



# Et si on s'arrêtait un peu de manger *...de temps en temps*

Essai de  
**Bernard Clavière**

Préface du Dr Christian Tal Schaller  
Format : 14,3 x 21,3 cm  
ISBN : 978-2-9532385-0-1  
250 p. 19,50 €  
Parution : 15 juillet 2008

Bernard Clavière  
Préface du Dr Christian Tal Schaller



## LE LIVRE .....

Quelques réflexions sur la réduction alimentaire à l'usage :

- des paresseux de la cuisine et autres rebelles de la dictature agro-industrielle, médicale... et gastronomique ! (mais néanmoins épicuriens)
- de ceux qui en ont assez de souffrir inutilement.

Une réflexion légère, teintée d'humour, sur notre addiction à la nourriture et sur l'interruption temporaire de l'alimentation, moyen thérapeutique irremplaçable. Le jeûne est le plus vieux moyen naturel de santé au monde, le plus simple et le plus efficace ! De nombreux conseils pratiques expérimentés par l'auteur pour améliorer sa vie en redécouvrant le jeûne.

## QUELQUES PHRASES EXTRAITES DU LIVRE .....

« Comment l'immense majorité de la population mondiale en est-elle venue à penser que s'arrêter de manger quelques temps est dangereux, impossible, - ou idiot ? »

« Comme un drogué a besoin de sa dose régulière, nous sommes tout autant dépendants de nos doses alimentaires quotidiennes. »

« Il n'est pas de meilleur moyen de mourir trop tôt que de manger trop, trop souvent, trop mal. »

« Aux records de longévité, nous préférons les records de mangeurs de boudin et de fromage, les records de taux de maladie d'Alzheimer, de maladies cardiovasculaires, de cancer du côlon, d'ostéoporose, d'arthrose, et mourir dans la souffrance ! Si ce n'est pas du masochisme, ça y ressemble beaucoup ! »

« N'oubliez jamais : ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils finissent par avoir raison. »

« Nous vivons n'importe comment, nous mangeons n'importe quoi, et nous comptons sur la richesse publique pour résoudre nos problèmes de santé, dont nous sommes le plus souvent personnellement responsables. »

« Et si on s'arrêtait un peu ? De manger, de courir, de se battre, de se disputer des parts de marché ! Histoire de réfléchir un moment... »

« Je rêve de voir la suspension temporaire de l'alimentation intégrée aux programmes de l'éducation nationale, des écoles primaires jusqu'aux universités, et bien sûr dans les facultés de médecine... »

L'AUTEUR .....

## **Bernard Clavière - Un homme étonnant**

Activiste de la santé au naturel. Promoteur et leader de la **Croisade pour la santé**, il a conduit du 15-29 juillet 2008 une grande marche vers Paris de **500 km sans manger** (à laquelle ont participé plus de 50 personnes.)

Action spectaculaire, dont le but est de sensibiliser et d'éduquer le plus large public au jeûne et autres moyens naturels de santé.

Bernard Clavière pratique le jeûne et les techniques de détoxination depuis trente cinq ans. Après une enfance marquée par les problèmes de santé, il décide à l'âge de 18 ans qu'il ne verra plus jamais un médecin. A 54 ans, Bernard Clavière a toujours le poids de ses 18 ans, une santé rayonnante, et n'a plus jamais revu un médecin pour cause de maladie.



Défenseur de la théorie de la toxémie, l'auto-intoxication de l'organisme par les déchets non éliminés qui s'y accumulent, Bernard Clavière jeûne et... nettoie régulièrement son côlon !

Son parcours professionnel est, comme lui, atypique : après des études de commerce, il enseigne la Méditation Transcendantale et le hatha-yoga. Il part ensuite étudier aux USA auprès d'Ann Wigmore, pionnière de la thérapie par les aliments vivants et les jus d'herbes et de jeunes pousses (chlorophylle pure, le sang vert des plantes, si semblable à l'hémoglobine humaine).

Hédoniste convaincu, il s'amuse à exercer les activités les plus diverses - pianiste, pilote, photographe, guide touristique, créateur d'affaires... tout en approfondissant ses thèmes de prédilection : la santé, le bonheur, la spiritualité, l'évolution de la conscience.

Il affirme n'avoir jamais travaillé : « Je vis mes rêves, et mes rêves me font vivre... »

Bernard Clavière se décrit au choix comme un mystique révolutionnaire, un activiste, iconoclaste, rebelle, libertaire, et... créatif culturel !

Un seul objectif guide ses actions : « contribuer à l'élimination de la souffrance, due principalement à la méconnaissance des lois de la vie saine. »

En achetant ce livre, vous faites œuvre humanitaire.

L'intégralité des revenus de sa vente et la totalité des droits d'auteur sont utilisés par l'association Nature & Partage pour promouvoir l'éducation à la santé, et organiser en particulier l'événement la Croisade pour la santé, une marche à pied de 13 jours, sans manger.

Il s'agit de son premier livre aux éditions Nature & Partage.

Diffusion/Distribution : SODDIL/Albouraq - Tel : 01 60 34 34 31 / 37 50  
[distribution@albouraq.com](mailto:distribution@albouraq.com)

**CONTACT PRESSE : ISABELLE FOSSIER 05 56 71 17 40**  
[communication@croisadepourlasante.org](mailto:communication@croisadepourlasante.org)

Nature & Partage 4 rue chantilly 33190 Gironde s/ Drot France