



À la recherche de la nourriture idéale

Par ISABELLE RIVEST

Le crudivore, ça vous dit quelque chose? Non? Consollez-vous! À la Corporation des médecins comme à l'Association des diététistes, on a bien du mal à trouver un spécialiste qui puisse répondre à mes questions. Pourtant, c'est le mode d'alimentation que Serge Grondin, hypnothérapeute, et sa conjointe Solange Rodrigue, résidents du quartier Milton-Parc, ont adopté il y a 14 ans déjà.

Les crudivores ne consomment que des aliments crus: fruits, légumes, noix, légumineuses et céréales germées ainsi que des produits laitiers. Le pain est éliminé du menu, puisqu'il nécessite une cuisson. Bien sûr, les stimulants comme l'alcool, le café, le thé et le tabac sont exclus.

Impossible, direz-vous? Pourtant, Solange, Serge et leur deux belles jeunes filles, Pacifée et Mélisande âgées de 5 et 11 ans, ne paraissent ni blêmes, ni anémi-

ques. Et leur enthousiasme est communicatif. Se décrivant comme des gastronomes, les Rodrigue-Grondin étaient aussi de véritables cordons-bleus. Ils aiment se rappeler l'époque où ils faisaient leur propre pain, en moulant le blé à la meule. Ils savaient tout faire, disent-ils, même la cuisine malaisienne et les pâtisseries françaises. Et ils aiment toujours autant les plaisirs du palais. «Mais nos goûts ont changé. Nous avons découvert de nouveaux produits. Et jamais je ne mangerais du brocoli qui aurait un goût amer», affirme Serge.

Pourquoi ont-ils décidé de s'astreindre à un mode alimentaire aussi exigeant? «Nous avons d'abord essayé le végétarisme, mais nous étions insatisfaits, à cause du sentiment de lourdeur après les repas. Le crudivore nous permet de trouver plus d'énergie pour accomplir nos activités», explique Solange. De son côté, Serge a remarqué que ses capacités intellectuelles avaient augmenté. «En mangeant mieux, mes

idées sont plus claires. C'est un mode alimentaire qui nous permet d'aller au bout de nous même.»

Mais la transition n'a pas été facile. «Au cours des deux premières semaines, on se sentait plus faible», raconte Solange. Aussi, des aliments, comme les sucreries, sont venus hanter ses rêves pendant un certain temps. Et il a fallu composer avec l'incompréhension de quelques membres de leur entourage. Les moqueries systématiques de certains amis les ont obligés à prendre une distance.

Au début, Serge avait certaines craintes. Allait-il manquer d'éléments nutritifs essentiels? «Mon médecin était convaincu qu'il me découvrirait des carences importantes. Mais tous les tests que j'ai passés ont démontré que j'étais en parfaite santé. Pourtant, mon docteur n'était toujours pas satisfait. Il a déclaré que les moyens à sa disposition n'étaient pas assez spécialisés pour trouver ce qui me faisait défaut!» raconte-t-il en riant.

Aussi, au cours d'une hospitalisation de quelques jours, Serge ne réussissait pas à obtenir les fruits et légumes crus qu'il réclamait. «La diététiste est venue me voir. Plutôt que de me procurer les aliments que je demandais, elle m'a référé au psychiatre de l'hôpital. C'est seulement lorsqu'il m'a jugé sain d'esprit qu'on m'a apporté la nourriture que je demandais!»

Aujourd'hui, Solange et Serge sont toujours déterminés à poursuivre le crudivore. Mais Mme Marielle Ledoux, professeure en nutrition à l'Université de Mont-

réal, estime qu'il s'agit d'une pratique excessive. Certains éléments, comme le fer et les protéines sont difficiles à trouver en quantité suffisante. «Pas besoin d'aller si loin pour avoir une alimentation saine, affirme-t-elle. Et à moins de bien connaître la valeur nutritive des aliments, on peut facilement développer des carences en pratiquant un tel régime.»

On ne s'improvise pas crudivore. Mais une chose est sûre: consommer davantage de fruits et de légumes crus est à l'avantage de tout le monde. ♦

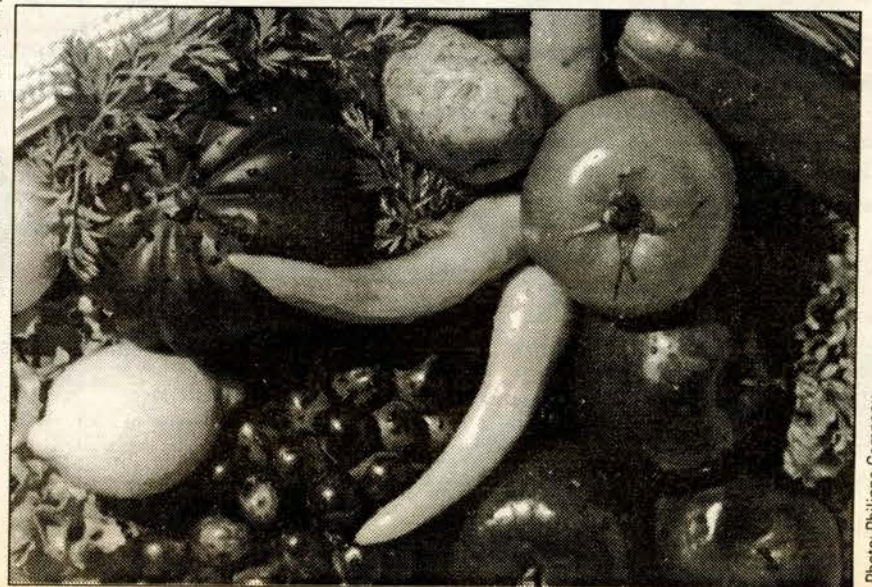


Photo: Philidipe Campeau

In search of an ideal diet

By ISABELLE RIVEST

Have you ever heard of crudivore? If you haven't, you needn't worry: even the Corporation des Médecins and the Association of Dietitians have a hard time trying to find anyone who knows enough about this form of diet to comment on it. Nevertheless, it's the way Serge Grondin, hypnotherapist, and Solange Rodrigue, a couple living in the Milton Park neighborhood, have been eating for the last 14 years.

Crudivores eat only raw food: fruits, vegetables, nuts, sprouts and dairy products. Even food-stuffs such as bread are out of the menu: they need cooking. Of course, tobacco, coffee, tea and alcohol are also excluded.

Impossible, you say? Well Solange, Serge and their two lovely daughters, Pacifée and Mélisande, aged 5 and 11, are neither pale nor anaemic. And the family's enthusiasm is contagious. Self-described gastronomes, the Rodrigue-Grondin couple were real chefs. They still enjoy talking about the years when they would bake their own bread, even mill the wheat. They knew how to cook just about anything, from Malaysian food to French pastries. And they still enjoy the pleasures of the palate. "But the things we like have changed. We have discovered all sorts of new foods. And I would never eat a vegetable with a sour taste" says Serge.

Why have they decided to restrict themselves to such a rigid diet? "We started out as vegetarians. But we didn't like the heavy

feeling we were having after meals. Crudivore gives us more energy to accomplish our daily activities", explains Solange. Serge feels his intellectual capacities are greater, and says, "My ideas are clearer. This diet allows us to reach our potential."

But the beginning was difficult. "The first two weeks, we felt weak", recalls Solange. Certain foods, like cakes, were coming to her in her dreams. They also had

to face disbelief from relatives, and the constant jokes from some friends, made them distant.

In the beginning, Serge had some fears: was he going to get all the essential nutrients he needed? "My doctor was convinced I would have important deficiencies. But the tests showed nothing wrong with me. It wasn't enough to reassure him, though. He told me his tests weren't precise enough!" he says laughing.

And once, during a short hospitalization, Serge could not get the fruits and vegetables he asked for. "The dietitian came to see me, but instead of providing me with the food I had asked for, she sent me to the hospital's psychiatrist. It's only when he advised the staff that I was sane was I able to get the food I wanted!"

continued on backpage

À PROPOS DE NOTRE / ABOUT OUR CÉLÉBRATION

Abonnement annuel de soutien à l'intérieur du réseau de distribution: **5\$**
Annual supporting subscription within the distribution area: **\$5**

Abonnement annuel de soutien à l'extérieur du réseau: **10\$**
Annual supporting subscription outside the distribution area: **\$10**

Faire un chèque au nom de la / Make your cheque to:
Société de développement communautaire de Milton-Parc ou/ or S.D.C. Milton-Parc.

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____ Tél.: _____

Pour information: **844-6917**. Postez à/Mail to:
Place publique Milton-Parc, C. P. 746, succ. Place du Parc, Montréal (Québec) H2W 2T3



CLINIQUE MÉDICALE
À votre service
7 jours par semaine

- Médecine générale
- Pédiatrie
- Dermatologie
- Endocrinologie
- Chirurgie générale
- Chirurgie plastique
- Gynécologie
- Orthopédie
- Oto-rhino-laryngologie

Horaire de consultation:
en semaine de 9h à 21h
samedi de 9h à 17h
dimanche de 9h à 13h

3755 St-Laurent, Montréal
(Au dessus de la pharmacie Jean Coutu)

☎ 987-0080



Pauline Lafrenière
Infirmière

Hygiène et soins des pieds

Membre de l'Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec
Pour information ou pour rendez-vous: **(514) 284-3871**

Promotion de la santé des pieds
Entretien des pieds et coupe des ongles
Prévention des problèmes des pieds

Santé Capillaire

Programme de soins capillaires naturel

Santé • Alimentation • Stress

Micheline Grimard

Infirmière naturothérapeute

30 années expérience santé
5 années expérience capillaire

☎ 289-9762