est en constante évolution en fonction des problèmes de santé actuels et des dernières recherches scientifiques.* » Mais elle s'inscrit aussi à l'institut Ann Wigmore de Porto Rico pour retrouver et approfondir le message originel de la pionnière.

Claudine est une convaincue, mais pas une fondamentaliste. Et, même si elle reconnaît qu'il faut parfois être intransigeant : « *lorsque l'enjeu de santé devient important, les compromis ne sont plus possibles* », elle souhaite que les principes de l'alimentation vivante puissent profiter au plus grand nombre.

« *Le régime proposé par l'Institut Hippocrate est génial, s'exclame Claudine, mais, au quotidien, il n'est pas toujours facile à appliquer à la lettre.* » Elle l'adapte donc de façon à ce que chacun puisse l'intégrer à

son rythme : certains se contenteront dans un premier temps de réduire les aliments les plus toxiques et d'introduire des aliments hautement vitalisants comme les graines germées, d'autres s'engageront très rapidement dans un changement plus radical. Question de personnalité, de choix individuels mais aussi de différences de culture et de traditions culinaires. « *J'encourage chacun à expérimenter un régime de type Hippocrate dans son intégralité, ne serait-ce qu'en cures. Mais sur le long terme, il vaut mieux en appliquer une partie régulièrement que de se décourager complètement après quelques semaines pures et dures.* » De plus continue t-elle, « *si manger sain et vivant est capital, cela doit seulement rester un des moyens d'avoir une vitalité optimale. Car si manger 100 % cru devient le centre de son existence, le risque est de faire de son régime son seul but de vie alors qu'il ne doit en être que le support. D'ailleurs l'Institut Hippocrate recommande, sauf pour ceux qui font face à un problème de santé important, un équilibre idéal de 75 à 80 % cru – ou cuit en dessous de 40 °C – et le reste cuit.* » Cette liberté laissée à chacun est, pour Claudine, très importante. En particulier parce qu'elle permet ainsi de varier les plaisirs culinaires. Une dimension essentielle lorsque l'on veut modifier durablement son alimentation. ■

Samantha Pagès

« Le risque est de faire de son régime son seul but de vie alors qu'il ne doit en être que le support ».