

Vos communes

SAINT-MAXIMIN

Damien Artero a présenté la transition vers l'alimentation végétale crue



Damien Artero est venu partager son expérience. 2/2 : Damien Artero partage son vécu. Photo Le DL

Vendredi, le public venu commencer le week-end de transition alimentaire à Saint-Maximin, est parti au Nicaragua avec le film "I Tuani !" de Damien Artero.

L'objectif du réalisateur était de mêler le freeride, les volcans du Nicaragua et l'alimentation vivante ou végétale crue. Ainsi, et surtout, que de montrer la validité de cette alimentation dans le sport, car il voulait relever le défi lancé par un sportif qui avait assuré que l'alimentation végétale crue était impossible dans le sport intense.

Damien Artero a expliqué que son ami Thibault était le seul à réunir les compétences pour partager cette aventure avec lui, ce qui ne s'est pas démenti. Il a ajouté des intervenants référents : médecin, nutritionniste, naturopathe, athlètes, agro-économiste...

Le témoignage d'un couple de professionnels en raid multisports depuis 10 ans montre comment ils sont passés d'une alimentation conventionnelle à une alimentation végétale crue, en examinant les différences : suppression des tendinites, de l'hypoglycémie, développement de la récupération d'énergie... Damien Artero a encore cité l'exemple de marathoniens qui avaient effectué la même transition alimentaire et étaient passés de 90 jours de récupération à 90 heures.

Véronique Lapied, 3^e adjointe en charge de la vie sociale, associative et de la culture, a observé que le goût avait aussi sa place dans l'alimentation végétale crue. Ce que le réalisateur a complété pour affirmer que cette alimentation ne rime pas avec austérité ou déprime, mais avec « sobriété heureuse » : « Ce n'est pas parce que je ne mange pas de viande que je suis triste ! Avant, je partais avec le casse-croûte pour faire du ski de randonnée : j'emporte maintenant quelques dattes. ».

Damien Artero pratique également le jeûne intermittent, avec une longue plage horaire sans manger : « Cela permet au corps de faire autre chose que de digérer. C'est un exercice d'affranchissement incroyable ». De plus, pour lui, le levier sur l'impact environnemental est l'alimentation : un agro-économiste a montré que 40 m² de terre pouvaient aider à produire 300 kg de légumes alors que, s'il servait à élever un animal pour sa viande, il en produirait 500 g.