

*Cuisine Vivante*  
pour une  
**Santé Optimale**

**Dr Anna Maria Clement**  
*avec* **Kelly Serbonich**  
*et* **Chad Sarno**



## Editeur

EDITIONS BIOVIE  
Le village  
11190 Sougraigne  
FRANCE  
Tel : 33 (9) 51 89 87 27  
www.biovie.fr



## Traduction

Eric Viard

Cet ouvrage est paru aux USA sous le titre "HealthFul Cuisine", édité par :

**HIPPOCRATES**  
**HEALTH INSTITUTE**  
1443 Palmdale Court • West Palm Beach, Florida • USA  
www.hippocratesinstitute.org - 00 1 561-471-8876

Première Edition Américaine : 2006

Seconde Edition Américaine : 2007

Edition Française : 2009

Copyright © 2007 by Dr Anna Maria Clement, Ph.D., N.M.D., L.N.C.

Toute reproduction intégrale ou partielle du texte et/ou des photographies, par quelque procédé que ce soit, de la présente publication, faite sans autorisation de l'éditeur est illicite (article L 122.4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon.

ISBN 978-0-9771309-4-8

Dépôt légal : décembre 2009

Les préparations alimentaires et les informations relatives à la santé présentes dans cet ouvrage sont basées sur l'expérience et la recherche des auteurs. Elles sont publiées à titre d'information générale. Les auteurs de ce livre ne dispensent aucun avis médical ni ne prescrivent l'usage d'aucune technique en guise de traitement médical. Veuillez prendre contact avec un praticien de santé diplômé avant d'entreprendre des changements importants dans votre régime alimentaire ou votre façon de vous soigner. Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité des conséquences personnelles ou collectives directes ou indirectes liées à l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Tirage : 5000 exemplaires

Imprimé à Montpellier par l'imprimerie Pure Impression, première imprimerie écologique de France, choisie aussi pour sa situation dans le département voisin de l'éditeur afin de diminuer l'impact environnemental et le coût du transport.

Imprimé sur papier composé à 60% de fibres recyclées désencrées sans chlore, et à 40% de fibres neuves certifiées FSC, issues d'une gestion forestière durable. Les encres utilisées pour l'impression sont végétales à base d'huile de ricin.

Retrouvez plus de détails sur les logos et les conditions spécifiques d'impression de ce livre en fin d'ouvrage.



4	REMERCIEMENTS
5	A PROPOS DES AUTEURS Dr Anna Maria Clement, Chef Kelly Serbonich Chef Chad Sarno
8	AVANT PROPOS par Dr. Gabriel Cousens
9	INTRODUCTION par Dr. Brian R. Clement

# Sommaire

10	CHAPITRE 1 EQUIPEMENT ET INGRÉDIENTS
14	CHAPITRE 2 COMBINAISONS ALIMENTAIRES
18	CHAPITRE 3 RECETTES ET TECHNIQUES DE BASE
44	CHAPITRE 4 ASSAISONNEMENTS ET SAUCES
60	CHAPITRE 5 SOUPES
66	CHAPITRE 6 PLATS À BASE DE GRAINES GERMÉES
72	CHAPITRE 7 RECETTES À BASE D'AVOCATS
78	CHAPITRE 8 RECETTES À BASE DE NOIX ET DE GRAINES
90	CHAPITRE 9 RECETTES À BASE DE LÉGUMES ET D'ALGUES
100	CHAPITRE 10 DESSERTS
112	CHAPITRE 11 DEHYDRATATION
121	GLOSSAIRE
129	INDEX
140	RESSOURCES



# Remerciements

**J**e voudrais remercier chacune des personnes qui a travaillé à mes côtés à la clinique Brandal et à l'Institut de Santé Hippocrates. Leurs efforts associés à ceux des centaines de milliers de personnes qui ont participé à nos programmes de santé m'ont profondément enrichi. Sans l'aide dévouée et constante de Kelly, ce livre de recettes ne serait jamais arrivé à maturité. J'espère voir le jour où les citoyens du monde entier pourront vivre en harmonie en se responsabilisant dans tous les domaines de leur vie et notamment celui de l'alimentation.

**Dr Anna Maria Gahns Clement**  
Ph.D., N.M.D., L.N.C.

*Note du traducteur :*

Abréviations utilisées dans les pages suivantes:

PhD : Doctor

NMD : Naturopathic Medical Doctor

MD : Medical Doctor

MD(H) : Medical Doctor of Homeopathy

LNC : Licensed Nutritional Counselor

**J**e voudrais remercier tous ceux qui m'ont encouragé dans ma carrière de chef de cuisine cru, je dédie cet ouvrage :

Aux chefs avec qui j'ai eu le plaisir de travailler et d'apprendre, et ceux qui ont apporté leur contribution à ce livre.

A David Hirth (qui a été le premier à m'enseigner la préparation des aliments crus), Peter Cervoni et Ken Blue, je vous suis profondément reconnaissante de m'avoir donné l'opportunité de partager, grandir et apprendre avec vous.

A Brian et Anna Maria Clement, pour toutes les richesses que vous m'avez offertes, je ne vous remercierai jamais assez pour cela. Votre générosité et votre état d'esprit m'influenceront et me motiveront toujours.

Enfin, à tous ceux à qui j'ai eu le privilège d'apprendre ou avec qui j'ai été en relation à l'Institut Hippocrates et ailleurs, vous avez été ma source d'inspiration. Ce livre vous est dédié. Poursuivez votre quête pour la santé, la joie et la vitalité. Avec tout mon amour et ma bénédiction.

**Chef Kelly Serbonich**

# A propos des Auteurs

*Dr. Clement est  
considérée comme une  
experte dans l'analyse de  
sang vivant, un outil de  
recherche révolutionnaire  
qui permet de déterminer  
l'état de santé globale  
d'une personne.*

## **Dr Anna Maria Gahns Clement** Ph.D., N.M.D., L.N.C.



Anna Maria Gahns

Clement a débuté sa carrière professionnelle en tant que praticienne de santé naturelle, en assumant la direction de la Clinique Brandal, à Stockholm, un institut de santé respecté et reconnu au niveau international. Ses compétences de naturopathe, docteur en nutrition, iridiologiste, thérapeute corporelle, thérapeute “touch for health” lui permettent de proposer une approche thérapeutique pluridisciplinaire. Elle a fondé la première organisation consacrée à l'alimentation crue en Suède et elle a été membre de la « coalition pour des soins de santé naturels », une structure gouvernementale créée pour unifier les différents domaines de santé complémentaire en Suède. Depuis plus de 25 ans elle est codirectrice de l'Institut de Santé Hippocrates et administre le département santé. L'institut, situé à l'origine à Boston, Massachusetts et localisé maintenant à West Palm Beach en Floride. Le Dr Clement est considéré comme un des experts internationaux dans l'analyse de sang vivant, un outil de diagnostic révolutionnaire qui permet d'estimer instantanément le niveau de santé d'une personne. Anna Maria Clement est l'auteure de trois livres dédiés à la mise en pratique de soins de santé naturels pour la famille et les enfants. Elle a également participé à la création d'une série de livres et de DVDs consacrée au programme de changement de vie Hippocrates et enseigne l'importance de la responsabilité individuelle dans les différents domaines de notre vie. Ses méthodes d'apprentissage pragmatiques et sa sensibilité lui permettent de conseiller avec facilité et efficacité. Anna Maria considère que sa contribution la plus importante et la plus agréable est de prendre soin de ses quatre enfants. La santé exemplaire de toute la famille Clement est un hommage pour elle et pour le mode de vie « Hippocrates ».

# A propos des Auteurs

*Sa plus grande récompense  
est de voir les individus  
se transformer d'un état  
de passivité et de santé  
décadente à un état  
vibrant et vivant.*

## Chef Kelly Serbonich



Kelly s'est toujours intéressée à la façon dont l'alimentation affecte les individus. Inspirée par l'amour de sa grand-mère, et la dimension festive des repas familiaux, le désir le plus cher de Kelly était de recréer cette convivialité et cette joie. Elle

a commencé sa carrière gastronomique à l'âge de 16 ans en préparant des hamburgers et des frites ! Après l'université, elle s'est rendue dans une école d'art culinaire à l'université de Johnson et wales et a obtenu son *Associate's Degree of Applied Science* en art culinaire. L'intérêt de Kelly pour un mode de vie végétarien puis végétalien a débuté après avoir qu'elle ait été confrontée à de nombreux problèmes de santé inexplicables la conduisant parfois jusqu'à l'hôpital alors qu'elle n'était qu'au collège. C'est en cherchant des réponses à ses problèmes de santé que Kelly débuta une formation de *Bachelor in Science* en nutrition culinaire. Kelly entendit alors parler de l'Institut de Santé Hippocrate dont elle décida de suivre le programme de trois semaines.

A l'Institut Hippocrates, Kelly adopta immédiatement l'alimentation crue et le style de vie proposés. Tous ses soucis de santé s'envolèrent. Elle fut et continue d'être fascinée et passionnée par la puissance du programme Hippocrates. Rapidement, Kelly devint la chef cuisinière de l'Institut Hippocrates. Elle releva le défi de préparer une alimentation à la fois "pure" et curative, et possédant suffisamment de qualités gustatives pour donner envie aux invités ayant décidé d'adopter ce type d'alimentation de préparer des repas similaires une fois rentrés chez eux. Elle ne se doutait pas qu'inspirer ses invités serait si simple, simplement en étant un exemple sincère, réel et concret, en vivant ses croyances et en agissant en fonction d'elles. Kelly est persuadée que sa mission est d'apporter son énergie, son amour et son attitude positive aux aliments qu'elle prépare, et qu'en travaillant de cette façon, la préparation de ses merveilleux plats devient très facile. L'objectif de Kelly est de cuisiner tout en éduquant les personnes sur ses techniques de santé, ainsées à mettre en place dans la vie quotidienne. Sa plus grande récompense est de voir les individus se transformer d'un état de passivité et de santé décadente à un état vibrant et vivant. Kelly est la maman d'un garçon en pleine santé, Noah Serbonich, et elle réside actuellement dans la région de Finger Lakes, dans l'état de New York. Avant de donner la vie, elle était chef dans le restaurant célèbre de Moosewood à Ithaca.

## Executive Chef Chad Sarno



Surnommé le “Roi de l’alimentation crue et végétalienne” par GQ magazine, et le “Michael Jordan” de l’alimentation vivante” par l’acteur Woody Harrelson, Chad Sarno est l’un des experts mondiaux en cuisine vivante.

Chad a apporté sa contribution et son approche unique de la cuisine saine aux plus grands restaurants végétaliens, centres de santé et spas, à l’industrie cinématographique ainsi qu’à des clients individuels depuis plus de dix ans.

Chad a grandi dans un milieu où la gastronomie était une passion familiale, sa mère et grand-mère paternelles italiennes préparaient souvent des plats traditionnels plus exquis les uns que les autres. Il a été habitué très jeune aux produits frais du jardin de sa mère, et a pris rapidement conscience de la philosophie qu’il a désormais adoptée “du jardin à l’assiette”.

Lorsque Chad a rencontré l’alimentation vivante, il s’est rendu compte que la plupart des régimes se focalisaient souvent sur le corps physique. L’aspect émotionnel de l’alimentation était ignoré, bien que pour la plupart d’entre nous, s’alimenter n’est pas seulement une nécessité physique, c’est aussi une source de réconfort émotionnel. Cela l’a motivé à créer des versions crues des recettes traditionnelles et familiales favorites de son enfance.

A travers des années de pratique, de traiteur V.I.P. et de consultations, de nombreuses stars, célébrités et musiciens ont apprécié les services innovants de Chad: Coretta Scott King, Woody Harrelson, Lauren Bacall, Red Hot Chili Peppers, Charlize Theron, Sissy Spacek, Frances McDormand, Niki Caro, Helen Hunt, Tommy Hilfiger, Heather Mills-McCartney, Donna Karen, Jane Fonda, Bobby Weir, Mickey Hart, Bruce Hornsby, George Clinton et bien d’autres.

Chad permet aux personnes de prendre conscience qu’une cuisine à base végétale peut-être amusante et saine à la fois. Il a créé le premier restaurant Saf (“pur” en Turc) à Istanbul en Turquie et prochainement dans d’autres métropoles européennes où Saf signifiera “*Simple Authentic Food*” (Nourriture Simple et Authentique). Chad enseignera bientôt les bases de cette Cuisine Saf, tout en continuant à proposer ses services uniques de traiteur “cru”. Chad voyage dans le monde entier et participe à des conférences dédiées à la santé et à l’alimentation vivante.



Ce pictogramme symbolise une recette de **Chef Chad Sarno**.

*Chad a apporté sa contribution et son approche de la cuisine saine aux plus grands restaurants végétaliens, centres de santé et spas, à l’industrie cinématographique ainsi qu’à des clients individuels depuis dix ans.*





# Recettes et techniques de base

## CHAPITRE 3

- |    |  |    |                             |
|----|--|----|-----------------------------|
| 19 | Trempage & Germination                   | 30 | Chausson Végétal de Base    |
| 20 | Extraction de Jus et Mélanges au Blender | 32 | Cookie/Pâte à Tarte de Base |
| 21 | Assaisonnement                           | 35 | Lait végétal de Base        |
| 23 | Assaisonnements de Base                  | 36 | Bases de la Deshydration    |
| 24 | Marinade de Base                         | 40 | Deshydration                |
| 26 | Pâté de Base                             | 43 | Comment lire les recettes ? |
| 28 | Rouleaux de Nori de Base                 |    |                             |



## ROULEAUX DE NORI DE BASE

**Un rouleau de Nori est une préparation cylindrique réalisée en roulant des ingrédients à l'intérieur d'une feuille d'algue nori scellée avec un peu d'eau. Ils ressemblent aux rouleaux de nori des restaurants japonais où ils sont fréquemment proposés.**

### UTILISATION DES ROULEAUX DE NORI

- Ils constituent un repas facile à préparer et permettent de manger une grande variété de légumes, y compris des graines germées.
- C'est un plat festif apprécié : coupez le rouleau en 6 à 8 tranches pour offrir l'apparence d'un sushi.
- Permet de réaliser des petits amuse-bouches : placez une fine ligne de pâté à l'intérieur, roulez, tranchez et déshydratez.

## Recette de Base

**1 feuille de nori déshydratée et:**

**¼ tasse de pâté de noix ou graines, ou**

**3 tranches d'avocat, ou**

**¼ tasse de salade marinée**

**¼ tasse de légumes finement rapé**

**1 échalote ou 1 asperge**

**2 bâtonnets "julienne" de poivron rouge**

**½ tasse de graines germées**

Voici quelques suggestions d'autres ingrédients possibles : jeunes pousses, carotte, potimarron, rutabaga, radis noir, radis blanc, betterave rouge, navet, bardane, artichaut, curcuma, raifort tout légume en bâtonnets.

Servez les rouleaux de nori avec votre sauce favorite, par exemple une sauce « trempette » sésame/gingembre (huile de sésame, ail, gingembre, jus de citron, Tamari, Shoyu).

### PROCEDURE

1. Un petit tapis en bambou spécial sushi est très pratique, quoique non indispensable. Posez le tapis à sushi sur une surface plane. Alignez le bord d'une feuille de nori avec le bord du tapis à sushi le plus près de vous. Vous roulerez le sushi à partir de ce bord.
2. Tous les ingrédients seront placés sur la feuille de nori en ligne horizontale de façon à ce que si vous coupez le rouleau à n'importe quel endroit, vous obtiendrez une section de tranche identique. Commencez avec les ingrédients humides (pâté, avocat, salade marinée) et positionnez une ligne de cet ingrédient le long de la feuille.
3. Placez ensuite les autres ingrédients que vous souhaitez inclure toujours en ligne le long de votre feuille.
4. Préparez-vous à rouler ! Utilisez vos doigts pour humidifier le bord de la feuille le plus éloigné de vous à l'aide d'eau pure. Cela permettra de sceller le rouleau lorsque vous aurez terminé l'enroulement. Le premier tour de rouleau est le moment le plus délicat du processus. Soulevez le tapis à sushi avec la feuille de nori et les premières lignes d'ingrédients et emportez l'ensemble par-dessus les dernières lignes d'ingrédients tout en maintenant l'ensemble serré pour réaliser le premier tour.
5. À ce moment, relâchez le tapis, tirez le vers l'avant en roulant la fin de la feuille de nori. Quand vous soulevez le tapis, assurez-vous que la feuille soit bien serrée en dessous, pour que vous puissiez terminer l'enroulement.
6. Laissez reposer le rouleau au moins 5 à 10 minutes avant de le découper. Cela ramollira un peu la feuille de nori et permettra de la couper plus facilement et plus proprement.
7. Découpez de préférence avec un couteau en céramique et servez !





# Soupes

CHAPITRE 5

**61** Chili d'Azuki  
Soupe de Concombres  
Frais

**62** Consommé

**63** Soupe au Miso, à l'Arume  
Shiitake et Oignons

**64** Soupe Verte  
d'Hippocrates  
Soupe Verte Favorite  
de Kelly  
Borscht

**65** Soupe Epinard Menthe  
Soupe aux Lentilles-Curry  
Soupe au Melon

# Soupe Epinard Menthe

*DONNE: 2 à 4 PORTIONS*

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 tasse de jus de concombre frais</b>          | <b>¼ avocat</b>                                  |
| <b>1 tasse d'épinards hachés</b>                  | <b>1 gousse d'ail</b>                            |
| <b>⅓ tasse d'oignon rouge haché</b>               | <b>2 tasses d'eau</b>                            |
| <b>⅓ tasse poivron rouge détaillé en morceaux</b> | <b>2 cuillères à soupe de Tamari ou de Shoyu</b> |
| <b>¼ tasse de menthe fraîche hachée</b>           |  |

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients. Assaisonnez à votre goût. Servez.

# Soupe aux Lentilles - Curry

*DONNE: 3 TASSES*

- 1 tasse de lentilles germées**
- ¼ tasse d'échalote émincée**
- ¼ tasse de coriandre frais haché**
- 1½ cuillères à soupe d'algue dulse en flocons**

1. Dans un bol, mélangez les lentilles, les échalotes, le coriandre, et les flocons d'algue dulse. Mettez de côté.
2. Dans un blender, mixez les ingrédients de la sauce. Assaisonnez à votre goût. Versez cette sauce sur les légumes. Laissez reposer au moins 30 minutes avant de servir.

## **Sauce:**

- 1 tasse de lentilles germées**
- ¼ tasse d'échalote hachée**
- ¼ tasse de carotte détaillée en morceaux**
- ¼ tasse de céleri haché**
- ½ cuillère à soupe de gingembre frais haché**
- 1 gousse d'ail**
- 1½ cuillères à café de curry en poudre**
- ½ cuillère à café d'algue kelp en flocons**
- 1 tasse d'eau**
- ¼ tasse d'huile de sésame crue**
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, facultatif**
- 2 cuillères à café de Tamari ou de Shoyu**
- ⅓ cuillère à café de stévia**

# Soupe au Melon

*DONNE: 2 PORTIONS*

- ½ melon mûr de votre choix, détaillé en morceaux**

Dans un blender, mixez bien le melon haché. Ajoutez un peu d'eau pure si nécessaire pour démarrer le processus de mixage du blender. Servez immédiatement. Ajoutez un soupçon de votre épice favori, comme de la cannelle, de la cardamome, de la noix de muscade, de la menthe, ou du gingembre pour rehausser le goût.

**Note:** Excellent pour la reprise de l'alimentation après un jeûne.





# Recettes à Base de Légumes et d'Algues

## CHAPITRE 9

- |  |   |
|--|---|
| 91 Chou et Pois à l'Estragon   | 96 Salade Betterave<br>Oignons<br>Rubans de Chou Frisé<br>Salade de Laitue de Mer<br>Julienne au Sésame |
| 92 Chou-Fleur, Roquette et<br>Dulse<br>Curry de Légumes                  | 97 Salade de Fenouil à la<br>Mandarine et au Pollen de<br>Fenouil Sauvage                               |
| 93 Pâtes à l'Italienne avec<br>Courgettes, Olives Fraîches<br>et Tomates | 98 Dulse à l'Italienne  |
| 94 Spaghettis Végétales Crues  | 99 Salade de Légumes de<br>Mer<br>Aramé Sucré - Epicé   |
| 95 Chou à l'Espagnole<br>Ratatouille de Courgettes                       |   |



## Spaghettis végétales crues

*DONNE: 4½ Tasses*

**2 tasses d'un légume racine ou de courge**

**1 tasse de Sauce au Poivron Rouge, voir page 53**

Coupez les extrémités du légume que vous envisagez d'utiliser. En utilisant un spiralizer comme le Saladacco ou le Benrider, formez de longs spaghettis à partir de votre légume racine ou de votre courge\*. Garnissez avec votre sauce préférée, comme la Sauce au Poivron Rouge (page 53), la sauce Alfredo Noix de Macadamia (page 57) ou bien le Pesto (page 52). Ajoutez des légumes hachés et des herbes aromatiques si nécessaire.

Voici les légumes qui conviendront le mieux : navet, betterave, rutabaga, courgette, courge, radis noir, courge butternut, daikon, panais, patate douce, céleri rave.

\* Voir adresses ressources, page 140.





# Desserts

## CHAPITRE 10

- |   |   |
|---|---|
| <b>101</b> Barres aux Carottes Epicées  | <b>106</b> Glace à la Banane avec sa Sauce Caroube - Dattes                                       |
| <b>102</b> Lait d'Amandes de Base<br>Chai à l'Amande<br>Vanille Mystique  | Pudding à l'Avocat<br>Mousse Noisettes<br>Framboises  |
| <b>103</b> Cookies Sans Sucre<br>Cookies aux Dattes et Noix<br>du Brésil  | <b>107</b> Tartelettes Crues  |
| <b>104</b> Coupes de Mûres<br>Truffes légères<br>Cookies aux Raisins  | <b>108</b> Gâteau à l'Ananas et<br>son Sorbet Ananas / Zeste<br>de Citron                         |
| <b>105</b> Crème de Glaçage Végétale<br>Glace au Citron<br>Chantilly de Macadamia<br>Gâteau cru préféré d'Anna<br>Maria<br>Tarte Crue | <b>109</b> Beurre d'Amandes et<br>Confiture de Groseilles sur<br>Pain Pomme Cannelle <sup>1</sup> |
|   | <b>110</b> Timbale Pommes et Epices<br>avec Crème Cajou Sirop<br>d'Erable                         |
|   | <b>111</b> Tarte à la Banane  |



# Tarte à la Banane

*DONNE: 1 TARTE*

## Fond de Tarte:

- 3 tasses de noix de Grenoble, trempées et déshydratées**
- ¼ tasse de dattes, dénoyautées et trempées**
- ½ cuillère à café de tamari ou une pincée de sel de Guérande, facultatif**

1. Pour le fond de tarte : broyez finement les noix, ajoutez le ¼ tasse de dattes, le tamari ou le sel et continuez à broyer. La préparation doit être légère collante. Formez une tarte dans un moule. Déshydratez une nuit si vous préférez une consistance craquante.

2. Pour la garniture : Dans un blender puissant, mixez la chair de noix de coco, les bananes, les noix de macadamia, les 10 dattes, l'eau de noix de coco et la vanille. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Ajoutez les bananes en tranches et versez cette préparation sur le fond de tarte. Pour une belle décoration, utilisez des tranches de bananes trempées dans du jus de citron (pour ralentir le brunissement) ou d'autres fruits en tranches. Réfrigérez et Servez.

\* Si vous ne disposez pas de jeunes noix de coco, vous pouvez utiliser 1¼ tasses de pignons de pins ou de noix de macadamia trempées.

## Garniture:

- 2 tasses de chair de jeune noix de coco\***
- 3 bananes mûres de taille moyenne, coupées en morceaux**
- ⅔ tasse de noix de macadamia, trempées**
- 10 dattes, dénoyautées et trempées**
- 2 cuillères à soupe de psyllium ou poudre**
- ½ tasse d'eau de noix de coco**
- 2 cuillères à soupe d'extrait de vanille sans alcool, ou ½ gousse de vanille**
- 4 bananes mûres, en tranches**



**Pour l'impression de cet ouvrage, Biovie a choisi Pure Impression, première imprimerie écologique de France.**

Imprimer un livre mobilise plusieurs tonnes de papier et a un impact certain sur l'environnement. Cet ouvrage a été réalisé grâce à la mise en oeuvre des matières premières suivantes :

- papier mixte "Satimat Green" : 60% de fibres recyclées désencrées par flottaison sans usage de chlore et 40% de fibres neuves certifiées FSC
- encres végétales à base d'huile de ricin
- reliure en anneau permettant d'éviter l'usage de colles et offrant une maniabilité et durabilité accrues

L'imprimerie choisie s'est engagée sur plusieurs points :

### • Engagement écologique professionnel

Pure Impression est la seule imprimerie de France installée dans un bâtiment construit selon les critères HQE (Haute Qualité Environnementale) avec :

- 2000 mètres carrés de panneaux photovoltaïques en toiture
- récupération et valorisation des eaux pluviales
- réduction des déchets à la source, et valorisation des déchets produits
- utilisation des calories générées par les machines pour réchauffer ou rafraîchir les ateliers
- chauffage et climatisation par pompe à chaleur
- véhicules professionnels hybrides : énergie fossile et électrique

### • Engagement social

- partage des bénéfices avec les salariés, grâce au contrat "productivis"
- intégration de personnel handicapé sans discrimination
- aménagement des horaires pour faciliter le covoiturage
- accueil régulier de stagiaires et de jeunes en contrat d'apprentissage
- création de jardins solidaires sur le terrain de l'imprimerie

### • Engagement qualité

- certification du site de production FSC et PEFC pour le papier
- certification ISO 14001 pour le management écologique
- label Imprim'vert pour la gestion des déchets
- label Print Environnement pour la démarche éco-responsable
- Bilan Carbone en partenariat avec l'ADEME



FSC (Forest Stewardship Council) est l'écolabel international relatif au bois et au papier le plus exigeant existant actuellement. Il porte à la fois sur des critères environnementaux et sociaux. Créé en 1992 par un collectif d'associations dont Greenpeace et le WWF. [www.fsc.org](http://www.fsc.org)



Le cahier des charges Imprim'Vert est fondé sur trois critères simples : la bonne gestion des déchets dangereux s'ils existent, la sécurisation de stockage des liquides dangereux et la non utilisation de produits toxiques. [www.imprimvert.fr](http://www.imprimvert.fr)



Print Environnement est un label d'imprimeur qui garantit l'application d'engagements par l'imprimeur: utilisation de papiers recyclés ou certifiés, choix des produits les moins toxiques possibles, gestion et valorisation des déchets, optimisation de la consommation d'énergie et d'eau, etc... [www.print-environnement.com](http://www.print-environnement.com)



La certification ISO 14001 est LA norme en matière de gestion globale éco responsable de la production. En 2009, seules 8 imprimeries sur plus de 6000 référencées en France sont certifiées ISO 14001. [www.iso14001.fr](http://www.iso14001.fr)



Le Bilan Carbone est une méthode destinée à comptabiliser les émissions à effet de serre de toute organisation, structure ou entreprise. Par l'évaluation des principales sources d'émission à effet de serre produites par l'imprimerie, le Bilan Carbone permet d'optimiser la gestion éco-responsable de la structure. [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)