

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

DÉTOX

UNE CURE DE BIEN-ÊTRE POUR VOTRE CORPS !

LE DUC S
EDITIONS

DE ANNE DUFOUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de l'équilibre acido-basique,
avec Catherine Dupin, 2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète,
avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3,
avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol,
avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées,
avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar,
avec Carole Garnier, 2010.

Ma bible de la santé nature, 2010.

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de l'équilibre acido-basique,
avec Anne Dufour, 2011.

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles,
avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia

Maquette : Facompo

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-501-4

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

DÉTOX

L E D U C . S
E D I T I O N S

Mon petit glossaire magique pour une détox efficace

Avant de passer à l'action, et de découvrir tous les secrets d'un organisme purifié, révisons notre vocabulaire pour avoir la détox attitude de A à Z.

A **Agar-agar** : éponge à poisons, expert détox.

Activité physique : ce n'est pas un gros mot.

Additifs : non, non et non !

Air : composant majeur de la détox. De l'air dans la maison, au bureau, dans les poumons, dans la vie, dans l'agenda, dans les vêtements, dans les relations... Inspirez. Expirez à fond. Recommencez. Les « tox » sont solubles dans l'air.

Alcool : pas une goutte, merci !

Antioxydant : qui s'oppose au stress oxydatif, élément « intox » majeur et accélérateur de vieillissement.

B **Brûle-graisses** : qui aide les graisses à sortir de leur « cachette » pour être brûlées par nos cellules.

C **Curcumine** : molécule détox du curcuma. Flacon de curcuma en poudre sur la table à manger obligatoire.

D **Détox** : définitions (non homologuées) = « nettoyage interne », « écologie intérieure », « stop-intox », « bye bye poisons ».

Diurétique : qui augmente l'excrétion urinaire, donc réduit la rétention d'eau. On dégonfle !

E **Eau** : avec l'air, élément alchimique permettant la transformation d'un organisme intoxiqué en un corps plongé dans... la félicité ! À boire, à manger, à nager, à tremper... Dedans, dehors, elle nettoie, purifie, apaise. Une base. Passez à la pompe 6 à 8 fois dans la journée (en dehors des repas).

F **Fibres** : balayeuses intestinales, nettoyeuses de fond en comble, indispensables petites mains détox.

Foie : organe détox clé. Foie débordé, en mauvaise santé, détox ratée.

G **Glutathion** : notre molécule détox et antioxydante « maison » super-puissante. C'est la femme de ménage de nos cellules.

M **Mastercleanse** : potion extra-magique, détox et délice. En français, il s'appelle *Éliminator* (voir p. 101).

Ménage : citron, bicarbonate, vinaigre.

Mon cocktail super détox & longévité : *L'Apéro du centenaire*, c'est p. 108 !

P **Pilules magiques** : compléments alimentaires, gris-gris et autres leurres marketing, passez votre chemin. Notre détox à nous consiste aussi à consommer moins et plus simple. Refusez les contrefaçons ! Non aux détox qui... intox !

Piment de Cayenne : brûle-graisses et accélérateur de métabolisme, autrement dit allié détox minceur de tout premier ordre. Il est tombé tout petit dans la Mastercleanse...

Plantes aromatiques : les herbes magiques ventre plat (antigonflette).

Prébiotiques : fibres magiques, engrais 100 % bio de notre flore intestinale.

Probiotiques : bactéries amies de notre flore intestinale (pour mieux assimiler les « bonnes choses » et éliminer les mauvaises).

R **Radicale** : monodiète d'une journée pendant laquelle on mange exclusivement 1 aliment, à volonté. Très reposant pour le système digestif, mais évidemment déséquilibré, donc inadapté sur plusieurs jours.

Respect : un programme détox de temps à autre, c'est le minimum. Comme de ranger sa chambre ou de faire la vaisselle, mais en plus agréable.

T **Tabac** : horreur, malheur !

Z **Zen** : bonheur, bonheur ! Une cellule propre est une cellule zen (et inversement).

Sommaire

Introduction	11
Détox facile, mode d'emploi	17
Les 29 meilleurs aliments détox	39
Menus détox	77
Mes petites recettes magiques 100 % détox	97
Annexes	237
Table des matières	245

Introduction

Quand on pense « détox », on pense souvent « adieu kilos ». Pourtant, la détox c'est bien plus que cela. C'est une invitation à faire le ménage. Sur un plan strictement physiologique, il s'agit de traquer tout ce qui encombre le corps. Excès de sel, d'eau, de gras... tout doit disparaître ! Mais plus largement, il s'agit de s'alléger corps et âme. Cela passe par un emploi du temps revu et allégé, par une cuisine saine et toute simple, toute légère, par une maison moins encombrée, par des pensées plus claires : adieu fouillis, bazar en tout genre, troubles digestifs de surcharge, maux de tête liés aux excès, problèmes de peau consécutifs aux difficultés du corps à se nettoyer, nids à poussières aux sens propre et figuré. L'opération « grand nettoyage » permet d'être vous, en mieux : vous n'êtes pas une poubelle ! Alors pourquoi mettre n'importe quoi dedans ? Tabac, alcool, sucreries, stress, polluants inhalés (tabac), respirés (air vicié, peinture...), plats

préparés aux additifs écœurants, édulcorants à l'innocuité santé incertaine, médicaments divers, pilule...

La liste de ce que nous « digérons » au sens large est interminable.

Détox attitude

Et il n'y a pas que les aliments et les polluants ! Il y a aussi les mauvaises nouvelles, les petites trahisons du quotidien, les images chocs au journal télévisé, la surabondance d'informations (mails, Facebook, téléphone, messages audio, sms, tweets, radio, télévision, presse...). Tout cela nous pénètre. Or, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Mieux vaut donc faire sortir les excès : de polluants, d'infos, d'émotions, de sucre, de gras... tout ce qui nous encombre ! Le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine, soufflons en adoptant la détox attitude dans chacun de nos gestes. Boire un grand verre de green smoothie de la main gauche n'a aucun sens si la droite allume une cigarette ! Pensez global, pensez cohérent. Inutile de focaliser sur tel ou tel polluant : c'est l'ensemble de cette soupe « intox » qui nous alourdit, met en danger notre équilibre.

Le grand ménage intérieur

Au passage, quelques rappels sur la détox. Ne la confondez pas avec un « régime minceur » ni même avec un « jeûne », qui obéissent à de tout autres lois. La détox, c'est une question d'écologie intérieure. Il s'agit

de faire le ménage chez soi, et tout spécialement après une période d'abus (fêtes de fin d'année par exemple). L'objectif n'est pas de perdre des kilos – même si au final, on a toutes les chances de se délester de quelques bourrelets bien encombrants – mais de remettre les pendules organiques à l'heure. Et pour ça, rien de mieux que les fruits, les légumes et le thé, qui se boit, certes, tout au long de la journée, mais se glisse aussi, malin, dans les soupes, les salades, les plats, les desserts, pour apporter un supplément d'âme et... d'antioxydants. Nous vous proposons plusieurs programmes sur mesure pour que les lendemains de fêtes ne déchantent pas trop, ou tout simplement pour se « mettre au vert » plusieurs fois dans l'année, lors des changements de saison, après un long travail harassant, en cas de fatigue, bref, dès que vous ressentez le besoin de vous faire du bien, de vous « alléger. Une détox, c'est dans son corps, mais aussi dans sa tête, dans sa peau, dans son emploi du temps !

Week-end détox

Pourquoi pas ? Mais ne vous focalisez pas sur le week-end. Si ces deux jours sont pour vous synonymes de « sorties entre amis », de « restos » et de « fêtes », inutile de vous punir et de vous priver de tout cela. Pourquoi ne pas suivre votre détox dans la semaine ? À condition que vous ne nagiez pas dans le stress, évidemment ! Au contraire, un emploi du temps structuré est parfaitement compatible avec une détox en bonne et due forme. Ne voyez pas ce programme comme une retraite au fond des bois sans civilisation. C'est en vous que ça se passe. Alors choisissez le moment qui vous convient

le mieux ! Certaines personnes font « détox » 1 journée par semaine, le dimanche par exemple, et s'en portent fort bien. D'autres préfèrent concentrer ce rendez-vous personnel sur plusieurs jours, pour se créer une « bulle de pureté ». À vous de voir.

5 ingrédients maximum

Nos recettes détox se veulent aussi dépouillées et simplissimes dans leurs saveurs que dans leur préparation. Même vos courses s'allègent : presque toutes nos recettes renferment maximum 5 ingrédients. Là encore, le but : retrouver des saveurs simples, nature, brutes. On ne fait pas de la cuisine, on se détoxique, en offrant à ses papilles gustatives des vacances. Une tomate doit avoir le goût d'une tomate, une betterave, pas d'une betterave au chèvre et aux herbes.

Mini-test : avez-vous besoin d'une détox ?

- Je suis fatiguée tout le temps. Oui Non
- Comme je suis crevée je bouge moins, je prends du poids. Oui Non
- Je me sens nauséuse, lourde, « encrassée ». Oui Non
- Je digère mal, lentement. Oui Non
- J'ai mal au ventre, des ballonnements. Oui Non
- Je suis constipée. Oui Non

- J'ai l'impression d'être fragile, vulnérable aux microbes. Oui Non
- Quand j'attrape un microbe, ça dure plus longtemps, ça traîne. Oui Non
- J'ai des petits boutons, des plaques sur la peau, des allergies (rhume des foins, crises d'asthme...). Oui Non
- J'ai souvent mal à la tête. Oui Non
- Je sais que mon alimentation est trop grasse, trop sucrée, trop alcoolisée, et j'ai des problèmes métaboliques : trop de cholestérol, trop de tension, trop d'urée (crises de goutte...). Oui Non

Vous dites oui à...

- **0 de ces propositions** : reposez ce livre, vous n'en avez pas besoin ! Une bonne nuit de sommeil, quelques jours au calme et au repos digestif, et vous repartirez comme en 40.
- **1 à 3 de ces propositions** : reportez-vous à la détox express sur 1 journée, p. 77. Si c'est insuffisant, recommencez.
- **5 de ces propositions** : notre week-end détox vous fera le plus grand bien. Tout est expliqué p. 86
- **6 à 11 de ces propositions** : ouh lala ! Une semaine détox ne serait pas de trop, et même une quinzaine. Reportez-vous à la p. 90.

Détox facile, mode d'emploi

La détox, c'est quoi ?

« Détox » est un diminutif de « détoxification ». Le double cahier des charges d'une détox est :

1. *d'éviter au maximum les polluants*, ceux que l'on respire, que l'on boit, que l'on mange ; tabac, alcool, dépendances diverses à des substances intoxicantes ;
2. *de se débarrasser au maximum de ce qui encombre le corps* (et souvent l'esprit) : sucre, sel, gras, kilos en trop, résidus de pesticides et d'additifs, de métaux lourds (plomb...), de microbes. Plus symboliquement, de faire peau neuve et de chasser les pensées encombrantes, aussi.

Pourquoi faire une détox ?

Parce que notre alimentation est trop riche en protéines, en graisses, en sucres divers, en additifs, en alcool, et que notre organisme passe un temps incroyable à digérer, trier, rejeter les indésirables. En le soulageant, ne serait-ce qu'une journée, de ce travail, il tourne immédiatement son énergie – phénoménale heureusement – vers des tâches qu'il n'a jamais le temps d'accomplir : faire le ménage en interne, se réparer, bref, faire sa maintenance. En cela, la détox n'a strictement rien à voir avec un régime minceur, il s'agit plutôt de retrouver un équilibre biologique interne propice à la santé, à la beauté et au bien-être. Et, si possible, de se détacher de certaines addictions – café, sucre, alcool, tabac... – ne serait-ce que temporairement. Vous allez vous sentir tellement bien « sans », cette journée ou ce week-end détox... cela aide à réfléchir !

Le corps, expert en détox

Le corps est conçu pour se détoxifier. Il le fait à chaque seconde grâce à un nombre impressionnant d'outils.

– *Les larmes* : elles nettoient et purifient l'œil. Pas question qu'une bactérie s'y développe !

À condition : de ne pas vivre dans une atmosphère trop polluée ni trop sèche, et de boire suffisamment.

– *Le système respiratoire (nez, bouche, poumons...)* : il élimine un maximum de déchets, notamment alimentaires, principalement sous la forme de

CO₂. Il joue ainsi un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique.

À condition : de respirer suffisamment profondément et de ventiler correctement. Autrement dit, de pratiquer une activité physique suffisante.

- *Le nez* : entre les poils et le mucus, c'est un arsenal de détoxification à la fois mécanique et chimique hyperefficace.

À condition : de l'entretenir un minimum, comme les filtres à huile, et de boire suffisamment.

- *La peau* : c'est notre frontière principale avec le monde extérieur. Généralement, elle procure un aller simple aux intrus : dehors, sans espoir de retour !

À condition : de la laver chaque jour, ne pas l'étouffer sous des dizaines de produits/d'additifs cosmétiques et de... boire suffisamment !

- *La toux* : radicale pour éliminer les germes et polluants indésirables dans les bronches.

À condition : d'aider l'organisme à fluidifier la toux grâce à des aliments adaptés et suffisamment d'eau.

- *Le système digestif* : extrêmement vigilant et extrêmement équipé pour dissoudre (estomac), filtrer (rate), piéger, transformer ou détruire (foie), éliminer (intestins) les microbes et toxines en tout genre.

À condition : de consommer suffisamment de végétaux (notamment pour les fibres) et... d'eau ! Et aussi de bouger un minimum...

- *Le système urinaire* : par ici la sortie !

À condition : de boire suffisamment, évidemment...

- *Le système circulatoire* : notre système de fret sans lequel les toxines et polluants resteraient désespérément sur place, incrustés à tout jamais.

À condition : de consommer suffisamment de fruits et légumes riches en vitamine C et en flavonoïdes, de marcher, marcher et marcher encore et, bien sûr, de boire beaucoup... comme d'habitude.

- *Le sommeil* : pendant ce temps, vous ne le dérangez pas. Il fait le ménage, partout. Élimine les cellules mortes, les restes de germes, de polluants, de microbes indéterminés, digère, répare, bref, purifie.

À condition : de dormir suffisamment, dans une pièce aérée et pas trop chaude.

Quels sont les meilleurs aliments détox ?

LES LÉGUMES

Ce sont les rois de la détox, car :

- ✓ Ils sont très peu caloriques ; or, nous allons en consommer des quantités déraisonnables, surtout en détox radicale (voir p. 78, la « radicale de saisons », et p. 225).
- ✓ Ils sont extra-riches en minéraux.
- ✓ Ils sont les plus aptes à rétablir l'équilibre acido-basique.
- ✓ Ils sont très digestes (si bien choisis et bien préparés).
- ✓ Leurs fibres sont douces et parfaitement tolérées.
- ✓ Ils ne font pas grimper la glycémie, donc évitent tout stockage inopiné et ne risquent pas de provoquer de fringales.
- ✓ Il y a le choix ! Les « riches en eau » et « faibles en amidons » sont des modèles du genre : carotte,

céleri, courgette, poireau, tomate, asperge, pissenlit (et autres petites salades amères), cresson.

- ✓ On ne s'en lasse pas, contrairement à tout autre aliment.
- ✓ Les cuire ne perturbe en rien leurs propriétés nutritionnelles, puisqu'on les consomme surtout pour leurs minéraux, insensibles à la chaleur.

LES FRUITS

On les aime aussi beaucoup parce que :

- ✓ Ils sont bourrés de vitamines et de composés protecteurs.
- ✓ Très riches en eau, ils sont particulièrement hydratants, donc spécialement recommandés en été.
- ✓ Leur saveur sucrée flatte le palais et rend une détox radicale (p. 78, la « radicale de saisons », et p. 225) très ludique. Ils se transforment en dessert de tout premier ordre si on soigne leur préparation. Qui a dit que vous seriez privé de dessert et de douceur pendant votre détox ? Sûrement pas nous ! En plus, leur goût sucré ne veut pas forcément dire qu'ils sont très riches en sucre. C'est leur composition nutritionnelle qui fait ce petit miracle.
- ✓ Leur sucre principal est le fructose, un sucre naturel qui fait très peu grimper la glycémie, donc ne provoque ni stockage (bourelets) ni faims brusques (fringales).
- ✓ Ce sont les seuls à fournir des éléments « tamponnants » bicarbonates, extrêmement précieux pour l'équilibre acido-basique.
- ✓ Les « riches en eau » et « faibles en sucre » sont des modèles du genre : ananas, citron, fraise, kiwi, pomme.

Quand faire une détox ?

Certaines périodes s'imposent d'elles-mêmes. Les lendemains de fêtes, par exemple début janvier, appellent la détox. Mais la détox est aussi recommandée à bien d'autres périodes de l'année.

AU PRINTEMPS

La tradition chinoise nous dit qu'au printemps, l'esprit du ciel et de la terre s'unissent de nouveau. Nous avons tous observé cet éveil du règne végétal dans la nature. Il n'y a aucune raison pour que l'homme soit tenu isolé de cette mouvance printanière ! C'est la saison privilégiée pour drainer les excès de l'hiver. La fameuse cure de printemps, elle-même participant du célèbre grand ménage de printemps, est l'ancêtre du régime minceur. Avant de s'escrimer à perdre nos kilos avant l'été, on essayait de se détoxifier après l'hiver, mais l'idée, finalement, n'est pas fondamentalement différente. On cherche à s'alléger, corps et âme, pour profiter au maximum des beaux jours.

À L'AUTOMNE

Au moment de la rentrée, le changement de rythme est tel que certains perdent en quelques jours tous les bénéfices des vacances, du soleil, de la détente qui ne sont pourtant pas si loin derrière. C'était hier ! La transition s'effectue toujours plus facilement si l'on prend soin de soi, de son corps. C'est d'ailleurs le moment des bonnes

résolutions : on s'inscrit à la gym, on décide d'aller toute l'année à la piscine, on jure qu'on ne mangera pas de ci cette année, ni de ça, qu'on ne fumera plus, etc. Et puis les beaux jours sont derrière nous. Les magnificences de l'automne précèdent les rudesses de l'hiver. La médecine traditionnelle chinoise nous rappelle qu'il ne faut pas s'enivrer aux ors de la saison, mais au contraire préserver ses forces pour la période de dépouillement qui s'amorce. C'est évidemment la saison de la célèbre cure de raisin. Mais aussi un bon moment pour faire le plein de calme : chérir et rechercher ce dernier fait du bien quand les jours décroissent. La tranquillité n'est pas exempte de joies profondes, gages de santé par excellence.

EN ÉTÉ

Toute l'année, on court, on court... on se nourrit un peu à la va-vite, un peu n'importe comment. Le stress et le rythme de vie trépidant empêchent de nous poser, de faire le point, de nous libérer de certaines mauvaises habitudes (tabac, café, sucreries...). L'été, c'est le moment de l'année où l'on prend davantage le temps. En plus, le corps est de sortie : les bourrelets, c'est maintenant qu'on les remarque et qu'on les déteste. Enfin, c'est la saison rêvée pour faire le plein de végétaux : on a envie de salades fraîches, de jus de légumes, de smoothies, bref, de détox. En été, la nature nous offre ce qu'elle a de meilleur : la vie. Les fruits et légumes sont gorgés de vitamines et minéraux appropriés à nos longues expositions solaires. C'est le moment ou jamais de se mettre au diapason ! Privilégiez les aliments qui protègent votre peau et vos yeux des dégâts du soleil.

C'est le cas du melon, de l'abricot et de la pêche, du maïs, des épinards...

EN HIVER

Bien sûr, il y a les réveillons de Noël, souvent répétés parce qu'il y a celui avec les amis, la famille, la belle-famille, etc., suivis du réveillon du jour de l'an, puis de la très fine galette des rois. Nous connaissons tous les conséquences de ces agapes : corps lourd, système digestif à la peine, impression d'être engoncé, enveloppé, « mal », suite à des excès en tout genre... on n'a qu'une envie, c'est de boire des bouillons de légumes, du thé, de l'eau, du citron, et de manger des pommes cuites ! Plus largement, en hiver, on a besoin de chaud et de consistant. Les soupes, bien sûr, mais n'oubliez pas les céréales et les légumes secs, aliments réconfortants et « réchauffants » (selon la médecine chinoise) par excellence.

À LA 5^e SAISON

Une cinquième saison ? De quoi s'agit-il ? Vivaldi ne nous parle que de quatre saisons ? La 5^e saison est propre à la médecine chinoise, qui la considère comme une période de grande fragilité. C'est en réalité une « entre-saison », qui couvre deux périodes : la dernière semaine de l'hiver et la première du printemps, puis la dernière semaine de l'été et la première de l'automne. Deux fois 15 jours dans l'année, placés sous le signe de l'élément Terre, pas vraiment connu pour sa légèreté. Selon les Chinois, cette 5^e saison est également reliée aux organes « rate » et « estomac ». Pour

eux, chaque période de l'année correspond à un élément, une couleur, des aliments, des organes...

Parmi les recommandations classiques :

1. *Manger des aliments propices au système digestif :*

- ✓ Fruits : agrumes (citron, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse...), ananas, banane, cerise, framboise, mangue, melon, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.
- ✓ Légumes : aubergine, avocat, bette, brocoli, carotte, courges (toutes, dont potiron), pomme de terre, pousse de bambou. Toujours en rapport avec les concordances de couleur et d'élément, privilégiez les légumes racines, ou qui poussent au ras du sol, les légumes de couleur jaune/orange. Carotte, panais, pomme de terre, potiron, salsifis en sont les exemples parfaits.
- ✓ Céréales : avoine, blé (sous toutes ses formes), maïs, orge, riz, soja.
- ✓ Viandes et poissons : canard maigre (type aiguillettes), coquillages, jambon maigre (cuit, découenné), lapin, œuf (surtout le blanc, modérez le jaune), poisson blanc maigre (cabillaud, loup, colin, églefin, sole...), porc maigre (filet mignon), poulet.

2. *Manger chaud, et cuit*, pour faciliter le travail digestif. La cuisson doit être douce : vapeur, mijotage, rapidement sauté à la poêle, en papillotes... Pas de crudités pendant cette 5^e saison !

3. *Boire chaud, même pendant les repas* (d'où le thé servi à table), car le froid détruit le feu digestif et empêche de digérer correctement.

Quelques exemples de boissons chaudes détox (vous les retrouverez toutes dans ce livre) :

- ✓ *L'eau chaude réinventée* (avec une rondelle de citron)
 - ✓ *Cocktail red dingue* (jus de fruits rouges chaud à la cannelle)
 - ✓ *Jus d'orange marché de Noël* (jus d'orange chaud à la cannelle)
 - ✓ *Tea pique détox* (thé vert au jasmin)
 - ✓ *Open bar de printemps* (infusion fumeterre, géranium, mélisse)
 - ✓ *Open bar d'automne* (infusion prêle verveine)
 - ✓ *Open bar d'hiver* (infusion sauge, chiendent, réglisse)
4. *Éviter les saveurs très relevées.* Ce n'est pas le moment de faire une cure d'épices ni de vous lancer dans la cuisine aux huiles essentielles.

Quelle différence entre une détox et un régime minceur ?

La détox permet de s'alléger, de s'affiner, mais elle n'a fondamentalement rien à voir avec un régime minceur. Même si la détox fut jadis l'ancêtre du régime minceur ! Au printemps, il s'agissait, dans une optique de bon sens, de se débarrasser des scories de l'hiver présentes sous forme de kilos, de problèmes de peau, de fatigue. L'objectif était de faire sa mue. On accueillait alors le

printemps, symbole du renouveau de la vie, avec une belle énergie.

Aujourd'hui, les régimes minceur ont remplacé la détox, affublée désormais du qualificatif désuet de « cure de printemps » (ou alors plus précisément cure de raisin), « cure d'automne », etc. On ne s'attaque plus au problème de fond pour éliminer les kilos en trop, on s'en prend directement aux kilos pour les traquer, les chasser, se délester de ce qui se voit, sans se préoccuper de notre corps « à l'intérieur ». Une aberration, si on y réfléchit. Et on pousse l'aberration encore plus loin lorsqu'on suit un régime hyperprotéiné : les protéines sont les nutriments qui génèrent la plus grande quantité de déchets dans l'organisme.

Cependant, minceur et détox ne sont pas incompatibles, au contraire ! Si vous recherchez un objectif minceur, la détox est fortement intéressante car ce qu'elle fait à l'intérieur se voit à l'extérieur. Avec en plus l'immense avantage de respecter profondément l'organisme. Pendant et après une détox :

- ✓ on se sent mieux ;
- ✓ on s'affine naturellement en brûlant des graisses et en éliminant l'excès d'eau (rétention) ;
- ✓ on réveille son métabolisme ;
- ✓ on se débarrasse de petits maux (de tête, de digestion, plaques cutanées...).

Alors que suivre un régime minceur met plutôt de mauvaise humeur, fatigue et agresse le corps. À vous de choisir !

Quelques toxiques du quotidien	
<i>Intox</i>	<i>Info pour ne pas les subir</i>
<i>Intox environnementales</i>	
Bactéries	Rincez soigneusement. Dans le doute, faites cuire (sérieusement). Pas de crudités si vous ne connaissez pas la provenance de vos végétaux, et ce, qu'ils soient bio ou non !
Métaux lourds (mercure, plomb, cadmium...)	Limitez la consommation de poissons prédateurs (thon...) et de fruits de mer (huîtres, crabes). Vérifiez la composition de votre eau potable et au besoin utilisez un filtre (carafe, filtre à poser sur le robinet...).
Résidus de pesticides	Attention aux fruits et légumes trop bon marché, surtout importés, et surtout non européens (usage de pesticides dans les pays lointains alors qu'ils sont interdits chez nous). Dans l'idéal, achetez bio. Rincez, épluchez (voir conseils p. 34).
PCBs (polychlorobiphényles)	Limitez la consommation de protéines animales (œufs, poissons, viandes, fromages, lait, desserts lactés).
Arsenic et divers polluants mortels	Arrêtez de fumer.



Quelques toxiques du quotidien	
<i>Intox</i>	<i>Info pour ne pas les subir</i>
<i>Intox liées à la cuisson et aux mauvaises combinaisons alimentaires</i>	
<p>Bisphénol A et phtalates (dans les plastiques) <i>Ces substances sont désormais interdites, mais encore bien présentes dans les articles en plastique souple et/ou brillant que vous aviez achetés avant 2011.</i></p>	<p>Ne faites pas cuire vos aliments dans du plastique (plats préparés en barquette, eau dans bouilloire en plastique, biberons, etc.), y compris au micro-ondes : transvasez d'abord dans une assiette.</p>
<p>Matières organiques volatiles dans moules en silicone</p>	<p>Achetez impérativement des moules résistant à 260 °C/280 °C (pas ceux résistant à 230 °C/240 °C), même si vous ne comptez pas les utiliser à haute température. Évitez les moules en silicone bon marché.</p>
<p>Résidus de téflon</p>	<p>N'utilisez pas de poêle téflon rayée, abîmée. Préférez les casseroles, cocottes et poêles en fonte émaillée ou en verre (Pyrex) de haute qualité. Attention à certaines marques de batterie de cuisine « verte », enthousiasmantes les premières semaines mais qui accrochent rapidement sérieusement. Pensez « simple, robuste, traditionnel de qualité », c'est mieux.</p>
<p>Déséquilibre acido-basique</p>	<p>Consommez plus de fruits et de légumes, moins de protéines animales.</p>



Quelques toxiques du quotidien	
<i>Intox</i>	<i>Info pour ne pas les subir</i>
Nitrosamines	Évitez les charcuteries et produits fumés (y compris le tabac !), vérifiez la composition de votre eau potable (nitrates). Les nitrates présents dans les salades posent moins voire pas de problème car ils sont accompagnés de vitamine C.
Substances toxiques issues des cuissons agressives	Limitez les grillades, les barbecues. Marinez vos viandes et poissons avant cuisson dans nos marinades détox p. 202. Évitez les fritures et les aliments frits du commerce (chips...). Privilégiez la cuisson vapeur, le mijotage, les papillotes, les cuissons à basse température.
Et chez certaines personnes : l'excès de gluten (blé : pain, pizza, pâtes...) et/ou de lactose (lait, produits laitiers)	Parfois, le simple fait de ne pas consommer du tout d'aliments renfermant du gluten ou du lactose, aide à se débarrasser de nombreux maux (troubles digestifs, fatigue, problèmes de peau récurrents, douleurs articulaires...) qu'on n'imaginait pas reliés à ces « simples » aliments. Ou en tout cas à se sentir nettement mieux. Si vous soupçonnez une intolérance, évitez les aliments à base de lait et de blé pendant 1 semaine, et observez vos réactions.

Qu'est-ce qu'on mange ?

- ☺ Des fruits, des légumes, des céréales complètes (bio).
- ☺ Des soupes bien chaudes quand il fait froid. Rien de plus riche en minéraux, rien de plus sain ni de plus réconfortant.
- ☺ Des soupes froides. Si la soupe est l'exemple type du plat sain en hiver, alors que dire des soupes froides en été : crues, elles contiennent encore plus de vitamines, et aucune enzyme détruite par la chaleur ! Et, bien sûr, toujours autant de minéraux... Revers de la médaille : crus, les légumes sont moins digestes que cuits. Méfiez-vous particulièrement du poivron et de l'oignon.
- ☺ Du poisson réputé « non contaminé » : cabillaud, colin d'Alaska, daurade, hareng, lieu jaune, saumon du Pacifique, maquereau, sardine. Limitez : thon, espadon, anguille, raie, lotte (150 g maxi/semaine).
- ☺ Des fruits de mer réputés « non contaminés » : moules, bigorneaux, praires, coqueaux... Limitez : crabes et huîtres (150 g maxi/semaine).
- ☺ De la dinde.
- ☺ Du poulet.
- ☺ Un peu de bœuf maigre (faux-filet, filet, steak).
- ☺ Un peu de porc (filet).
- ☺ Des œufs bio.

Qu'est-ce qu'on ne mange pas ?

- ☹ De la charcuterie.
- ☹ Des plats en sauce.
- ☹ De la viande grasse.

- ☹ Des frites.
- ☹ Des céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc, riz blanc).
- ☹ Des sauces, toutes prêtes ou maison (vinaigrette, ketchup, mayo...).
- ☹ Du fromage.
- ☹ Des sucreries.
- ☹ Des desserts lactés, des crèmes glacées.
- ☹ Des préparations industrielles (on ne veut avaler aucun additif, rappelez-vous !).

Qu'est-ce qu'on boit ?

- ☺ De l'eau ! De l'eau, de l'eau !!! Plate ou pétillante, peu importe.
- ☺ De la citronnade maison, pas celle du commerce, sucrée.
- ☺ Des jus de fruits tendres (au mixeur).
- ☺ Des jus de fruits « durs » (au blender ou à la centrifugeuse).
- ☺ Des jus d'orange, de citron, de pamplemousse (au presse-agrumes).
- ☺ Des smoothies.
- ☺ Des soupes froides mixées.
- ☺ Des hydrolats (eaux florales).
- ☺ Des tisanes et infusions diverses.
- ☺ De l'eau de concombre et autres eaux de légumes.
- ☺ Du thé léger, faible en caféine.
- ☺ Du « thé rouge » (rooibos).
- ☺ Du maté.
- ☺ De l'infusion d'hibiscus.