

# La cure de raisin

A entendre ceux qui l'ont un jour tentée, cette cure serait la panacée. L'ouvrage édité par Terre Vivante relève les superlatifs utilisés par les curistes: "*superforme*", "*tonus extraordinaire*", "*dynamisme*", "*euphorie*", "*bien-être*". Le bénéfice semble global sur la vitalité de l'organisme!

La cure de raisin a démontré son efficacité sur de nombreux "bobos" quotidiens: constipation, insomnies, problèmes de peau, fatigue, nervosité, maux de tête, bourdonnements d'oreilles, nez bouché... La perte de poids en est aussi un aspect singulier.

Alors, si elle paraît être une panacée accessible à tous, la cure de raisin nécessite toutefois une préparation préalable.

1- Vous ne pourrez pas choisir la période qui coïncide avec celle du raisin. Cependant, pendant les quelques jours où vous l'entreprenez, vous ne pourrez manger QUE du raisin. L'efficacité d'une cure partielle (pendant laquelle on mange autre chose que du raisin) n'est pas démontrée par la bibliographie.

Il faudra donc éviter les repas entre amis ou en famille pendant cette période.

Vous aurez tout le mois d'août pour vous préparer psychologiquement à cette expérience bénéfique afin de ne pas abandonner dès les premières difficultés. Un jour de jeûne peut être une bonne introduction à votre cure, cela préparera votre organisme.

2- Variez les variétés des raisins pour briser la monotonie. Quitte à manger 2 à 3kg de raisin par jour, autant qu'il soit blanc, rouge ou rose....

Un conseil: privilégiez cependant le chasselas, et évitez de multiplier les prises de raisins à peau épaisse comme l'Italia, car elles sont moins bien supportées.

3- Pour une fois que vous avez le droit de grignoter! Il faut manger le raisin quand on en éprouve l'envie, en évitant les heures de repas stricts. D'ailleurs, il vaut mieux manger en petites quantités à chaque fois, plutôt que de remplacer le repas habituel par du raisin.

4- Allez au-delà des difficultés. Les deux ou trois premiers jours, on peut ressentir quelques petits symptômes sans gravité, tels des maux de tête ou des nausées.

La fatigue, une frilosité, une "diarrhée" sont des signes normaux qui ne doivent pas vous décourager. Ni le dégoût d'avoir mangé trop de raisin..... Allez courage!

5- La durée de la cure: elle oscille entre 3 et 20 jours. Moins, l'organisme s'en trouvera légèrement "nettoyé" mais pas vitalisé. Plus, le risque pour la santé commence à être significatif car des carences peuvent apparaître, surtout si vous êtes débutant. Pour commencer, une semaine paraît être une bonne base.

6- Après la cure: la reprise alimentaire doit être progressive: il faut réhabituer son système digestif aux aliments. On commence avec les fruits et légumes, puis on réintroduit les laitages et les céréales en petites quantités. La période de reprise doit durer approximativement la moitié de la cure

**Pour schématiser: une cure d'une semaine:**

1 jour de préparation (jeun total ou partiel) ---> 7 jours de cure ---> 3 à 4 jours de reprise alimentaire.

*D'après "Le petit guide de la cure de raisin", aux éditions "Terre Vivante".*

Biocoop Saveur