

# LA CURE DE RAISIN

*Une monodiète  
pas comme les autres*

Après le fruit défendu, le raisin est sans doute le fruit le plus cité dans la Bible pour son jus «qui réjouit le cœur de l'homme». Ses vertus sont également mentionnées dans l'Antiquité, car, selon les médecins de l'époque, il est un agent thérapeutique non seulement pour l'âme, mais aussi pour le corps. Découvrons ensemble les vertus insoupçonnées du raisin.



**Salomé Mulongo**

Naturopathe – Nutritheérapeute  
www.salomemulongo.com

## Un peu d'histoire

On ne connaît pas trop l'origine du raisin et de la vigne. Si ce n'est qu'ils sont probablement nés en Asie mineure et que les Égyptiens les auraient transmis aux Grecs. Dans l'Odyssée déjà, on raconte qu'Hélène verse dans le cratère où l'on puisait à boire un remède ingénieux pour effacer le chagrin de la disparition des êtres chers.

Au XV<sup>e</sup> siècle, Rabelais, dans son roman *Gargantua*, fait lui aussi l'éloge du précieux liquide doté de grandes vertus non seulement pour la santé, mais aussi pour abreuver l'imaginaire de l'auteur dont on dit que le roman *Gargantua* est né du vin. Mais revenons au raisin de table et à sa cure, appelée aussi cure uvale. François 1<sup>er</sup> aurait fait du raisin son dessert favori, que l'on retrouve également sur la table de Louis XIV au XVII<sup>e</sup> siècle.

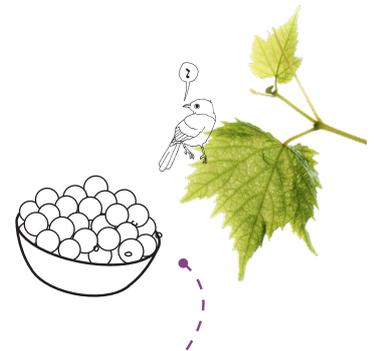
Il faudra toutefois attendre le XVIII<sup>e</sup> pour qu'un professeur en médecine, Desbois de Rochefort, le recommande comme «le meilleur fondant de la bile» ainsi que «dans les engorgements des viscères abdominaux, les jaunisses très rebelles...», «... dans les maladies cutanées, car c'est un excellent dépuratif<sup>1</sup>» et le XIX<sup>e</sup> siècle pour en retrouver des traces écrites. Enfin, le 14 mars 1933, l'Académie de médecine reconnaissait dans son bulletin que «les cures de raisin représentent une cure très efficace contre diverses maladies».

## Ses vertus

### Détoxification

Le corps étant magnifiquement bien fait, il contient des émonctoires (le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau), véritables portes de sortie par lesquelles il va pouvoir évacuer les déchets. La cure de raisin permet de désengorger les émonctoires saturés et de relancer l'activité émonctorielle. Comme on ne donne plus au corps que du raisin bio, évidemment, on cesse dès lors tout apport de toxines possibles. En outre, comme l'indique le tableau ci-contre, ce sont aussi les nutriments et la composition chimique des raisins qui facilitent cette détoxification. La teneur en eau et en sodium, par exemple, en fait un bon diurétique et permet aux reins d'éliminer les déchets par les urines.

1. *Petit guide de la cure de raisin*, Terre Vivante



## COMPOSITION CHIMIQUE POUR 100 G

**EAU :** 78 À 82 G

**GLUCIDES (PRINCIPALEMENT GLUCOSE ET FRUCTOSE) :**  
16 À 18 G

**PROTÉINES :** 0,7 G

**MATIÈRES GRASSES :** 0,3 G

**SODIUM :** 3 MG

**POTASSIUM :** 183 MG

**CALCIUM :** 15 MG

**PHOSPHORE :** 20 MG

**MAGNÉSIMUM :** 9 MG

**SOUFRE :** 8 MG

**FER :** 0,5 MG

**CUIVRE :** 0,1 MG

**VITAMINE A :** 0,05 MG

**VITAMINE B1 (THIAMINE) :**  
0,05 MG

**VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE) :**  
0,03 MG

**NIACINE :** 0,3 MG

**VITAMINE C :** 0,5 À 11 MG

**ACIDE MALIQUE :** 0,5 À 2 G

**ACIDE TARTRIQUE :**  
0,3 À 0,7 G

**ACIDE CITRIQUE :**  
0,02 À 0,05 G

**ACIDE PYRUVIQUE :**  
0,002 À 0,007 G

**ESTERS ÉTHYLIQUES :**  
0,01 À 0,1 G

## ACTUALITÉS



### Énergie

Un des effets les plus rapportés par les curistes est le regain d'énergie, le tonus et la vitalité du corps et de l'esprit qui augmentent de jour en jour. L'effet anti-fatigue peut s'expliquer à la fois par la teneur en glucides du raisin, conjuguée à la présence des acides organiques malique, pyruvique, citrique et des vitamines B1, B2 et B3 qui interviennent dans le cycle de Krebs et la production d'ATP. Cette vitalité peut aussi se comprendre par le fait que l'organisme (le corps et la tête) se débarrasse de ses déchets. Voilà qui devrait déjà rassurer celles et ceux qui pensent que poursuivre une cure de raisin relève de la folie et est mission impossible.

### Le système digestif

L'acide tartrique, qui donne son goût au raisin, en plus d'être légèrement diurétique et laxatif, active la salivation et, en corollaire, la prédigestion des sucres. Mais ce n'est pas tout; comme le système digestif ne doit traiter qu'une seule sorte d'aliments pendant quelques jours, il est un peu mis au repos, ce qui sollicite moins d'énergie pour la digestion. Ensuite, la cure améliore aussi le péristaltisme de l'intestin. Les selles sont plus aqueuses, plus riches en azote et en matières fécales. Le poids des selles est plus important et chez certains curistes il a même plus que doublé. La cure permet donc de lutter contre la constipation et d'avoir un transit plus régulier. D'autres troubles digestifs s'en trouvent améliorés comme les lourdeurs d'estomac, les coliques, les gaz, les ballonnements et curieusement aussi les diarrhées, spécifiquement avec les raisins noirs. Enfin, le raisin aide aussi à libérer la vésicule biliaire et à favoriser la sortie de la bile. On dit qu'il a des propriétés cholagogues.

### Le système cardio-vasculaire

Selon l'enquête de Terre Vivante<sup>2</sup>, les curistes ont vu leur taux de cholestérol sanguin baisser de 26 % après la cure. Et si on se tourne du côté de la médecine chinoise, elle nous dit que puisque le raisin pénètre le méridien du cœur, il prévient les thromboses artérielles, les infarctus du myocarde, les AVC et diminue le LDL cholestérol.

### Le système urinaire

La cure de raisin est utilisée contre la cystite et les coliques néphrétiques. Comme déjà mentionné, cette particularité est due à sa teneur en nutriments diurétiques. Elle sera bénéfique pour les personnes qui souffrent d'œdème et de rétention d'eau. L'urine est plus abondante et moins concentrée du fait de l'effet diurétique du raisin et les analyses d'urine montrent qu'elle est aussi devenue basique.

### Le sommeil

Lors des monodiètes, le système digestif est nettement moins sollicité puisqu'il ne doit plus digérer qu'un seul aliment.



Ce quasi-repos, à lui seul, pourrait déjà expliquer l'amélioration du sommeil. Mais on a aussi détecté des taux de mélatonine dans certaines variétés de raisin pouvant aller jusqu'à 0,9 ng/g. Peut-être pas de quoi vous plonger dans les bras de Morphée, il est vrai, mais sans doute cela peut-il donner un petit coup de pouce.

### Arthritisme et rhumatisme

Déjà au XIX<sup>e</sup> siècle on préconisait le raisin dans les cas d'arthritisme. La médecine chinoise, encore elle, attribue au raisin le pouvoir de fortifier le foie et les reins, les os et les tendons. C'est surtout le pouvoir diurétique qui permet de drainer les acides en excès que l'on retrouve quand on a la goutte ou que l'on souffre de troubles comme les rhumatismes.

### Viellissement et pathologies dégénératives

De tous les composants cités, les acides organiques (malique, tartrique, citrique et pyruvique), de même que les polyphénols et biflavonoïdes (anthocyanidines, proanthocyanidines, pycnogénol, quercétine, tannins, resvératrol, OPC...), sont sans doute les nutriments qui confèrent le plus au raisin ses vertus exceptionnelles en matière de prévention santé. Et pour cause. Leur rôle antioxydant permet de lutter contre les radicaux libres de nos cellules.

Le plus étudié parmi ces antioxydants est le resvératrol, un allié de choix contre le vieillissement. L'industrie cosmétique l'a bien compris et a d'ailleurs mis le grappin sur le raisin pour alimenter ses crèmes «rajeunissantes». Quant à l'industrie de la minceur, elle l'utilise à foison pour ses pilules magiques amaigrissantes.

Les oligo-proanthocyanidines, (OPC), polyphénols de la famille des flavonoïdes, ont un pouvoir antioxydant vingt à cinquante fois supérieur à celui des vitamines C et E. En outre, ces flavonoïdes sont actifs aussi bien dans un milieu liposoluble qu'hydrosoluble. Cette molécule a elle aussi séduit l'industrie de la complémentation qui la commercialise sous forme de gélules pour maigrir sans effort, ralentir le vieillissement et «booster» le tonus.

### Amaigrissement

#### INFO OU INTOX ?

Étant donné la richesse en glucides, faire une cure de raisin pour maigrir paraît contre-intuitif. Sans compter que le curiste peut manger à volonté. Pourtant, la majorité des curistes perdent du poids pendant la cure. Même les gros mangeurs.

La grande gourmande que je suis l'a expérimenté aussi. Il m'est impossible de manger plus de 2 kg de raisins par jour (+/- 1700 calories). Ma moyenne devait se situer autour du kilo de raisin par jour.

2. Enquête effectuée par Terre Vivante, sous la direction de Claude Aubert, en collaboration avec un groupe de médecins, sur 800 participants de 1989 à 1990.





En effet, s'il est mangé en conscience, en mâchant bien la peau et les pépins, le raisin rassasie assez rapidement. La nutritionniste que je suis aussi m'attendait au tournant et appréhendait la fameuse hypoglycémie réactionnelle deux heures après mon premier repas de raisins si sucrés.

Eh bien, j'attends toujours. Selon l'enquête de Terre Vivante déjà citée, les analyses biologiques des curistes montrent en effet que la glycémie ne varie pas sensiblement et confirment que la cure de raisin ne provoque pas d'hyperglycémie. Bien sûr, si le curiste reprend ses mauvaises habitudes alimentaires, le poids revient. La cure n'aura été alors qu'un régime déguisé.

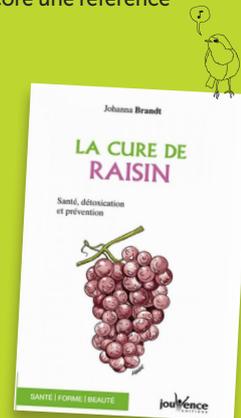
## À PROPOS DU CANCER

Une curiste célèbre, Johanna Brandt, infirmière sud-africaine, a laissé quelques écrits qui relatent sa guérison de deux tumeurs au sein et celle de contemporains et de médecins qui ont partagé avec elle leur témoignage de guérison du cancer. Ces textes ont été compilés par son petit-fils, naturopathe, et font l'objet d'un livre qui reste encore une référence en la matière pour les curistes<sup>3</sup>.

La naturopathe que je suis ne doute pas un seul instant de ces guérisons.

Mais je reste malgré tout prudente sur l'allégation «anti-cancer» de la cure de raisin. D'expérience, je sais aussi que ces guérisons «miracles» sont bien plus complexes que cela. Oui, la cure de raisin a certainement aidé, mais un aliment à lui tout seul ne suffit pas.

En revanche, la cure de raisin s'inscrit dans une hygiène de vie, du corps, de l'esprit et du cœur (ou hygiène spirituelle) la plus naturelle et la plus porteuse de vie. Et là, évidemment, je suis bien d'accord, on donne au corps toutes les chances de revenir à l'équilibre.



Johanna Brandt,  
La Cure de raisin

Jouvence Éditions, 2000

## La réussite de la cure dépend beaucoup de la préparation



### Le meilleur moment?

Le meilleur moment pour entamer la cure sera la pleine saison. Septembre est tout indiqué pour deux raisons pratiques: on est encore certain d'avoir des raisins pour quelques semaines. Cela permet donc de faire ses provisions et éviter les frustrations. Il serait dommage effectivement de devoir arrêter la cure parce qu'il n'y a plus de raisin sur le marché.

La deuxième raison est qu'il arrive que le curiste devienne plus frileux. Or même s'il n'y a plus de saison, comme disait ma grand-mère, septembre a quand même plus de chance d'être plus chaud qu'octobre.

### Quel environnement?

L'avantage de la cure de raisin, contrairement au jeûne, c'est qu'elle peut se faire tout en continuant à travailler. On veillera juste à éviter les travaux lourds et fatigants, les journées et les personnes stressantes. Certains curistes nous ont aussi rapporté que la difficulté venait souvent de l'entourage. Vous devrez donc aussi les préparer, voire les rassurer.

### Quels raisins?

On veillera à ce que le raisin soit bio et bien lavé pour éliminer les traces de sulfate de cuivre et de poussière éventuelles. Puisque le but est de se détoxifier, ce serait dommage de remplir son corps de pesticides et d'engrais chimiques. On le choisira bien mûr. Certains auteurs conseillent le raisin blanc pour les novices et notamment le Chasselas parce que la peau est plus fine. Les raisins noirs peuvent parfois être constipants. L'Alphonse-Lavallée fait presque l'unanimité des curistes. Le mot d'ordre sera d'écouter son corps et ses papilles gustatives et de varier les plaisirs et les variétés de raisin. Le principe est de manger quand on a faim autant que l'on veut. On tourne souvent entre 1 kg et 2 kg par jour. Parfois moins, mais très rarement plus.

3. Johanna Brandt, *La Cure de raisin*, Jouvence Éditions, 2000



## La cure proprement dite (pour une cure d'une semaine)

### La descente alimentaire de 4 jours

#### J-6

Supprimer les protéines animales et sous-produits animaux ainsi que l'alcool, le tabac, les médicaments non vitaux et les plats transformés.

#### J-4

Supprimer céréales et dérivés (pain, pâtes, pâtisserie...), huiles végétales... et ne garder que les fruits et légumes. Certains auteurs introduisent déjà le raisin dans les fruits à consommer. C'est un bon plan.

### Le jeûne de deux jours

#### J-2 & J-1

Nettoyage intestinal par lavement, ou si vous n'êtes pas à l'aise avec les lavements une purge avec du sulfate de magnésium les deux jours. Durant ces deux jours de jeûne, boire uniquement de l'eau et des tisanes.

#### J5

L'alimentation est « normale »

#### J4

Comme J3 mais on introduit les protéines animales.

#### J3

Comme J2 mais on peut ajouter les céréales.

#### J2

Les légumes crus et cuits et les bonnes huiles végétales sont introduits.

#### J1

On peut réintroduire d'autres fruits. Le raisin restera la base.

### La remontée alimentaire de 4 jours

### Le jour J et les suivants

Le premier repas de raisin sera bien apprécié après les deux jours de jeûne. Mais même si vous êtes affamé, prenez le temps de le déguster avec lenteur et attention par petites grappes et en mâchant bien peau et pépins. Si vous souffrez de constipation pendant la cure, vous pouvez supprimer les pépins et la peau et éventuellement refaire un lavement. Le bon rythme sera le vôtre. C'est l'occasion d'être attentif aux signes de faim et de satiété. Pour donner une idée, un repas toutes les deux ou trois heures, donc six à sept repas par jour semble constituer une moyenne. Si vous avez soif, buvez de l'eau ou une infusion non sucrée (thé rouge).



### CONTRE-INDICATIONS ET LIMITES ?

Bien que la littérature sur le sujet mentionne des cas de « guérison » de diabète et de pathologies lourdes, la prudence reste de mise et l'accompagnement obligatoire par des thérapeutes professionnels qui ont une longue pratique de la cure.

La cure est également contre-indiquée pour les femmes enceintes, les personnes qui souffrent de troubles de l'alimentation et les personnes très affaiblies ou qui souffrent de diarrhées chroniques. La réussite de la cure a aussi ses limites. Si le corps est très intoxiqué, la préparation mal menée, le stress très présent, le raisin non biologique, la mastication insuffisante puis la reprise alimentaire trop rapide, la cure ne donnera aucun effet, si ce n'est des effets secondaires indésirables.



### Et après la cure?

Si la cure était juste un défi à relever ou une manière de contrôler votre corps, les bénéfices risquent d'être de courte durée. Si, en revanche, elle a été vécue comme une nouvelle aventure à tenter pour prendre soin de soi, de son corps et s'alléger des toxines et déchets qui encrassent les humeurs, alors vous l'aurez certainement traversée avec gratitude et avec une seule envie, de surtout bien garder tous ses bienfaits. De nombreux curistes parlent également des sens plus aiguisés, notamment le goût et l'odorat, et plus de clarté de l'esprit.

Pour beaucoup de curistes, la cure leur a permis de remettre en question leur mode de vie afin de faire perdurer le bien-être et l'énergie qu'ils ont connus durant la cure.

Après la cure, beaucoup notent aussi leur envie, voire leur besoin, d'une alimentation plus saine et plus naturelle. Et il semble que la cure ait servi de tremplin pour faciliter l'adoption de ces nouvelles habitudes. Enfin, ils ont aussi appris à écouter leur corps qui, je le rappelle, est et reste notre meilleur médecin.