

(vous avez la parole)

# “Adieu viandes, œufs, lait et poissons : nous sommes crudivores!”

Dégoûté par la malbouffe, ce couple de sportifs écolos est allé cultiver son jardin sous le soleil de l'Andalousie.

**Claire et Stéphane  
(Espagne)**

« Stéphane et moi avons suivi une longue formation scientifique à Paris. Nos diplômes en poche, nous sommes partis travailler en Californie. C'est là, en 2004, que nous sommes devenus crudivores. Les conditions d'élevage aux États-Unis et la malbouffe généralisée nous ont dégoûtés, et comme il pousse là-bas une grande variété de fruits et légumes, nous aurions eu tort de ne pas en profiter. Progressivement, nous n'avons plus consommé que ces produits crus, afin de conserver toutes leurs vitamines et minéraux, et avons supprimé viandes, poissons, œufs et produits laitiers de notre alimentation.

Tous deux très sportifs (Stéphane est un cycliste confirmé et un coureur de cross, et j'ai participé aux championnats de France d'athlétisme à plusieurs reprises), nous avons remarqué que, grâce à cette alimentation, nos performances s'amélioraient, que nous courions et roulions plus vite, et récupérions mieux. Autre avantage : pas de cuisine ni de vaisselle et des économies d'énergie!

En 2007, nous avons quitté notre travail et nous sommes installés dans une ferme en Andalousie, afin de vivre au contact de la nature. Le climat y rend les cultures plus constantes et plus diversifiées tout au long de l'année.

## Projets

Chaque jour, nous travaillons nos 4 hectares de terrain, et avons planté 150 arbres fruitiers en plus des 150 déjà en place et continuons cet effort. Nous cultivons notre jardin quotidiennement avec des systèmes de récupération d'eau, d'engrais verts et de purins de différentes plantes... Nous avons aussi construit notre maison nous-mêmes, avec une structure en bois, des murs en bottes de paille, et un enduit en terre et argile. Elle est équipée de panneaux solaires pour l'alimentation énergétique. Nous avons aussi eu deux fils : Moya, 3 ans, et Djao, 1 an, également crudivores, et que j'allaite.

Nous avons de la salade toute l'année, et sommes autonomes l'été grâce aux 10 variétés de pastèques et de melons, aux 12 variétés de tomates, au maïs doux et aux concombres que nous avons plantés. Mais de février à mai, notre production de fruits est moins variée, alors nous nous approvisionnons (bananes des Canaries, cherimoyas et mangues de la région voisine) chez des grossistes. Nous espérons bientôt atteindre l'autosuffisance, grâce aux nombreux kakis, fruits d'hiver, que nous venons de planter.



Je me bats pour



Ils ont construit eux-mêmes leur maison et travaillent chaque jour pour produire leurs fruits et légumes, qu'ils consomment avec leurs fils Moya, 3 ans, et Djao, 1 an.



Aujourd'hui, deux projets nous tiennent à cœur. Nous souhaitons organiser des séjours\* dans notre ferme, afin d'accueillir des groupes de sportifs désirant tenter l'expérience d'une alimentation 100% crue, en pleine nature, tout en suivant des séances d'entraînement personnalisées dans un cadre idyllique : montagnes, végétation luxuriante et piscines naturelles.

D'autre part, nous organisons un Festival du fruit\*\*, qui se déroulera du 12 au 16 septembre dans un camping situé dans la vallée du Genal, en Andalousie. Cette manifestation est conçue comme un lieu de rencontres et d'échanges, avec des activités en pleine nature (randonnée, VTT, course à pied, yoga...) et une alimentation à base de fruits et légumes locaux : mangues, cherimoyas, figues, melons, goyaves, kakis, bananes, papayes, grenades, avocats, figues de barbarie, tomates, concombres et bien d'autres encore... Une cinquantaine de participants venant de toute l'Europe se sont déjà inscrits. Peut-être initierons-nous d'autres curieux?» ■

\* <http://www.fit-in-nature.net>

\*\* <http://festival.811-friendly.net>



Grâce à France Dimanche vous avez la parole!\*

Vous voulez raconter votre histoire, vos expériences ou vos souvenirs, écrivez-nous! Livrez-nous vos témoignages, vos photos. Nous en publierons une sélection dans cette rubrique.

Tél. 08 92 24 01 01 (0,34 € la minute depuis un poste fixe)

Vous pouvez aussi témoigner par téléphone.

NOUVEAU sur Internet Le blog des lecteurs [www.francedimanche.fr](http://www.francedimanche.fr)

\*TOUS VOS TÉMOIGNAGES POURRONT ÊTRE PUBLIÉS SUR LE BLOG