

Damien Artero : l'aventurier du « crudivégé »

Il en faut, de l'énergie, pour être auteur-réalisateur de films d'aventure sportive et grand voyageur, tout en étant un papa investi et membre d'un collectif d'habitat groupé. Damien Artero en dispose pourtant à foison et elle provient, depuis 7 ans, en grande partie de son alimentation : végétale... et crue ! Entretien.

Comment qualifieriez-vous votre alimentation ?

J'appelle ça le « crudivégé » ! Une alimentation végétale à forte dominante crue. Sa pyramide comprend à la base les fruits frais, puis les légumes, feuilles, racines et algues, et enfin les fruits secs et les oléagineux. Mais je ne verse pas dans le rigorisme : je consomme parfois des œufs de bonne provenance et j'utilise du miel, mes seuls aliments d'origine animale. Et en société comme en voyage, je sais

m'adapter : soyons honnêtes, je reste un grand gourmand ! Mais pour être clair, je ne mange pas de pain, pâtes ou riz, ni de produits laitiers ou carnés.

Pas de pâtes ? Mais quel sportif êtes-vous ?

Pour me situer, disons que je suis assez exigeant sans être compétiteur : je fais régulièrement du trail en montagne, du VTT, du vélo trial, du ski de randonnée, et ponctuellement de l'escalade, du ping-pong ou de la slackline (1). Un rythme normal, selon moi, et souhaité correspond à plusieurs sorties par semaine. J'y suis satisfait comme je peux, entre ma vie de papa et mon activité professionnelle intense et mobile.

Ah oui, pour information, j'ai 38 ans. Le dernier trail un peu long que j'ai couru faisait 65 kilomètres avec 5 000 mètres de dénivelé, et j'ai mangé en tout et pour tout quelques tranches de fruits frais et environ 500 grammes de dattes sur 15 heures de course. C'était devenu évident, aux ravitaillements, que mon appétence allait vers des fruits frais ou secs et non pas vers des gâteaux ou des sucreries. Le soir même, j'étais fort bien, j'ai soupé avec des amis et, le lendemain, je partais pour une semaine de crapahute, sac au dos, en montagne pour le tournage d'un film. Je ne suis pas un athlète de haut niveau du tout, je n'ai pas de prétention autre que de me faire plaisir, mais je me défends !



L'aventurier « crudivégé » en pleine ascension de 14 heures sur des volcans du Nicaragua, fatbike sur le dos : « Et je n'ai mangé qu'un peu de banane et d'avocat, complétés par 3 ou 4 barres énergétiques crues végétales ! »

sans doute – comme des idées, plus claires.

Tout le monde ne digère pas le cru : est-ce compatible avec l'effort ?

Je ne me suis pas posé la question. Quand j'ai commencé, l'évidence sautait aux yeux : je me sentais mieux, je n'étais plus obnubilé par le besoin de manger. Aucun souci digestif. Ils semblent beaucoup liés aux

antécédents alimentaires. Mes amis naturopathes m'ont expliqué que si le cru nous fait mal au ventre, c'est surtout que les parois de nos intestins sont colmatées par les colles issues de la digestion des féculents et autres farines cuites. Les végétaux crus étant vivants et détoxifiants, ils induisent un grand nettoyage en décollant une partie de ces déchets accumulés. Ça remet en circulation des toxines auparavant immobilisées, d'où fermentation et ballonnements chez certains. Ces désagrègements ne sont qu'une étape vers un mieux-être.

Pourtant, on associe souvent le sport aux pâtes. Mais, alors, que peuvent manger les sportifs s'ils n'en consomment plus ?

Des fruits, pardi ! Mon corps ne cesse de me remercier quand j'en mange. Ils constituent, pour moi, l'apport alimentaire le plus naturel et le plus efficace qui soit. Je l'ai expérimenté récemment au Nicaragua, où je réalisais un projet de freeride à fatbike (2) sur les volcans. Avec mon partenaire dans l'aventure, adepte du « végécru » également, nous avons carburé essentiellement aux fruits frais, trouvés partout sur notre chemin en abondance. Je me souviens avoir passé 14 heures à batailler sur un volcan, en portant mon fatbike sur le dos, et je n'ai mangé qu'un peu de banane et d'avocat, complétés par 3 ou 4 barres énergétiques crues végétales. Comme je porte un lourd matériel pour réaliser mes films, économiser sur le ravitaillement n'est pas anodin !

Quel intérêt présente le cru dans votre pratique ?

Quand je suis passé au « crudivégé », j'ai nettement diminué mon bol alimentaire quotidien : j'estime être passé de 4 ou 5 repas par jour (j'étais vraiment glouton !) à 2 ou 3. La transposition de cette petite révolution dans ma pratique du sport induit que j'ai désormais moins besoin d'emporter à manger et que je mange moins (ou pas) avant d'aller faire du sport. Mon rythme alimentaire s'est considérablement modifié : je ne m'alimente plus du tout le matin et pas avant le midi ou l'après-midi. Ce qui ne m'empêche pas de me lever tôt, autour de 5 heures, pour aller courir 2 heures en montagne. Cela procure une grande confiance en soi : je me sens désormais capable d'affronter l'effort sans être préoccupé par l'alimentation. Mon énergie est disponible tout le temps, longtemps, sans devoir sans cesse remplir le réservoir. Et quand l'énergie faiblit, c'est souvent plus un besoin de repos qu'une réelle faim : c'est plus simple d'aller faire une sieste que de se préparer un repas.

Avez-vous noté des améliorations dans vos performances ?

Je ne cherchais pas vraiment à les augmenter, je ne saurais dire. En revanche, je ressens que mon énergie est plus fluide, plus régulière, avec plus d'endurance, de bien-être, sans fatigue digestive, et une meilleure connexion aux sensations corporelles – plus de légèreté



DENTIFRICE À LA PROPOLIS

100% naturel dont 49.5% BIO !

La sève de bouleau biologique non filtrée, non pasteurisée contenue dans ce dentifrice lui procure des propriétés exceptionnelles grâce à ses sels minéraux, oligo-éléments et acides aminés libres ; elle aide à l'entretien des gencives. La propolis régularise la flore buccale et contribue ainsi à l'élimination d'odeurs désagréables et à la prévention des caries par une utilisation quotidienne.



LA MAGIE DE L'ALGUE APHANIZOMENON



Une algue sauvage émerge parmi l'ensemble des végétaux : l'Aphanizomenon sort du lot. Elle contient plus de 115 micro nutriments : acides aminés, nucléoprotéides, peptides, bêta-carotène, chlorophylle, polysaccharides, vitamines A, B, C, F, J, K, sels minéraux, oligo-éléments.

La magie opère, tous les nutriments qui sont indispensables à la vie sont présents. À ce titre, elle peut combler les carences dont tous les humains souffrent.

La liste des ennuis qu'elle peut enrayer est infinie... Certifiée OTCO.

- effet anti-vieillessement ;
- renforce le système immunitaire ;
- désintoxique l'organisme ;
- restaure l'équilibre mental et l'ensemble des métabolisme (les diabètes type 1 et 2 sont améliorés)...

IMPORTANCE DES ENZYMES

Les enzymes sont incontournables, dès lors qu'elles sont indispensables au déroulement de la quasi totalité des réactions chimiques dans l'organisme humain. Une application fort logique pour prévenir ou guérir de nombreuses maladies est donc de mettre nos enzymes dans les meilleures conditions possibles de fonctionnement.

Les enzymes contenues dans Enzy20, qui franchissent la barrière digestive, exercent des actions que ne peuvent réaliser les enzymes du patient. L'ensemble des composants contribue ainsi à un confort digestif, combat la paresse intestinale et renforce les défenses de l'organisme.

Enzy 20 régule tous les métabolismes et relance les mécanismes d'auto-guérison.



... et tous nos autres compléments alimentaires et soins sur :



www.phyt-inov.com

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE



Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Email :

À renvoyer à : Phyt-Inov SA,
Oeuchettes 11, CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

3491F280

Cette nouvelle alimentation a déconstruit le mythe des féculents. Une amie naturopathe m'expliquait que la production d'énergie nécessaire à la contraction musculaire ne peut se faire qu'à partir de sucres simples, comme le glucose, dont la meilleure source assimilable se trouve dans les fruits frais entiers ; par ailleurs, le processus nécessite du calcium, qu'on trouve en abondance dans la verdure (algues en tête) ou les oléagineux. C'est ce que je ressens aujourd'hui : mon corps réclame des fruits et fonctionne très bien sur cette base, et j'ai en parallèle envie de salades fraîches et d'algues. Pour du carburant plus « solide » en bouche, je privilégie les graines germées et les fruits secs.

Le « crudivégé » m'a permis aussi de démystifier les protéines animales. Dans le monde du sport, on ne jure souvent que par elles. J'ai appris que mon corps ne sait en vérité pas les stocker et qu'il doit les éliminer, impliquant un lourd travail du foie et des reins qui les fragilise. Le processus acidifie l'organisme et le déminéralise, ce qui était bien mon cas ! D'autant que l'exercice physique accentue le phénomène par production d'acide lactique. Quand on étudie la composition des aliments, on découvre vite que les protéines végétales, biodisponibles, sont partout : graines germées, oléagineux, feuilles vertes, algues, graines de chanvre, graines de lin, etc.

Bon, tout ça semble fort organisé mais je suis très instinctif. Je communique avec mon corps, je mange à l'intuition, sans trop « cérébraliser » ma pratique, même si je tâche de respecter les combinaisons alimentaires pour minimiser les temps de digestion et maximiser l'énergie disponible.

Quelles préparations emportez-vous sur vos sorties longues ?

Je n'emmène le plus souvent plus que du brut : pas de préparations mais des petits sachets de fruits secs et d'oléagineux, et puis de l'eau teintée d'huile essentielle (citron, menthe, etc.) ou de miel.

Une petite recette quand même, facile à préparer et à emporter ?

Les « boulettes énergétiques » sont un grand classique, simples à réaliser sur une base tripartite : oléagineux, fruits secs, cacao, que l'on mixe et forme en petites boules, et qu'on roule dans la poudre de coco. Par exemple : figues et noix du Brésil ; ou plus local : noix de Grenoble et pruneaux.

Et pour la récupération, un jus vert ! Idéalement, équilibré ainsi : 60 % verdure, 40 % fruits. J'ai découvert récemment le blog « Pimp Me Green » (3), qui fourmille de belles recettes ■

> Propos recueillis par Caroline Demeure.

1. La *slackline* (de l'anglais « ligne lâche »), ou *slack*, est une pratique sportive récente s'apparentant au funambulisme. (Source : Wikipedia).
2. Un *fatbike* (littéralement « vélo obèse »), ou vélo à pneus surdimensionnés, est un vélo tout-terrain dont les pneus sont très larges et permettent une bonne adhérence sur un terrain difficile, tels la neige, le sable ou la boue. (Source : Wikipedia).
3. www.pimpmegreen.com.

Retrouvez Damien Artero...

...sur son site Internet : au menu, films d'aventure à vélo, à ski, à pied ou à la voile, et bien sûr ses témoignages, expérimentations, vidéos de recettes « crudivégé » et films. En particulier, le film *¡Tuani!* : une expédition à *fatbike* sur les volcans du Nicaragua pour tester le « crudivégé », enquête et test à l'appui !

Site : www.planeted.eu