



**Alimentation  
vivante  
pour une  
santé  
optimale**

**Un programme efficace  
pour chasser les toxines  
et se remettre en forme**

Brian R. Clement  
et Theresa Foy DiGeronimo  
de l'Institut de santé Hippocrate

Préfaces de Coretta Scott King  
(veuve du pasteur Martin Luther King)  
et de Marie-Denise Pelletier

  
**MARCEL BROQUET**

*La nouvelle édition*

Extrait de la publication





**Alimentation  
vivante**  
*pour une*  
**santé  
optimale**







# **Alimentation vivante *pour une* santé optimale**



**Un programme efficace  
pour chasser les toxines  
et se remettre en forme**

Brian R. Clement  
et Theresa Foy DiGeronimo  
de l'Institut de santé Hippocrate

Préfaces de Coretta Scott King  
(veuve du pasteur Martin Luther King)  
et de Marie-Denise Pelletier

Traduit de l'américain  
par Jean-Marie Ménard



**MARCEL BROQUET**  
*La nouvelle édition*

Extrait de la publication

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada**

Clement, Brian R., 1951-

Alimentation vivante pour une santé optimale

Nouv. éd. rev.

(Collection Santé bien-être)

Traduction de: Living foods for optimum health.

Publ. à l'origine dans la coll.: Collection Santé. Montréal: Éditions Trustar, 1997.

ISBN 978-2-923715-36-0

1. Végétalisme. 2. Crudivorisme. 3. Cuisine végétalienne. I. Titre.

RM236.C56514 2010

613.2'622

C2010-940429-7

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie  
la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC).

Marcel Broquet Éditeur

55A, rue de l'Église, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R0

Téléphone: 450 744-1236 • marcel@marcelbroquet.com • www.marcelbroquet.com

Traduction: Jean-Marie Ménard

Couverture: Page Design

Renseignements en français pour Hippocrates Health Institute:

Monica Péloquin, Montréal, Canada, tél.: (514) 288-0449

© Brian Clements, 1996

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée sous le titre *Living Foods for Optimum Health*, par Primal Publishing.

Distribution:

**PROLOGUE**

1650, boulevard Lionel-Bertrand

Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7

Tél.: 450 434-0306

Sans frais: 1 800 363-2864

Service à la clientèle: sac@prologue.ca

**Distribution pour l'Europe francophone:**

DNM Distribution du Nouveau Monde

30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris

Tél.: 01.42.54.50.24

Fax: 01.43.54.39.15

**Librairie du Québec**

30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris

Tél.: 01.43.54.49.02

www.librairieduquebec.fr

Diffusion – Promotion:



r.pipar@phoenix3alliance.com

Dépôt légal: 1<sup>er</sup> trimestre 2010

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

© Marcel Broquet Éditeur, 2010

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits  
sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.



# TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE CORETIA SCOTT KING . . . . .	13
PRÉFACE DE MARIE-DENISE PELLETIER . . . . .	15
INTRODUCTION . . . . .	17
REMERCIEMENTS . . . . .	21
<b>CHAPITRE 1 : ce que nous savons maintenant et que nous ne savions pas autrefois . . . . .</b>	<b>23</b>
Coup d'œil en arrière . . . . .	24
Le végétarisme des années 90 : . . . . .	26
La prochaine étape . . . . .	28
Ce que nous avons perdu en cours de route . . . . .	28
Les slogans plus forts que la science . . . . .	29
Ce que nous savons maintenant . . . . .	30
Ce que nous ne savions pas autrefois . . . . .	31
Des faits massifs . . . . .	31
Attention au lait ! . . . . .	33
La viande rouge . . . . .	33
La volaille . . . . .	34
Nouvelles données sur le poisson . . . . .	35
Additifs . . . . .	37
Les aliments transformés . . . . .	38
La folie de l'irradiation . . . . .	39
Les pesticides mis en perspective . . . . .	40
L'ingénierie génétique dans l'alimentation . . . . .	40
Les conséquences . . . . .	43
Des cellules saines pour une longue vie . . . . .	43
Les sources de notre bien-être . . . . .	44
<b>CHAPITRE 2 : les faits concernant les aliments vivants . . . . .</b>	<b>45</b>
Pas de cuisson ce soir ! . . . . .	47
Nous sommes ce que nous mangeons . . . . .	47
Votre réserve d'enzymes . . . . .	48

## Alimentation vivante pour une santé optimale

Un numéro d'équilibriste . . . . .	49
Le besoin d'oxygène . . . . .	51
Une digestion saine . . . . .	54
La bataille . . . . .	59
La charge bioélectrique . . . . .	60
Les antioxydants . . . . .	64
Les études à long terme . . . . .	64
Voilà les faits . . . . .	66

### **CHAPITRE 3 : une recette de bonne santé pour une vie plus longue et meilleure . . . . .**

Pour une longue vie en bonne santé . . . . .	68
Le vieillissement: comparaison entre deux jumeaux de 83 ans . . . . .	71
Le cancer . . . . .	72
L'appui de la documentation scientifique . . . . .	73
Les éléments phytochimiques des aliments vivants éloignent le cancer . . . . .	74
Des aliments qui pourraient causer le cancer? . . . . .	76
Le cancer du sein . . . . .	79
Le cancer du sein: un cheminement vers la santé . . . . .	80
Les maladies cardiaques . . . . .	83
Les crises cardiaques: une affaire de famille . . . . .	85
L'arthrite . . . . .	87
L'arthrite rhumatoïde: « comme un mal de dent gigantesque ». . . . .	90
Le pouvoir immunitaire . . . . .	92
L'infection, ou la résolution d'un mannequin . . . . .	92
Le <i>Candida</i> . . . . .	93
Sans travail, sans énergie et sans explication . . . . .	95
Les antioxydants . . . . .	95
Un organisme capable d'autoguérison . . . . .	97

### **CHAPITRE 4: il est vrai que parfois « tout se passe dans la tête »: un programme pour une bonne santé mentale . . . . .**

La source physique de la maladie mentale . . . . .	99
La dépression . . . . .	101
L'alcoolisme . . . . .	102
Les médicaments et la maladie mentale . . . . .	103
La connexion entre le corps et l'esprit . . . . .	104
La rémission spontanée . . . . .	106

## Table des matières

L'effet placebo . . . . .	106
La psycho-neuro-immunologie . . . . .	108
Points de jonction . . . . .	108
Un modèle de relation entre le corps et l'esprit . . . . .	109
Assurer une bonne santé mentale . . . . .	110
Les techniques de relaxation . . . . .	111
Le rire . . . . .	113
La visualisation orientée . . . . .	115
La respiration profonde . . . . .	116
La méditation . . . . .	117
La prière : . . . . .	119
La biorétroaction . . . . .	120
L'interaction entre le corps et l'esprit . . . . .	121
<b>CHAPITRE 5 : les aliments vivants et le contrôle du poids . . . . .</b>	<b>123</b>
Comment on perdait du poids dans le passé . . . . .	123
Mourir de faim pour être beau . . . . .	125
Des « régimes de santé » qui ont mal tourné . . . . .	126
Une victoire dans la guerre des régimes . . . . .	129
Pourquoi perdre du poids ? . . . . .	129
Pourquoi pas ? . . . . .	130
La science moderne et les substituts du gras . . . . .	131
La formule Hippocrate de contrôle du poids . . . . .	132
Pour perdre du poids . . . . .	133
Des conseils pour maigrir . . . . .	135
La perte de poids par l'exercice . . . . .	136
L'augmentation et le maintien du poids . . . . .	138
Le bon équilibre . . . . .	138
Augmenter son poids . . . . .	139
L'augmentation du poids par l'exercice . . . . .	139
Notre attitude psychologique vis-à-vis des aliments . . . . .	141
<b>CHAPITRE 6 : adopter le végétarisme aux aliments vivants . . . . .</b>	<b>143</b>
Un plan de six mois . . . . .	143
La personnalisation du programme . . . . .	144
Que puis-je manger ? . . . . .	145

Ressentir un changement avant de se sentir mieux . . . . .	149
L'élimination par les organes majeurs . . . . .	151
Des boissons fortifiantes pour contrer les effets de la désintoxication . . . . .	153
Les trois phases du programme de santé Hippocrate . . . . .	154
Phase 1 : de quoi suis-je fait? . . . . .	154
Phase 2 : qui suis-je? . . . . .	155
Phase 3 : pourquoi suis-je ici? . . . . .	156
Rétrospective . . . . .	156
<b>CHAPITRE 7 : tirer le maximum du programme de santé Hippocrate . . . . .</b>	<b>159</b>
Les combinaisons alimentaires. . . . .	159
Les combinaisons alimentaires de base . . . . .	160
De 15 à 30 minutes: l'herbe de blé . . . . .	161
De 15 à 30 minutes: le melon . . . . .	161
De 1 à 4 heures: les fruits . . . . .	161
De 2 à 3 heures: les légumes . . . . .	162
3 heures: les féculents. . . . .	162
4 heures: les protéines . . . . .	162
Bonnes combinaisons. . . . .	164
Mauvaises combinaisons: . . . . .	164
Le jeûne . . . . .	167
Comment débiter. . . . .	167
Quand c'est terminé . . . . .	168
Le menu d'un jeûne . . . . .	169
Faites un essai . . . . .	170
Le nettoyage du côlon . . . . .	170
Conseils rapides pour un côlon en santé. . . . .	171
Les lavements et les implants . . . . .	171
L'hydrothérapie du côlon . . . . .	172
L'exercice. . . . .	173
Un programme d'exercices . . . . .	174
Le brossage à sec de la peau . . . . .	176
L'aromathérapie . . . . .	177
Les saunas, les bains de vapeur et les bains à remous . . . . .	178
Le massage. . . . .	178
Les thérapies aux fréquences électriques ou au laser . . . . .	179

## Table des matières

<b>CHAPITRE 8 : choisir ses aliments en fonction de sa santé . . . . .</b>	<b>181</b>
Les boutiques d'aliments naturels . . . . .	181
Les achats par correspondance. . . . .	183
Les aliments organiques . . . . .	183
Le marché des produits chimiques. . . . .	184
Les problèmes à long terme. . . . .	184
Quelle est l'ampleur du problème? . . . . .	185
Le prix de la qualité. . . . .	186
Où les trouver? . . . . .	187
Recherchez l'authenticité. . . . .	188
Les aliments non organiques. . . . .	188
Les suppléments . . . . .	189
L'histoire des herbes et des suppléments. . . . .	190
Les légumes de mer. . . . .	194
Les algues d'eau douce . . . . .	195
Les trois variétés d'algues les plus importantes . . . . .	196
Un programme de consommation quotidienne d'algues . . . . .	197
Les antioxydants. . . . .	198
Les étiquettes des produits . . . . .	199
La liste des ingrédients . . . . .	200
Information nutritive. . . . .	200
Acheter des aliments récréatifs. . . . .	201
Aliments surgelés ou réfrigérés , . . . . .	201
Aliments secs . . . . .	202
Dressez votre propre liste . . . . .	203
<b>CHAPITRE 9 : des aliments vivants dans votre cuisine . . . . .</b>	<b>205</b>
La germination et les pousses. . . . .	205
La germination . . . . .	207
Les pousses. . . . .	209
Recommandations spéciales . . . . .	210
La culture des haricots mung et azuki. . . . .	211
Les jus d'herbes. . . . .	216
Culture du blé et des céréales . . . . .	218
La verdure en plateau . . . . .	219
La culture des pousses vertes en plateau . . . . .	219

## Alimentation vivante pour une santé optimale

Problèmes éventuels . . . . .	220
Les graines ne germent pas . . . . .	221
Les graines ont germé mais n'ont pas bien poussé. . . . .	221
Il y a beaucoup de moisissures . . . . .	221
L'extraction des jus . . . . .	221
Les boissons vertes . . . . .	222
Les aliments déshydratés. . . . .	223
Les aliments fermentés . . . . .	223
Matériel de cuisine. . . . .	224
<b>CHAPITRE 10 : se nourrir dans le monde réel. . . . .</b>	<b>225</b>
Les repas familiaux. . . . .	225
Manger chez des amis . . . . .	226
Manger au restaurant . . . . .	227
Manger en voyage . . . . .	229
<b>CHAPITRE 11 : des recettes aux aliments vivants. . . . .</b>	<b>231</b>
Hors-d'œuvre . . . . .	233
Pains. . . . .	238
Tartinades (substituts du beurre) . . . . .	242
Soupes et potages . . . . .	244
Salades . . . . .	255
Assaisonnements pour salades. . . . .	266
Plats principaux . . . . .	274
Desserts . . . . .	288
Jus et boissons. . . . .	298
Menus d'une semaine . . . . .	309
ÉPILOGUE. . . . .	311
GLOSSAIRE DES INGRÉDIENTS . . . . .	313
ADDENDA. . . . .	315
Témoignage de Monica Péloquin . . . . .	315
Témoignage d'Andrée Couture . . . . .	316
Témoignage de Jacques Cusin, de Paris, France . . . . .	316
Témoignage de Freejoy Schaller, de Genève, Suisse . . . . .	317



# PRÉFACE

Par

CORETTA SCOTT KING

Une vie pleine et réussie possède plusieurs facettes, mais après, plus d'un demi siècle consacré aux questions du développement humain et de l'égalité m'a démontré de façon éclatante que, quel que soit le chemin que nous avons choisi de suivre, nous avons d'abord et avant tout besoin d'une excellente santé personnelle.

On aura tous les outils nécessaires pour profiter d'une vie saine et harmonieuse, si l'on se donne un corps sain par la nutrition et l'exercice, un esprit sain par la pensée positive, et la sérénité ainsi qu'une âme saine par l'engagement et la foi. Tout cela permet d'atteindre une forme d'humanité symbiotique qui nous donne la liberté de réaliser tout notre potentiel.

Nous pouvons améliorer notre avenir d'une multitude de façons, mais il n'en est pas de plus fondamentale que de s'assurer un mode de vie sain. Il y a quelques années j'ai eu le bonheur de faire la connaissance de Brian R. Clement et de l'Institut de santé Hippocrate et de me familiariser avec le travail qu'ils poursuivent depuis maintenant plusieurs dizaines d'années. Pour tous ceux qui répondent à l'appel de Brian, et décident d'assumer la responsabilité de leur vie, s'ouvre un champ de possibilités infinies grâce à l'acquisition d'une parfaite santé. Au cours de ce cheminement plein de défis et de changements, l'harmonie et la paix prennent la place de la confusion et de la hargne. Et l'on ressent alors une dévotion de plus en plus profonde envers Dieu et envers la nature.

## Alimentation vivante pour une santé optimale

Des centaines de milliers de personnes de par le monde ont maintenant adhéré au style de vie de l'Institut Hippocrate. Ce livre, *Alimentation vivante pour une santé optimale*, est un remarquable guide des principes d'une vie saine. Il ne fait aucun doute que le livre de Brian est présenté au bon moment pour toute l'humanité. Ouvrez votre cœur et votre esprit à la lecture de ce message pratique et simple et vous pourrez aborder le nouveau millénaire avec un corps, un esprit et une âme en parfaite santé.



# PRÉFACE

par  
MARIE-DENISE PELLETIER

Dans la vie, on se retrouve parfois à la croisée de chemins où l'on doit faire des choix qui vont influencer tout le reste de notre existence. Ce fut le cas pour moi quand je suis allée à l'Institut Hippocrate. Sans le savoir, je m'y préparais depuis quelque temps. Je prenais conscience de l'importance de l'alimentation et de ses effets directs sur mon équilibre, en tant qu'être humain. Cet équilibre fragile qui demande que l'on nourrisse sans cesse les divers aspects de notre être : les aspects physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'Institut Hippocrate m'a permis de me retrouver, de créer l'espace où m'arrêter et de prendre conscience de tout cela. En plus d'être situé dans un endroit paradisiaque, le centre nous offre la chance d'apprendre davantage sur les lois qui régissent la santé de tout être humain.

Brian et Anna Maria sont des hôtes formidables qui ont eux mêmes eu un cheminement extraordinaire, pour réussir ce qu'ils font : guider et offrir des moyens concrets à des gens ayant soif de mieux-être. Hippocrate n'est pas qu'un souvenir, c'est ce qui fait sa force. J'en suis revenue transformée, pleine d'une vitalité que je ne me souviens pas d'avoir goûtée auparavant : une envie de sourire dès mon réveil, pour rejoindre le sommeil en fin de journée, exaltée de toutes ces heures d'enthousiasme et de plénitude...

Merci et longue vie à l'Institut Hippocrate.





# INTRODUCTION

Toutes les trois semaines, l'Institut de santé Hippocrate reçoit un nouveau groupe d'invités dans ses locaux de West Palm Beach, en Floride. De nombreuses personnes s'y présentent avec de sérieux problèmes de santé... tumeurs, diabète, arthrite ou troubles de digestion. D'autres sont en pleine santé et bien déterminés à continuer à jouir de ce précieux don. Dans tous les cas, le programme de santé Hippocrate les aide à nettoyer et à désintoxiquer leur système, ainsi qu'à prendre le contrôle de leur santé et de leur bien-être.

Il y a vingt-cinq ans, l'Institut a été pour moi comme un phare qui m'a permis d'échapper à un mode de vie désordonné et malsain. L'Institut de santé Hippocrate avait acquis une renommée internationale, en défendant le principe de « responsabilité personnelle » en matière de santé et de vie, et je voulais participer à ce mouvement en pleine croissance. Depuis lors, j'ai gravi les échelons jusqu'au poste de directeur que j'occupe maintenant et j'ai pu voir des dizaines de milliers de personnes, venues de partout dans le monde, apprendre comment mieux vivre, être plus productives et en meilleure santé, grâce à l'enseignement offert par notre « Centre de changement de style de vie » (*Lifestyle Change Center*) et aux nombreux livres, vidéos et cassettes que nous distribuons à travers le monde.

Mon travail est chaque jour de plus en plus enthousiasmant, et je suis particulièrement enchanté de pouvoir exposer dans ce livre les principes essentiels de cet enseignement. Les premiers chapitres démontrent la validité du programme de santé Hippocrate sur la base d'un examen minutieux de l'évolution de la malnutrition toxique au vingtième siècle. Vous y observerez l'émergence de la malnutrition caractéristique de notre

société à la suite du développement accéléré des technologies agricoles, de la prolifération des substances chimiques et pharmaceutiques dans la chaîne alimentaire, des attentes des consommateurs et de l'implication gouvernementale dans l'industrie alimentaire. Vous y examinerez les différents types d'aliments qui se sont retrouvés sur nos tables au cours du siècle dernier et les découvertes technologiques ainsi que les attitudes sociales qui les ont rendus populaires. Vous y découvrirez des percées technologiques capitales, comme le traitement du blé, qui a permis la conservation prolongée du pain blanc, l'utilisation d'additifs qui ont augmenté la durée de vie sur les rayonnages de produits de boulangerie, et le recours aux pesticides, qui ont permis de sauver des milliers d'acres de récoltes. Vous y apprendrez aussi comment les espoirs mis dans ces technologies ont eu en réalité pour résultat d'affecter notre santé.

Dans les chapitres qui suivent, vous trouverez une analyse critique des mythes alimentaires avec lesquels nous avons tous grandi. Vous pourrez examiner ces repas « équilibrés » qui contiennent des éléments chimiquement incompatibles et provoquent une véritable épidémie d'affections gastro-intestinales. Vous comprendrez le caractère trompeur des régimes amaigrissants populaires et le danger de « la bonne nourriture de chez nous ».

Le programme de santé Hippocrate étudie les erreurs du vingtième siècle pour nous orienter dans une nouvelle direction, utilisant ce que l'on connaît sur l'incontestable pouvoir de guérison et de restauration des aliments vivants pour guider les hommes du vingt et unième siècle vers une meilleure santé physique et mentale. J'ai écrit ce livre afin que vous puissiez disposer d'un guide pratique, commode et détaillé, sur le végétarisme aux aliments vivants. Il s'agit d'un mode de vie qui restaure l'harmonie corporelle grâce à l'usage d'aliments frais, crus et vivants, qui nourrissent et nettoient le corps et en augmentent l'alcalinité, par l'action combinée de leurs éléments nutritifs : vitamines, minéraux, acides aminés, liquides, hydrates de carbone complexes, fibres, et plus spécialement oxygène et enzymes. Vous apprendrez comment vous procurer des aliments vivants et comment les préparer. Vous apprendrez comment faire vous-même germer des fèves et des graines, et comment les cultiver.

## Introduction

Vous apprendrez à cuisiner en évitant la chaleur qui détruit l'oxygène et les enzymes. Vous apprendrez aussi à tirer le maximum de votre nouveau régime, en changeant de mode de vie pour y inclure, outre une attitude positive, exercices, nettoyage du côlon, relaxation, jeûne, brossage à sec de la peau, aromathérapie, saunas, bains de vapeur, bains à remous, massages, et la thérapie à base de fréquences électriques.

À la fin de ce livre vous trouverez une collection des recettes préférées de ma famille. Elles vous fourniront des bases solides pour créer des repas quotidiens savoureux et attrayants, qui vous aideront à atteindre l'objectif du programme de santé Hippocrate : un nettoyage du corps et de l'esprit combiné à un régime alimentaire totalement exempt de toxines. Avec ce régime, votre corps peut utiliser ses propres mécanismes de guérison sans aucune interférence provenant de toxines extérieures. Ce livre vous servira de guide pour vivre sainement dans un monde pollué et mal nourri. De plus, si vous trouvez le courage de vous engager dans cette nouvelle direction, vous en récolterez un profond bien-être.

Pour plus de renseignements sur l'Institut de santé Hippocrate, écrivez à :

Hippocrates Health Institute  
1443 Palmdale Court  
West Palm Beach, Florida  
USA 33411  
[www.hippocratesinstitute.com](http://www.hippocratesinstitute.com)  
561-471-8876



CET OUVRAGE,  
COMPOSÉ EN MINION PRO,  
A ÉTÉ ACHÉVÉ D'IMPRIMER SUR LES PRESSES  
D'IMPRIMERIE TRANSCONTINENTAL MÉTROLITHO,  
EN MARS DEUX MILLE DIX  
POUR LE COMPTE  
DE MARCEL BROQUET ÉDITEUR.

 **Transcontinental**



Le corps humain est une merveilleuse machine capable de se guérir et de se régénérer elle-même. La nourriture que nous consommons a littéralement le pouvoir de nous donner la santé ou de nous rendre malades. Certains aliments, plutôt que d'aider les corps à se régénérer, l'encombrent de graisses et de toxines. Au contraire, les aliments vivants – des aliments frais, organiques et qui n'ont été ni cuits ni transformés – fournissent au corps tout ce dont il a besoin pour être en forme, notamment l'oxygène et les enzymes qui font défaut aux aliments transformés, aux produits laitiers et la viande.

Brian R. Clement et Theresa Foy DiGeronimo, de l'Institut de santé Hippocrate, expliquent pourquoi ces aliments sont si importants pour notre santé et proposent un programme qui permet une transition harmonieuse vers une alimentation à base d'aliments vivants. Ils nous expliquent comment faire nous-mêmes germer des graines et les cultiver et nous proposent plus de 100 délicieuses recettes santé.

**Brian R. Clement**, directeur de l'Institut de santé Hippocrate de West Palm Beach, en Floride, joue le rôle de pionnier dans le domaine de l'alimentation naturelle et de l'autoguérison depuis plus de trente ans. C'est l'un des innovateurs dans le domaine de la santé holistique ainsi qu'un des directeurs fondateurs de la Coalition of Holistic Health aux États-unis. Conférencier reconnu dans le monde entier, il contribue à l'amélioration de la santé, au progrès de l'humanité et à la sauvegarde de l'environnement.

**Theresa Foy DiGeronimo**, professeure d'anglais au collège William Patterson, au New Jersey, est aussi auteure de nombreux livres, dont *The natural Way of Healing Chronic Pain*.