

# **Raw Family**

**Une révolution alimentaire vécue en famille**

**Victoria, Igor, Sergei  
et Valya Boutenko**

Editions BIOVIE  
www.biovie.fr  
Tel : 09 70 44 85 88

MERCI DE RESPECTER LE TRAVAIL DES AUTEURS,  
TRADUCTEUR, EDITEUR et CORRECTEUR ET DE NE PAS  
DISTRIBUER CE FICHIER A VOS AMIS OU FAMILLE.

Publié initialement en anglais sous le titre « Raw Family » le  
1er mars 2000

**Auteurs** : Victoria, Igor, Sergei et Valya Boutenko

**Traduction** : Eric Viard

**Corrections et relecture** : Cédricia Maugars



## Mentions légales

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

### **Avertissement de l'éditeur :**

Cet ouvrage constitue le témoignage d'une famille russe émigrée aux Etats Unis qui a traversé un certain nombre de problèmes de santé. Leurs recherches personnelles les ont conduit à passer du jour au lendemain d'une alimentation américaine classique à une alimentation végétalienne 100% crue dans une où il y avait peu d'informations sur le sujet. La situation est différente aujourd'hui et toute personne intéressée par ce type de régime est invitée à se documenter au préalable sur l'alimentation crue et vivante et la meilleure façon de procéder à la transition, tout changement de régime alimentaire important nécessitant l'encadrement d'un professionnel de santé.

### **Avertissement des auteurs :**

Les informations contenues dans cet ouvrage ne sont pas destinées à un usage médical.

La famille Boutenko ne conseille ni l'alimentation cuite ni la médecine allopathique.

Les auteurs, éditeurs et/ou distributeurs de cet ouvrage n'assumeront aucune responsabilité découlant de l'adoption du mode de vie et d'alimentation contenus dans ce livre.

# Dédicace

*Ce livre est dédié aux personnes  
qui aident les autres en étant de  
bons exemples*

# Remerciements

*Nous remercions toutes les personnes  
dans le monde qui énoncent la vérité.*

*Nous remercions tous nos chers amis à travers le  
monde qui nous amènent à vivre au moment présent.*

*Nous remercions tous les éditeurs et financeurs,  
les lecteurs, les artistes et les imprimeurs  
pour leur gentillesse et leur patience.*

*Nous remercions tout particulièrement  
Élisabeth Bechtold pour le financement de ce livre.*

## *Nous y sommes !*

**V**ictoria : Nous avons alors commencé l'alimentation crue. Le premier jour fut le plus difficile. Sans mentir, je n'étais pas certaine que j'arriverai à manger cru jusqu'à la fin de la journée. Le matin, j'avais un terrible mal de tête qui dura toute la journée. Je ressentais également beaucoup de fatigue, de faiblesse, d'irritabilité, et pire que tout, une faim tenace me tenaillait. Dans la soirée, je devins de plus en plus affamée. Valya allait bien. Sergei eut une forte réaction immédiate.

**Sergei** : le premier jour de régime cru ne fut pas facile pour moi. J'avais une terrible migraine. La douleur était si intense que l'infirmière de l'école me renvoya à la maison. C'était difficile pour moi de faire face à cette migraine comme je ne pouvais pas prendre de médicaments. Je ne mangeais rien. Maman m'amena une poche à lavement intestinal, mais je protestais avec dégoût. La seule chose qui pouvait me soulager était le sommeil.

Le lendemain matin la migraine avait disparu, mais j'avais une otite. Elle était douloureuse et j'étais cloué au lit. Mon père remplit la baignoire avec de l'eau froide. Il me dit de m'immerger toutes les demi-heures. Cela me soulagea un peu. Plus tard dans l'après-midi, j'étais couché dans mon lit en pleurs. Pendant la nuit, ma mère se coucha près de moi et passa beaucoup de temps à me masser la tête, le visage et les oreilles. Dès que je me sentis mieux, nous nous endormîmes tous les deux. Le lendemain matin à mon réveil, je me sentais beaucoup mieux et j'avais très faim. J'appréciais beaucoup mon petit déjeuner qui consistait en un jus de

pommes et de poires, des amandes et des dattes. Je me rendais à l'école alors que ma mère se couchait pour rattraper son sommeil en retard.

Pendant toute la journée, je me sentis de bonne humeur, léger. A la maison je mangeais une grosse salade de laitue, des tomates, des concombres et des oignons accompagnés d'huile d'olive. Cela avait si bon goût que je décidais de réviser mon opinion sur les salades. En réalité les aliments normaux me manquaient, mais je m'accommodais quand même de ce nouveau régime. De nombreux changements avaient déjà eu lieu, et nous en étions seulement à notre troisième jour d'alimentation crue.

**Igor** : Mon enthousiasme et ma peur m'aidèrent à traverser la première matinée et la journée, mais en fin d'après-midi je devins nerveux et colérique. Je voulais manger. J'allais me coucher sans réussir à m'endormir. Après m'être retourné pendant deux ou trois heures dans mon lit, je me levais pour rejoindre la cuisine sur la pointe des pieds. Je décidais que je commencerai l'alimentation crue le lendemain matin seulement. J'allais juste manger quelque chose comme une pomme de terre cuite ou un oeuf à la coque ou au moins une tranche de pain; ce que je trouverai. Je me rendis alors rapidement compte qu'il n'y avait plus rien dans notre cuisine pour préparer des repas cuits. En grinçant des dents, je retournais me coucher et continuais à me retourner dans mon lit jusqu'à ce que je m'endorme.

Le matin, je ne me sentais pas aussi fatigué que d'habitude. J'appréciais le petit déjeuner et le déjeuner avec plaisir. C'était délicieux, mais cela ne me satisfaisait pas. Je voulais mes aliments habituels, et ce, de façon aussi désespérée qu'une personne qui arrête de fumer désire une cigarette. Je découvris alors à quel point l'alimentation est une véritable addiction. Le soir tout recommença comme la veille, à la différence près que je m'endormais plus rapidement. Je continuais à souffrir comme cela pendant deux longues

semaines.

**Valya** : Je décidai de ne pas adopter ce régime car mes parents n'étaient jamais arrivés à suivre quelque chose de strict pendant plus de deux jours. Je faisais de larges écarts à l'école en mangeant de la nourriture classique. Je ne souhaitais pas passer à une alimentation crue. Je n'avais même pas envie d'essayer. Aucun des aliments préparés par ma mère n'avait de goût. Je n'aimais pas les pommes. Mais l'enthousiasme à la maison ne faiblit pas. Les jours passèrent puis les semaines.

Un jour, en cours d'éducation physique, on nous demandait de courir un cinq cent mètres. Ce n'était pas une longue distance ; il s'agissait simplement de faire le tour du terrain de football. Je finis cette petite course avant-dernière, la dernière étant une fille qui marchait. Ce n'est pas que mes jambes ne pouvaient pas me faire courir vite, le problème était que j'avais des difficultés respiratoires dues à mon asthme. Certaines nuits, je respirais faiblement, mais comme je dormais, je ne m'en rendais pas compte. Mes parents, eux, étaient vraiment préoccupés, et un matin, ils me firent part de leurs inquiétudes. J'ai alors décidé de me diriger vers l'alimentation crue.

Je remarquais que ma mère et mon père avaient tous les deux perdu du poids. Leur apparence physique s'étaient améliorées, ils étaient en meilleure forme et se montraient beaucoup plus agréables à mon égard. Cela m'a décidé à adopter leur alimentation et j'ai arrêté de tricher à l'école.

Peu de temps après, nous avons couru à nouveau cinq cents mètres au cours d'éducation physique. Désormais je pouvais courir beaucoup plus facilement. Je cessais de respirer difficilement la nuit. Mes capacités physiques s'améliorèrent, je pouvais aller à la gymnastique, et je pouvais à nouveau faire un grand nombre d'activités que j'avais dû arrêter.

Au début, j'étais vraiment préoccupée de ce que



penseraient mes camarades de classe de mon repas du midi. En général, j'amenais un petit oignon, un avocat et d'autres aliments que mes amis n'avaient jamais vus de leur vie. Mes camarades continuaient à acheter des plats préparés au supermarché. Et moi, j'étais là, avec mon petit sac en papier rempli d'aliments inhabituels.

Ils me demandaient :

«Qu'est-ce que c'est ça ? Tu m'en donnes ? »

Et je répondais:

«Bien sûr en voici un morceau »

Et il me répondaient:

«Ce n'est pas mauvais du tout, c'est quelque chose que je me verrais bien manger ».

Une fois, j'ai apporté une grenade. Mes amis apprécièrent tellement ce nouveau fruit, qu'il ne m'en restait même plus pour moi ! Le soir j'expliquais à ma mère que j'avais besoin de deux grenades pour le lendemain, une pour moi et une pour mes amis. La plupart de mes amis s'intéressaient à l'alimentation crue et appréciaient beaucoup de prendre leur repas avec moi pour goûter des aliments nouveaux. Chaque fois que j'amenais quelque chose pour le repas, ils étaient tous très curieux de voir de quoi il s'agissait et tous les enfants voulaient s'asseoir à côté de moi.

**Sergei** : Après deux semaines, j'étais soulagé de constater que mon taux de sucre sanguin devenait plus stable et je commençais à me sentir vraiment bien. Je perdais aussi du poids. Je décidais alors de continuer l'alimentation crue au-delà des deux premières semaines.

# Recettes

## **Salade Thai**

quatre concombres

un jus de citron

un bouquet d'aneth

un bouquet de coriandre

un oignon moyen coupé en dés

trois cuillères à café (15 ml) de poudre de curry

une cuillère à café (5 ml) de sel (en option)

trois cuillères à soupe (45 ml) de miel

un tiers de tasse (75 ml) d'huile d'olive

la pulpe d'une jeune noix de coco coupée en dés

une tasse (250 ml) de graines de tournesol (trempées durant deux heures)

élevez les concombres et coupez-les en tranches fines que vous poserez dans un bol. Hachez finement l'aneth et le coriandre. Mélangez avec les concombres. Ajoutez l'oignon, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.

donne cinq à huit portions.

## **Salade "Je ne peux pas croire que c'est juste du chou"**

un chou blanc

un quart de tasse (soit 100 ml) d'huile d'olive

un quart de tasse (60 ml) de jus de citron

une cuillère à thé (5 ml) de sel (en option)

une cuillère à soupe (15 ml) de levure alimentaire

mélangez tous les ingrédients dans un bol et décorez de votre herbe préférée. Donne trois à cinq portions.

## **Salade de choux frisés**

deux choux frisés hachés

une botte de radis coupés en tranches fines

un demi chou-fleur coupé en dé

un demi chou blanc en tranches

une demie tasse (125 ml) d'huile d'olive

un quart de tasse (60 ml) de vinaigre de cidre

une cuillère à thé (5 ml) de sel

deux cuillères à soupe (30 ml) de miel ou d'un autre ingrédient sucré : jus de pomme, pâte de dattes, etc.

mélangez tous les légumes dans un bol. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien

donne sept à neuf portions,

## **Recette de sauce de base**

mélangez les ingrédients suivants dans un blender jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

de l'huile (n'importe quelle bonne huile comme l'huile d'olive, l'huile de sésame ou l'huile de carthame). Versez en suffisamment pour recouvrir les lames du blender.

une cuillère à thé (5 ml) de miel (ou un autre produit naturel sucré, comme des raisins secs ou des bananes).

deux cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron frais (ou de vinaigre de cidre).

un tiers de tasse (75 ml) d'eau

une tasse (250 ml) d'herbes hachées, de préférence fraîches (une seule herbe ou une combinaison de céleri, de persil, de coriandre, de basilic, ou d'autres).

relevez au goût (ail, moutarde, le gingembre, piments jalapenos, etc.)

un tiers de tasse (75 ml) de graines ou de noix (le plus souvent les graines de tournesols ou du tahin, mais aussi des noix de Grenoble, des graines de citrouille, des amandes, etc.)

une demie cuillère à café (2 ml) de sel (en option) (sel de mer, varech, petit goémon, sauce Bragg (proche du shoyu Ndt) ou pas de sel du tout).

n'ayez pas peur d'improviser. Vous pouvez parfois ajouter un peu plus de liquide, ou supprimer complètement un ingrédient. bonne chance !

donne sept à dix portions,

### **Pesto**

un quart de tasse (60 ml) d'huile d'olive

cinq gousses d'ail

une demie tasse (125 ml) de pignons de pin

un bouquet de basilic frais

un quart de tasse (60 ml) de jus de citron

une cuillère à café (5 ml) de sel (en option)

passez les ingrédients au mixer

donne quatre à cinq portions,

### **Crème de céleri**

un gros pied de céleri

quatre tasses (1 l) d'eau

une demie tasse (125 ml) d'huile d'olive

un quart de tasse (60 ml) de jus de citron

deux cuillères à café (10 ml) de miel

piment fort au goût

une à deux cuillères à café (5 à 10 ml) de sel de mer (en option)

passez les ingrédients au mixer.

ajoutez :

un petit poivron rouge haché

un avocat haché

un demi-bouquet de persil finement haché

deux carottes ou deux panais rapés

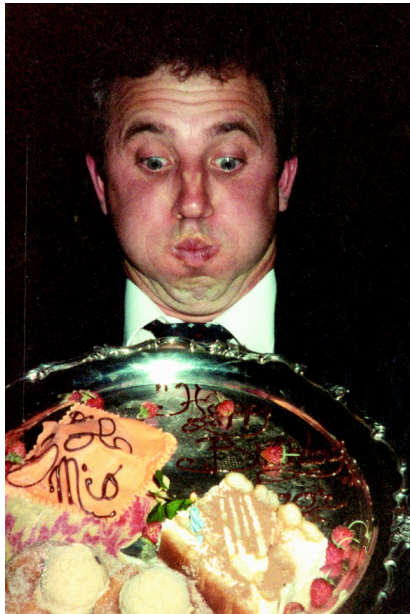
donne six portions,

# Album photo





Vitoria (ci dessus) et Igor (ci dessous) en 1993





La famille Boutenko après trois mois d'alimentation crue



Igor après six mois d'alimentation crue