

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

**mon
week-end**

Détox

SOS burn-out, digestion, kilos en trop...

vos programmes sur mesure

en 2 jours

POCHE
L E D U C . S

mon week-end **Détox**

Le week-end prochain, c'est décidé : vous faites une détox. Mais comment ? Pourquoi, au juste ? Dans quel objectif ? Les épuisés chroniques, les teints lavabo entartré, les digestions en vrac et autres 2-3 kg de trop savent déjà qu'il est urgent de se débarrasser de tout ce qui les encombre. Et vous ?

- Avocat, choux, poulet, tomate, grenade, citron, pomme, **les 20 meilleurs aliments détox**
- Bowl banane grenade, Bouillon végétal Décaptout, Verrine de mangue au basilic, Jus vert Ventrenpaix, Bouillon d'agrumes... **75 recettes détox simples et délicieuses**
- Week-ends Détox débutants, Digestion royale, Beauté, Zen et Taille fine : **du samedi matin au dimanche soir**, ces 5 programmes vous suivent heure par heure (menus, exercices physiques, bons gestes, e-détox, réflexologie, do in...). Du sur-mesure pour aller mieux... dès le lundi !
- **Inclus : 1 programme hebdo « juicing »**

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Ma bible santé nature* et *Le meilleur régime du monde : Dash*.

Catherine Dupin a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres.

Ensemble elles ont publié *Mes petites recettes magiques détox*, *La détox, c'est malin*, *Le grand livre de l'équilibre acido-basique*.

ISBN 978-10-285-0186-0



9 791028 501860

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : ALIMENTATION, SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Ma bible de l'alimentation détox, 2015.

La détox, c'est malin, 2014.

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.

Mes petites recettes magiques détox, 2011.

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

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog :

biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0186-0

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MON WEEK-END DÉTOX



POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
11 CHOSES À CHANGER DANS VOTRE VIE	23
LES 25 MEILLEURS ALIMENTS DÉTOX	57
5 WEEK-ENDS DÉTOX SUR MESURE VOTRE AGENDA DÉTOX DU WEEK-END HEURE PAR HEURE	63
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION

« Détox » est un diminutif de « détoxication ». Mais se détoxifier pour quoi faire ? Pour diverses raisons bien plus profondes, symboliques et larges que le simple fait de se « nettoyer ». Une détox, c'est pour retrouver la pêche, une bonne digestion, la joie de vivre, le sommeil, parfois même un sens à sa vie, cohabiter en toute harmonie avec soi-même, son environnement, ses proches. C'est éliminer tout ce qui est en trop, au sens le plus large, pour ce que les experts appellent « une bonne écologie intérieure ». Il ne s'agit donc en aucun cas de se décaper, se purger, se nettoyer jusqu'à ce que chaque cellule brille comme un sou neuf, mais plutôt de se remettre sur les rails pour que notre peau, nos intestins, notre vessie, notre cerveau, tout cela fonctionne au mieux. Sur un plan plus intellectuel et « méditatif », il s'agit aussi de prendre conscience. De quoi ? Mais de ce qui dicte et pollue nos vies justement, et qui visiblement ne vous convient pas très bien puisque vous feuillotez ce livre : chez certains ce peut être une

hyper-consommation (on change de téléphone portable tous les ans, on s'offre un quatrième petit blouson en cuir parce qu'on n'avait pas cette couleur-là, on achète trop à manger du coup on jette, on croit qu'on ne peut pas se passer de ce pot de Nutella...). Chez d'autres, l'incapacité à prendre du recul, du temps, du bon temps, à faire les choses lentement et en les savourant. Chez d'autres encore, l'envie sourde de retrouver une vie plus simple et plus proche de la nature sans savoir exactement comment s'y prendre.

POURQUOI UNE DÉTOX ?

Pour :

- Une plus belle peau, sans boutons ni rougeurs.
- Un tonus XXXL.
- Un meilleur sommeil.
- Une digestion apaisée.
- Quelques rondeurs en moins (si vous répliquez vos 2 jours de programme détox tout au long d'une semaine : - 1,5 kg minimum garanti).

UNE DÉTOX, D'ACCORD MAIS QUAND ?

Le meilleur moment, c'est le vôtre :

- Quand vous en ressentez le besoin.
- Quand vous vous trouvez lourd, encrassé, fatigué, « au bout ».
- Après une période de fêtes (pas seulement de fin d'année !).
- Après une période de révisions ou de travail intellectuel intense et épuisant.

POURQUOI CES ALIMENTS-LÀ ?

Parce qu'ils ont fait la preuve de leur efficacité pour...

- Apporter des molécules purifiantes (chlorophylle, vitamines, fibres...) ou qui aident le système digestif (enzymes, probiotiques, prébiotiques...).
- Augmenter la diurèse (on fait davantage pipi).
- Faciliter le transit intestinal (on fait mieux caca).
- Drainer et évacuer.
- Aider à perdre du poids.

POURQUOI LE WEEK-END ?

En semaine, difficile de trier entre ce qui est bon et ce qui l'est moins, de refuser une réunion de travail sous prétexte qu'on « ne la sent pas », de bloquer ses mails parce qu'on « est submergé », de manger seul dans son coin parce qu'on ne veut pas avaler n'importe quoi à la cantine, bref : la semaine, les autres, la vie sociale, le rythme quotidien, parfois avec les enfants, le conjoint, des horaires « pas possibles », des réveils trop matinaux, des couchers trop tardifs... imposent généralement leur loi. Mais le week-end, c'est un espace à vous. Deux jours que, théoriquement, vous remplissez comme bon vous semble. Même s'il reste des impératifs, comme de garnir le frigo pour la semaine, acheter des baskets neuves pour le petit dernier ou appeler Tata Odette pour lui souhaiter sa fête, vous devez récupérer du temps pour vous. C'est un premier test tout simple : si vous n'y parvenez pas, c'est qu'il y a vraiment un problème de gestion du temps, de respect de vous-même, de hiérarchie des priorités.

BON WEEK-END !

UN WEEK-END DÉTOX, ÇA SUFFIT ?

Oui !...

- Parce que ça fait déjà un bien fou.
- Parce que l'on voit les résultats immédiatement, souvent même dès la première journée.
- Parce que l'on a pris conscience que quelque chose n'allait pas et qu'il faut rectifier le tir.
- Parce qu'on découvre des recettes nouvelles, des rythmes différents, des automassages « exotiques » : une vraie aventure, comme un voyage en terre inconnue... : vous !
- Parce qu'une fois qu'on y a goûté, on va recommencer, c'est sûr. Pourquoi pas le week-end prochain ?
- Parce que l'idée est aussi de piocher, au fil des week-ends détox des petits gestes simples à mettre en place chaque jour de l'année, afin qu'ils deviennent des habitudes. Alors ce ne sont plus des gestes détox, mais tout simplement, des gestes d'hygiène de vie. Du bon sens, bien souvent !

... Mais non !

- Parce que 2 jours de détox sur 365 jours « polluants » de l'année, c'est évidemment déséquilibré.

- Parce que ce n'est pas en un week-end qu'on peut « nettoyer » une maison laissée à l'abandon le reste du temps.
- Parce que c'est ridicule. Si vous avez découvert que vous digérez mieux grâce à notre week-end « Digestion royale », allez-vous recommencer à manger des plats préparés et boire du soda « sans sucre », super-indigeste, dès lundi ? Cela n'aurait aucun sens.
- Parce qu'on ne peut pas s'occuper de tout en un week-end. Se lancer dans une détox digestive, cutanée, mentale, technologique... Prenez la détox de la peau par exemple : saviez-vous que dans une vie, chaque femme applique environ 500 kg de produits cosmétiques sur son visage et son corps ; 500 kg ! C'est énormissime. Si vous optez pour notre week-end détox beauté, c'est toute une refonte de la salle de bains et une conception différente de vos produits de soins au quotidien qu'il faut viser. Cela demande un peu de temps, de réflexion, de choix : est-ce que je choisis des produits classiques sans conservateurs, comme ceux fabriqués et conditionnés en milieu stérile, ou est-ce que je vais encore plus loin dans ma démarche et j'opte pour une simple huile végétale « à tout faire » ? Il en va de même pour chaque week-end. Ne passez pas à côté de l'aspect « réflexion » des programmes,

ils sont essentiels et conditionnent votre santé et votre bien-être de demain.

Le double cahier des charges d'un week-end détox est :

① *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 *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, métaux lourds (plomb...), microbes, mauvaises habitudes/dépendances (relève systématique des mails, check des nouvelles publications sur Facebook, Instagram...). Plus symboliquement, faire peau neuve et chasser les pensées encombrantes, aussi.

PAUSE DÉTOX POUR TOUS !

Avez-vous besoin d'une pause détox ? Un week-end par exemple ? Les 5 symptômes qui ne trompent pas :

- Vous êtes fatigué mais vous dormez mal.
- Vous n'avez pas faim mais vous mangez trop/n'importe quoi.

- Vous avez envie de faire du sport mais pas l'énergie pour sortir du canapé.
- Vous avez plein de petites choses qui « ne vont pas » (mal au ventre, au dos, à la tête, boutons...) mais vous ne savez pas par quel bout commencer pour les régler.
- Vous êtes nauséeux mais vous buvez des boissons sucrées ou mâchez du chewing-gum toute la journée.

DU COUP DE FATIGUE AU « FARDEAU TOXIQUE* »

Mais ne vous méprenez pas. La détox n'est pas seulement conseillée pour éliminer un « petit coup de mou » ou un abus de repas festifs. Détoxifier son organisme est une réalité de chaque instant pour l'organisme, lequel doit absolument s'auto-nettoyer pour ne pas crouler et s'auto-intoxiquer sous les déchets. Et puis les spécialistes soupçonnent de plus en plus les polluants de tous types d'être impliqués dans la plupart des maux qui nous pourrissent la vie, au sens propre comme au figuré : la fatigue, bien sûr, mais aussi l'hyperperméabilité intestinale (= « intestin poreux »), les intolérances alimentaires et même les allergies,

* Ne pas confondre avec le *syndrome toxique*, une terminologie médicale propre à l'industrie chimique, ni avec le *syndrome du choc toxique*, une urgence médicale.

les maladies auto-immunes, un nombre farouche de cancers (peut-être 80 %, voire plus), l'hyperactivité des enfants et des adultes (pas toujours bien diagnostiquée d'ailleurs), les inflammations, l'obésité... On pourrait continuer ainsi la liste longtemps, car il s'agit en réalité de ce que de plus en plus d'experts appellent « le fardeau toxique », imprégnation régulière/quotidienne « d'une soupe » de molécules chimiques néfastes, même à faible dose, comme nous la vivons tous, et qui s'exprime de façon plus discrète et polymorphe (= sous de multiples visages).

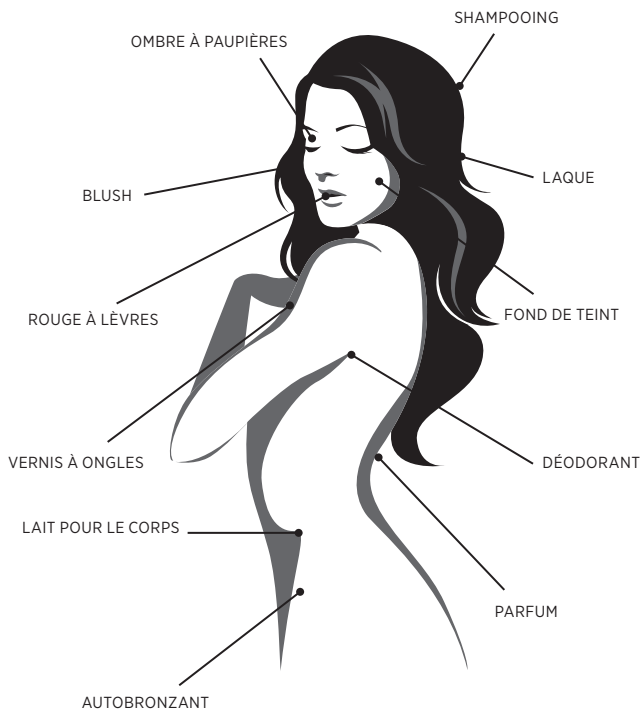
LE GRAND MÉNAGE INTÉRIEUR

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, une cuisine saine et toute simple, toute légère, une maison moins encombrée, 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, édulcorants à l'innocuité santé incertaine, médicaments divers, pilule... La liste de ce que nous « digérons » au sens large est interminable. 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...), les molécules cosmétiques (gel douche, crème hydratante, maquillage...). Eh oui ! vous n'aviez pas envisagé vos gels douche, shampooings et cosmétiques sous cet angle, n'est-ce pas ? Pourtant ce sont de grands pourvoyeurs de molécules toxiques.



Introduction



Tout cela nous pénètre. Mieux vaut donc faire sortir cet excès de polluants, d'infos, d'émotions, de sucre, de gras... tout ce qui nous surcharge ! Le temps d'un week-end sur mesure, soufflez en adoptant la détox-attitude dans chacun de vos 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, nous met en danger. C'est pourquoi les week-ends détox de ce livre font la part belle à l'alimentation, mais pas seulement.

AVEZ-VOUS BESOIN D'UN WEEK-END DÉTOX ?

Vous aviez des doutes depuis la page 8. Mais maintenant, vous allez en avoir le cœur net. La réponse dans 1 minute, à l'issue de ce mini-test simple mais efficace :

MINI-TEST À REMPLIR SANS RÉFLÉCHIR

Je suis fatigué tout le temps.

Oui ☐

Non ☐

Comme je suis crevé je bouge moins, je prends du poids.

Oui ☐

Non ☐

Je me sens nauséeux, lourd, « encrassé ».

Oui ☐

Non ☐

Je digère mal, lentement. J'ai mal au ventre, des ballonnements.

Oui ☐

Non ☐

Je suis hypersensible aux produits chimiques (parfums, produits ménagers, odeurs fortes chimiques de tout type).

Oui ☐

Non ☐

Introduction

Je suis constipé.

Oui ☐

Non ☐

J'ai l'impression d'être fragile, vulnérable aux microbes.

Oui ☐

Non ☐

Quand j'attrape un microbe, ça traîne.

Oui ☐

Non ☐

J'ai des petits boutons, des plaques sur la peau, des allergies sans cesse (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, je suis en surpoids 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 notre week-end « Mon premier week-end détox » (p. 75).

5 de ces propositions : nos week-ends détox thématiques vous feront le plus grand bien. Choisissez le plus « urgent » en premier, ne mixez pas les week-ends entre eux : vous en suivrez un autre la semaine prochaine !

6 à 11 de ces propositions : ouh là là ! Notre conseil : enchaînez plusieurs week-ends détox, au moins sur 1 mois (donc 4 week-ends détox d'affilée). À votre place, on répliquerait même les programmes, soit un week-end x 2 (= samedi, dimanche, lundi, mardi).

COMMENT LE CORPS SE DÉTOXIQUE ? (MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES DE DÉTOXICATION)

La détox est un ensemble de réactions biochimiques qui se déroulent dans un ordre précis à l'intérieur du corps.

- *Lors de la phase 1*, l'organisme transforme certaines substances « non éliminables » en molécules « éliminables ». Techniquement, il rend solubles certaines molécules toxiques insolubles, permettant ainsi leur élimination notamment dans les urines.

- *En phase 2*, le corps combine ces toxiques devenus solubles avec des substances qui les piègent, afin d'éliminer le tout. En plus, le fait d'accoler les toxiques à des « non-toxiques » rend les toxiques... moins toxiques.
- *En phase 3*, il évacue : tout doit disparaître !

En résumé, faire une détox, c'est solubiliser des polluants qui, sinon, restent nichés dans le corps, bien au chaud dans notre tissu graisseux. Comme la poussière sous le tapis ! Puis évacuer le tout par les urines, les selles et la transpiration.

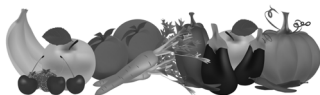
Cette solubilisation se passe en majeure partie dans le foie, où il se déroule un nombre fascinant d'opérations. Mais aussi un peu dans le rein et l'intestin. Ces opérations ont lieu grâce à une armée d'enzymes, petites mains industrielles de la détox. Ces enzymes sont modulées par plein de choses, en particulier certaines substances toxiques déclenchent elles-mêmes des opérations de détoxification. Le corps n'est-il pas incroyablement bien fait ?

11 CHOSES À CHANGER DANS VOTRE VIE

La détox passe par des choses simples à comprendre et à mettre en place. C'est avant tout une question de motivation ! Voici les 11 incontournables pour purifier son corps et sa tête, et détoxifier son organisme.

CONSEIL DÉTOX N° 1 : ALLÉGEZ VOTRE ALIMENTATION

Notre alimentation est trop riche en protéines, en graisses, en sucres divers, en additifs, en alcool, que notre organisme passe un temps incroyable à digérer et trier.



POURQUOI ?

En soulageant notre système digestif de ce travail, ne serait-ce qu'une journée, notre corps 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. Vous allez vous sentir tellement bien « sans » pendant ce week-end détox... Cela aide à réfléchir à de meilleurs choix alimentaires pour la suite.

COMMENT ?

En articulant vos menus autour...

- *Des fruits, des légumes, sous toutes leurs formes :* crudités, cuités, légumes et fruits cuits, en purée, vapeur, à l'étouffée...
- *Des fruits exotiques frais* (ananas, mangue, pitaya, goyave, ramboutan, litchi, kaki...).
- *Des bouillons détox et autres soupes bien chaudes* quand il fait froid. Rien de plus riche en minéraux, rien de plus sain ni de plus réconfortant.
- *Des soupes froides.* Les soupes froides d'été n'ont rien à envier à leurs cousines chaudes d'hiver : désaltérantes, rafraîchissantes tel un climatiseur, 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 (mais mixés, ils passent mieux).

- *Des jus verts*, très très verts, pour faire le plein de chlorophylle et de minéraux détox.
- *Des eaux infusées* (eaux détox).
- *Du poisson détox* (peu susceptible d'être contaminé aux métaux lourds) : cabillaud, colin d'Alaska, daurade, hareng, lieu jaune, saumon du Pacifique, maquereau, sardine, visez 300 grammes, soit 3 « poissons » par semaine, parmi ces bons élèves. Limitez : thon, espadon, anguille, raie, lotte (150 grammes maxi/semaine).
- *Des fruits de mer réputés « non contaminés »* : moules (crues ou cuites en marinière), bigorneaux, praires, couteaux... Crabes et huîtres (150 grammes maxi/semaine).
- *De la volaille* (dinde, poulet) bien élevée.
- *Un peu de bœuf maigre* (faux-filet, filet, steak).
- *Un peu de porc* (filet).
- *Des œufs bio* ou enrichis aux oméga 3.
- *Des céréales, des légumineuses, des noix.*
- *Des graines entières germées ou non*, de préférence sans gluten (quinoa, millet, sarrasin...).
- *Des épices, des herbes aromatiques.*
- *Des superaliments détox* comme la spiruline ou l'aloe vera.
- *Des « bonnes » huiles végétales* : d'olive, de noix, d'avocat.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mon week-end Détox

Anne Dufour et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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