



**Céline Claret-Coquet**  
Spécialiste de Médecine Traditionnelle Chinoise



Préface de Christophe Beaugrand

# Le pouvoir de la détox



L'art du nettoyage  
alimentaire  
selon la Médecine  
Traditionnelle Chinoise



LEDUC ↗



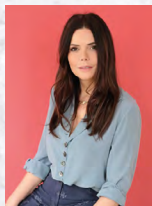
**Vous vous sentez lourd et fatigué ?  
Vous souhaitez retrouver votre énergie ?  
Adoptez sans attendre le programme alimentaire  
de Céline Claret-Coquet.**

Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), cette cure naturelle de 21 jours permet de purifier le corps en douceur grâce à trois phases essentielles : réchauffer, drainer et éliminer. Elle aide à retrouver son poids de forme tout en libérant l'organisme de ses toxines et en allégeant la digestion.

Dans ce guide délicatement illustré, Céline Claret-Coquet, experte en MTC, partage les clés d'une transformation durable et profonde, grâce à :

- **des explications claires sur les bases de la médecine traditionnelle chinoise**, pour comprendre le fonctionnement de la cure ;
- **un programme alimentaire simple et adaptable** à tous les modes de vie et à tous les niveaux de cuisine : un plat le midi, une soupe le soir, des en-cas sains et des collations énergisantes ;
- **plus de 80 recettes faciles et rapides**, pensées pour accompagner chaque moment de la journée et adaptées à chaque saison ;
- **des conseils et recommandations fiables** pour compléter le programme et accompagner votre progression pas à pas.

**Une méthode douce et naturelle pour retrouver  
un corps plus léger et un esprit plus clair.**



**Céline Claret-Coquet** est experte en médecine traditionnelle chinoise et pionnière de l'acupuncture esthétique du visage en France. Elle présente sa méthode pour la première fois au Bon Marché en 2007, où elle exercera pendant sept ans. Elle propose maintenant des programmes d'aculifting et de nettoyage nutritionnel dans son cabinet parisien. De Patricia Kaas à Frédérique Bel, son expertise séduit de nombreuses personnalités. Suivie par plus de 18000 abonnés sur les réseaux sociaux, elle intervient régulièrement à la télévision.

**20,90 euros**  
Prix TTC France  
ISBN : 979-10-285-3687-9



9 791028 536879



Rayons : Bien-être,  
Développement personnel

**editionsleduc.com**  
**LEDUC**

À ma mère,  
celle qui m'a appris à rêver grand,  
à tomber sans avoir peur,  
et à me relever toujours plus haut.  
Ce livre est pour toi.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Mathieu Johann, la Réserve Productions

Préparation de copie : Améline Néreaud

Correction : Mylène Coll

Maquette : Emmanuelle Audebrand

Photographies de couverture : Michèle Bloch-Stuckens

Maquillage : Mayia Alleaume

Stylisme 4<sup>e</sup> de couverture : Antik Batik

### AVERTISSEMENT

**Le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une recommandation médicale.**

**L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteure et de l'éditeur.**

**En cas de doute, demandez conseil à un médecin.**

L'autrice mentionne la marque de cosmétique qu'elle a fondée dans le cadre de son parcours professionnel. En dehors de cette situation, ni l'autrice ni l'éditeur ne déclarent de liens d'intérêt ou de partenariat avec les références citées.

**Céline Claret-Coquet**

Spécialiste de Médecine Traditionnelle Chinoise

**Préface de Christophe Beaugrand**

# Le pouvoir de la détox

# SOMMAIRE

Préface.....	7
Introduction.....	9
Avant-propos : cas cliniques.....	17
<b>Chapitre 1 : La médecine chinoise traditionnelle.....</b>	<b>39</b>
Une courte histoire de la médecine chinoise.....	41
Un art pour rester en forme naturellement.....	44
Pourquoi se nettoyer ?.....	49
Comment enclencher la détox ?.....	50
Une question de régularité.....	51
<b>Chapitre 2 : Les principes du programme.....</b>	<b>53</b>
Alléger ses repas pour retrouver légèreté et équilibre.....	54
Le menu d'une journée type de mon programme.....	57
<b>Chapitre 3 : Les bases de la cure.....</b>	<b>59</b>
Connaissez-vous le tan ?.....	60
Les toxines : un ennemi à chasser.....	61
La rate, le cœur de mon programme.....	62
L'alimentation, la clé du succès.....	65
<b>Chapitre 4 : Les 3 phases expliquées.....</b>	<b>75</b>
Pourquoi la détox doit suivre plusieurs phases ?.....	76
Pourquoi 1 plat, 1 soupe ?.....	78
Les saisons et les organes en MTC.....	79
Manger au rythme des saisons.....	80
<b>Chapitre 5 : Avant la cure, démarrer du bon pied.....</b>	<b>83</b>
Ce que je peux faire et consommer pendant 21 jours.....	84
Ce que je peux faire et consommer à chaque phase.....	106



<b>Chapitre 6 : Mon programme au printemps .....</b>	<b>117</b>
Phase I : Réchauffer [ jour 1 à 5 ] .....	118
Phase II : Drainer [ jours 6 à 14 ] .....	124
Phase III : Éliminer [ jours 15 à 21 ] .....	134
Les recettes de ma cure au printemps .....	142
<b>Chapitre 7 : Mon programme en été .....</b>	<b>145</b>
Phase I : Réchauffer [ jour 1 à 5 ] .....	146
Phase II : Drainer [ jours 6 à 14 ] .....	152
Phase III : Éliminer [ jours 15 à 21 ] .....	162
Les recettes de ma cure en été .....	170
<b>Chapitre 8 : Mon programme en automne .....</b>	<b>173</b>
Phase I : Réchauffer [ jour 1 à 5 ] .....	174
Phase II : Drainer [ jours 6 à 14 ] .....	180
Phase III : Éliminer [ jours 15 à 21 ] .....	190
Les recettes de ma cure en automne .....	198
<b>Chapitre 9 : Mon programme en hiver .....</b>	<b>201</b>
Phase I : Réchauffer [ jour 1 à 5 ] .....	202
Phase II : Drainer [ jours 6 à 14 ] .....	208
Phase III : Éliminer [ jours 15 à 21 ] .....	218
Les recettes de ma cure en hiver .....	226
<b>Chapitre 10 : Après la cure, comment aller plus loin ? .....</b>	<b>229</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>233</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>235</b>

*« L'écoute juste est déjà un acte de guérison. »*

Guanyin

*« Écouter avant de restaurer,  
soutenir avant de drainer,  
et enfin éliminer. »*

Céline Claret-Coquet

# PRÉFACE

Il est de ces rencontres qui vous changent un homme, qui vous ouvrent des horizons et qui font s'écrouler les certitudes que vous pouviez avoir.

Céline Claret-Coquet est de celles-là. Je l'ai rencontrée pour la première fois par l'entremise d'une amie (« Tu vas voir, elle fait des miracles ! »), Céline est devenue au fil des années une vraie confidente, généreuse et bienveillante. Une âme pure chez qui j'aime venir me ressourcer. Chez qui je remets de l'ordre dans mes chakras grâce à ses précieuses aiguilles. Et qui m'a fait découvrir les incroyables vertus de l'aculifting, un traitement d'acupuncture qui vous fait rajeunir à vue d'œil sans avoir besoin du bistouri ! Avec mes horaires fluctuants – tantôt du matin, tantôt du soir, tantôt du week-end... –, avoir une vie saine et savoir s'occuper de soi sont des passages obligés si l'on veut durer.

Au-delà d'un soin esthétique ou de bien-être, chaque passage chez Céline me reconnecte, m'apaise, illumine mon visage tant ses aiguilles rapportent de la vitalité à l'intérieur. Chaque rendez-vous est une parenthèse où tout se réaligne, où les tensions se dénouent, où le mental s'apaise, où l'énergie circule à nouveau. Céline m'a appris à prendre du temps. Pour moi. Et par ricochet, c'est du temps qui fait aussi du bien aux autres.

Les vicissitudes de l'existence ne l'ont pas épargnée et je l'ai vue de près traverser des épreuves de vie. Alors que tout s'écroulait, elle a pu, grâce à une force intérieure rare, se reconstruire et s'épanouir.

Ce livre, c'est elle. Son chemin de vie. À travers ses conseils d'alimentation tirés de la médecine traditionnelle chinoise, elle parle surtout d'un nouvel art de vivre, d'un retour à soi. Plus qu'un protocole, elle partage ici une méthode pour reprendre soin de soi avec intelligence, douceur et justesse.

Alors, quand elle m'a demandé d'écrire sa préface, je n'ai pas réfléchi une seule seconde : je sais que ses conseils et ses mots peuvent guérir bien des maux. Et je suis heureux de savoir que les petits secrets qu'elle réserve habituellement à quelques privilégiés s'appêtent à être accessibles au plus grand nombre.

Lisez Céline, vous verrez que ses conseils sonnent comme ceux d'une amie qui vous chuchoterait à l'oreille, sous le sceau du secret. Profitez de ses précieuses recommandations, car elles pourraient bien vous transformer radicalement. Comme Céline a changé ma vie, permettez-lui de changer la vôtre !

**Christophe Beaugrand**

# INTRODUCTION

## « Prendre soin du corps, c'est aussi prendre soin de l'âme. »

Bonjour, chère lectrice, cher lecteur !

Je suis Céline Claret-Coquet, diplômée en médecine traditionnelle chinoise, ou MTC, et pionnière en France du lifting par acupuncture.

Depuis plus de 15 ans, j'accompagne des personnes désireuses de retrouver l'équilibre, d'apaiser leurs troubles digestifs, de retrouver leur énergie, leur poids de forme ou simplement, de se reconnecter à elles-mêmes.

Passionnée de mouvement, d'énergie vitale et de transmission, j'ai toujours cherché à unir le soin, la beauté et la santé à travers une approche globale. Je propose des consultations au sein de mon cabinet, situé dans le quartier parisien du Marais, et ai créé des cures alimentaires destinées à purifier le corps chaque saison.

Avant de me consacrer au soin, à l'énergie et à la médecine traditionnelle chinoise, mes premières amours ont été l'art, les tableaux anciens et la mémoire silencieuse des œuvres. Je me destinais alors à devenir experte en tableaux anciens ou commissaire-priseur. J'habitais boulevard Beaumarchais, au cœur du Marais, et chaque matin, je traversais Paris pour rejoindre l'école EAC, rue de la Grange-Batelière, dans le 9<sup>e</sup> arrondissement. L'EAC, dont je suis aujourd'hui diplômée, est l'institut de référence dans les domaines de la culture, du marché de l'art et du luxe. Ce fut mon premier terrain de rigueur, de curiosité et d'exigence.

Notre formation nous menait régulièrement au Louvre, véritable sanctuaire où je me sentais chez moi. Nous y passions des heures, immergés dans les chefs-d'œuvre, apprenant à affiner notre regard, à comprendre la lumière, les matières, les lignes, les âmes. C'était une école dans l'école. Une respiration. Une initiation.

Juste à côté de l'EAC, il y avait Drouot. Un monde en soi. J'y passais des heures, fascinée par l'effervescence des ventes, le martèlement sec du commissaire-priseur, les silences suspendus avant une enchère, l'émotion des œuvres quittant une vie pour en commencer une autre. Drouot, le Louvre, les rues du 9<sup>e</sup> arrondissement... tout ceci composait une géographie intime qui me façonnait.

Et puis la vie, cette architecte subtile, a parfois le talent de tracer des boucles parfaites. 25 ans plus tard, après des ascensions lumineuses et des tempêtes brûlantes, je me suis retrouvée à vivre... exactement là où tout avait commencé. À nouveau dans le Marais, à quelques pas de mon ancien immeuble du boulevard Beaumarchais. Comme si le destin, patient et précis, avait décidé de me ramener à mon point d'origine.

C'est pourtant un autre chemin, inattendu et essentiel, qui s'est ouvert lorsque j'ai découvert la médecine traditionnelle chinoise. En lisant *Guérir*, de David Servan-Schreiber, une évidence est née. Chez moi, l'acupuncture faisait partie du paysage, puisque ma mère y avait recours pour se soigner naturellement. Ce geste familier est devenu un appel, un sillage, une certitude. J'ai su que ma voie serait celle du soin, de l'énergie, de l'écoute profonde.

J'ai obtenu mon diplôme de thérapeute en médecine traditionnelle chinoise (MTC) auprès de la FLETC, une école dirigée par Marcel Coste, véritable pilier de la WFAS (World Federation of Acupuncture and Moxibustion Societies), un organisme international reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour la promotion et la diffusion de l'acupuncture dans le monde.

Au cours de ma formation, j'ai étudié les cinq branches fondamentales de la MTC : l'acupuncture et la moxibustion, la pharmacopée chinoise, la diététique énergétique, le Tui na (massage thérapeutique chinois), et le Qi Gong médical. Après mon séjour d'études en Chine, au sein de l'Académie de médecine traditionnelle chinoise de Pékin, j'ai pu approfondir à la fois la théorie et la pratique clinique directement dans les services hospitaliers de la capitale, aux côtés de praticiens et de professeurs renommés.

À l'issue de ce parcours, j'ai validé ma formation auprès de la FNMTTC (Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise), un organisme présidé et fondé par Yves Giarmon, qui contribue à la régulation, l'organisation de la profession et à la lutte contre le charlatanisme. J'ai continué ma formation à l'Académie de Pékin, consolidant ainsi mes compétences et ma légitimité dans la pratique de la MTC.

Puis, j'ai commencé ma carrière de thérapeute en médecine chinoise à Lyon en 2007, puis au Bon Marché à Paris en 2009. J'y pratiquais l'aculifting associé à l'acupuncture traditionnelle, et j'y suis restée sept années, qui ont été riches en expériences. C'est d'ailleurs en sortant un jour du Bon Marché que j'ai vécu une anecdote marquante de ma carrière : j'ai été appelée pour soigner en urgence Rihanna, qui venait de se fouler la cheville. Après un diagnostic et une courte séance d'acupuncture, elle a finalement pu assurer son concert du soir sans

difficulté. Cette intervention m'a profondément marquée. Elle illustre à quel point, lorsqu'un traumatisme léger est pris rapidement et traité avec justesse, les effets de la médecine chinoise peuvent être remarquables. C'est aussi à cette époque que j'ai créé ma marque de cosmétiques bio, Clé des Champs, la première marque de soins basée sur les saisons, distribuée au Bon Marché et dont les formulations uniques s'inspirent de la médecine chinoise.

En parallèle, à Lyon, ma ville de cœur, j'ai ouvert en 2011 mon propre cabinet. C'était mon « bébé », un projet passion que j'ai fait grandir et évoluer pendant 11 ans, entourée d'une belle équipe de cinq personnes.

En 2021, l'un de mes rêves est devenu réalité : j'ai ouvert un centre nouvelle génération qui relie traditions orientales et technologies anti-âge de pointe en plein cœur de la rue de Turenne. Un lieu chaleureux, à la décoration époustouflante, pensé comme un écrin pour mes patientes et patients. Mais la période du COVID a provoqué une énorme pression financière, et la complexité de gérer de front mes deux activités – dont une qui venait de voir le jour – m'a menée à un inévitable crash.

Depuis 2025, je propose, en plus de mes consultations en présentiel ou à distance, un service que je considère essentiel pour approfondir le processus de purification après le nettoyage alimentaire : les cures Aculifting & Wellness. Il s'agit de pauses de plusieurs jours organisées autour d'un programme de soins holistiques pointus et sur mesure, pour booster sa peau et son énergie à chaque saison. Au cours de ces cures, je mets en place avec mes patients différentes disciplines holistiques : aculifting et acupuncture, massages drainants, séances avec un coach de vie, yoga, méditation et visualisation... autant de pratiques qui m'ont accompagnée dans mon propre parcours.

## Le déclic

Tout avait vacillé au moment du COVID, une succession d'épreuves est arrivée en tsunami : la faillite de mes deux activités professionnelles, un divorce douloureux, un deuil et des relations toxiques qui m'ont peu à peu épuisée.

Tout s'est écroulé au même moment, me laissant face à la nécessité de repartir de zéro. Ces événements douloureux m'ont conduite à chercher du réconfort là où je pensais le trouver : dans une alimentation trop riche et déséquilibrée et trop d'alcool. Résultat : 10 kg de plus ! Mon corps s'est progressivement alourdi,

encombré, fatigué. Je sentais que quelque chose devait changer, mais je n'avais ni l'énergie ni la clarté d'esprit pour amorcer ce tournant.

Heureusement, j'ai eu la chance de grandir avec une maman qui a toujours veillé à mon alimentation en privilégiant la qualité des produits, le bio et les repas équilibrés. Grâce à elle, j'ai appris très tôt à apprécier les aliments frais, simples et sains, et compris qu'une bonne alimentation est avant tout une forme de soin et d'attention au quotidien. Cette éducation m'a transmis des habitudes solides et une conscience de l'importance de ce que nous mettons dans notre assiette. Et peu à peu, grâce à l'amour de mon métier, j'ai commencé à réinstaller des habitudes plus saines : une alimentation plus juste, une activité physique régulière, un challenge sportif (Hyrox en avril 2024), des séances d'acupuncture chaque semaine, une hygiène de vie libérée de ce qui encrasse le corps.

La médecine chinoise m'a apporté des clés essentielles pour comprendre et accompagner ce processus : éliminer le Tan (toxines ou mucosités en médecine chinoise) et rééquilibrer l'énergie vitale. Le résultat est allé bien au-delà d'une transformation physique : clarté d'esprit, énergie retrouvée, apaisement intérieur, joie et disparition de l'anxiété. Au départ, j'ai commencé ce programme de 21 jours dans l'objectif de nettoyer mon corps. Je le voyais comme une expérience temporaire, un défi à relever. Mais très vite, j'ai compris à quel point ces changements me faisaient un bien fou ! Ce qui devait durer trois semaines est devenu un véritable mode de vie.

Avoir un esprit clair m'a permis de demander de l'aide. Dans les moments difficiles, j'ai compris qu'il est essentiel de ne pas rester seul face à sa souffrance. L'hypnose, l'EMDR et la psychanalyse m'ont offert des outils différents, mais complémentaires pour avancer. Lorsque l'on traverse des événements douloureux, en parler et se faire accompagner est une véritable force. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un premier pas vers la guérison. Aujourd'hui, j'ai supprimé le café, le sucre, l'alcool et certains produits laitiers de mon alimentation. Chaque jour, je ressens les bénéfices de ce choix : mon corps est plus léger, mon énergie est plus stable et mon esprit, plus clair. Mon état physique et psychologique me remercie de cette nouvelle façon de prendre soin de moi.

Cette expérience m'a donné envie de partager ce chemin, pour montrer qu'en 21 jours seulement, on peut amorcer un véritable renouveau qui peut devenir votre nouveau mode de vie. C'est de cette traversée qu'est né ce livre, avec l'espoir qu'il puisse, à son tour, ouvrir une porte à celles et ceux qui cherchent à alléger leur corps, clarifier leur esprit et retrouver leur vitalité.

# Mon programme en quelques mots

## RÉPONDRE À LA FATIGUE DU CORPS

Le corps sait. Il sait éliminer, digérer, s'autoréguler. Mais parfois, il sature. Trop de stress, d'aliments froids ou transformés, de surmenage ou d'émotions bloquées. Le Tan, ce mucus décrit en médecine traditionnelle chinoise, s'accumule. Le corps se fige, la digestion ralentit, la vitalité s'affaiblit et l'humidité apparaît. La MTC nous offre alors une boussole précieuse pour comprendre ces déséquilibres et guider le processus naturel de nettoyage du corps.

## UNE CURE DOUCE ET PUISSANTE

J'ai conçu cette cure de 21 jours, structurée en trois phases, comme un chemin de transformation intérieure. Un parcours doux, mais profond qui permet de relancer la vitalité, d'alléger le corps, d'affiner la silhouette et de raviver l'éclat naturel de chacun.

Ce programme suit les trois grandes étapes naturelles du nettoyage énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise en harmonie avec :

- les saisons,
- la rate, organe central de la digestion et de la transformation des aliments,
- votre rythme personnel.

Chaque phase accompagne le corps avec bienveillance, lui offrant le temps et l'énergie nécessaires pour se purifier et se régénérer.

## UN CHEMIN VERS SOI

Ce guide est là pour vous accompagner pas à pas, répondre à vos questions et vous aider à comprendre les messages subtils que vous envoie votre corps. Prenez ce temps pour vous. Écoutez, ressentez, laissez votre corps vous montrer le chemin. Je vous souhaite une belle route sur le chemin de votre vitalité, de votre légèreté et de votre lumière intérieure.

Avec amour et bienveillance,

Céline

## Des questions sur mon programme ? Je vous réponds !

Avant de vous lancer dans ce programme alimentaire de 21 jours, voici quelques réponses aux questions les plus fréquentes.

L'objectif est de vous rassurer, de clarifier les intentions du programme et de vous aider à le vivre avec sérénité et confiance. Ce nettoyage n'est pas une contrainte, mais une invitation à prendre soin de vous différemment.

### Pourquoi ce programme se base sur la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ?

La MTC offre une approche globale de la santé où l'alimentation est la clé de l'équilibre et l'harmonie du corps. Chaque aliment, selon son énergie, sa saveur et ses organes affiliés, soutient ses fonctions de régénération. Avec la MTC, pas de « détox » universelle : le programme adapte l'alimentation aux besoins et aux saisons pour restaurer la circulation du Qi et ramener le corps à un équilibre durable.

### Pourquoi 21 jours ?

En médecine traditionnelle chinoise, 21 jours représentent un cycle complet pour régénérer les organes et stabiliser un nouveau rythme interne. Ce temps permet au corps de s'adapter, à la digestion de se rééquilibrer et à l'esprit de s'apaiser. Ce n'est pas une course, mais un processus d'harmonisation progressive.

### Ce programme est-il fait pour tout le monde ?

Oui, il s'adresse à toute personne qui souhaite retrouver de la légèreté, de la clarté mentale et un meilleur équilibre digestif, sans régime strict ni privation. Ce n'est pas une cure d'exclusion, mais une approche douce, adaptée à la vie quotidienne. En cas de maladie chronique, de traitement médical ou de grossesse, il est préférable d'en parler à un professionnel de santé avant de commencer.

### Vais-je avoir faim ?

Non. Ce programme n'est pas un jeûne, mais un nettoyage alimentaire basé sur la rate, organe clé de la transformation selon la médecine chinoise. Les repas sont complets, nourrissants et faciles à digérer. Vous mangez à votre faim, mais différemment : des plats simples, chauds et équilibrés qui soutiennent la vitalité au lieu de la disperser.

### Y a-t-il des effets secondaires ?

Il est possible de ressentir un peu de fatigue, des maux de tête légers ou des émotions plus fortes au début : c'est simplement le signe que le corps se réorganise. Accordez-vous du repos, hydratez-vous bien et laissez le processus se faire naturellement. Le but est d'accompagner le changement, pas de le forcer.

### Et si je ne peux pas suivre le programme à la lettre ?

Ce n'est pas un problème. Le but n'est pas d'être parfait, mais d'être à l'écoute de soi. Chaque petit ajustement a de la valeur. Si vous adaptez le programme à votre rythme ou à votre contexte, vous resterez dans la bonne direction. L'important est la conscience du changement.

### Est-ce que je vais perdre du poids ?

Ce n'est pas l'objectif principal, mais beaucoup de personnes constatent une perte de poids naturelle, car le corps élimine l'humidité et la stagnation. Ce qui compte surtout, c'est que vous vous sentiez plus léger, plus clair et plus stable, dans votre corps comme dans votre mental.

### Et si je travaille beaucoup ou si je mange à l'extérieur ?

Pas de soucis. Ce programme a été conçu pour être réaliste et adaptable. Vous pouvez appliquer les principes même lors de repas pris à l'extérieur : choisir chaud plutôt que froid, cuit plutôt que cru, simple plutôt que complexe. Quelques ajustements conscients suffisent pour maintenir l'équilibre.

### Peut-on faire ce programme en famille ?

Oui, et c'est même souvent bénéfique. Les recettes sont naturelles, simples et équilibrées, elles conviennent à tous. Vous pouvez ajuster les quantités, garder le même rythme de repas et inviter vos proches à participer sans contrainte. C'est une belle occasion d'impliquer tout le monde dans une démarche de bien-être.

### Je suis en préménopause ou ménopausée, puis-je suivre le programme ?

Oui, ce programme peut tout à fait être suivi en période de préménopause ou de ménopause, à condition de l'aborder avec douceur et écoute de soi. Cette étape de vie s'accompagne souvent de changements hormonaux pouvant influencer l'énergie, le sommeil, la digestion, le poids ou l'humeur.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, cette période est fréquemment associée à un vide de Yin, notamment des reins et de la rate. Le programme, basé sur des aliments simples, chauds et digestes, peut alors aider à soutenir le Qi, apaiser le système digestif et retrouver plus de clarté et de stabilité.

Il est recommandé de :

- Veiller à un apport suffisant en protéines, notamment au déjeuner, pour soutenir l'énergie et la masse musculaire ;
- Adapter le rythme, sans chercher la restriction à tout prix ;
- Être attentive aux signaux du corps (fatigue, sommeil, émotions).

Retrouvez aux pages 87 et 100 les conseils pour suivre le programme en toute sérénité durant ces périodes<sup>1</sup>.

### Que se passe-t-il après les 21 jours ?

L'idée n'est pas de « finir » le programme, mais de l'intégrer. Beaucoup choisissent de conserver certains principes dans leur quotidien : des repas plus simples, plus réguliers, plus conscients. La détox devient un mode de vie durable, pas une contrainte. Reprendre le programme de 21 jours à chaque saison, c'est offrir un entretien énergétique régulier à son corps.

**Ce programme n'est pas une parenthèse, mais un point de départ. En répondant à ces questions, vous avez déjà amorcé un changement essentiel : celui de regarder votre corps autrement, avec confiance et respect. Ces 21 jours sont une expérience pour apprendre à vous écouter, à comprendre vos besoins et à poser les bases d'un équilibre durable. La suite, c'est votre chemin, un pas après l'autre, vers un mode de vie plus simple, plus conscient et plus ancré.**

---

<sup>1</sup> Pour aller plus loin, je vous recommande aussi la lecture des ouvrages suivants : *Ménopause attitude* par Linda Hardy (2025, éditions Leduc) et *50 ans et La vie est belle* par Virginie Florin (2024, éditions Larousse).

# AVANT-PROPOS : CAS CLINIQUES

**A**vant d'entrer dans le vif du sujet, j'aimerais ouvrir une parenthèse sur ce qui fait la matière vivante de mon métier : la rencontre.

Derrière chaque diagnostic, chaque protocole, il y a des visages, des histoires, des regards, des silences parfois plus éloquentes que les mots. Ce sont ces instants partagés, souvent fugaces, mais toujours empreints de sincérité, qui donnent du sens à ma pratique.

J'ai choisi de vous dévoiler quelques fragments de mon quotidien à travers plusieurs cas cliniques issus de mon expérience au cabinet. Ces récits, bien qu'anonymisés, portent l'empreinte de femmes et d'hommes que j'ai accompagnés, chacun, chacune, unique dans sa manière d'habiter son corps, de traverser la douleur, de chercher à se réconcilier avec soi-même.

Être thérapeute, c'est avant tout un don de soi. C'est accueillir l'autre dans sa vulnérabilité, parfois dans son silence, et lui offrir une présence pleine, bienveillante, sans jugement. C'est aussi accepter d'être transformé par chaque rencontre, car soigner, au fond, c'est apprendre chaque jour à écouter un peu mieux, un peu plus profondément.

Ce qui m'anime au quotidien, c'est transmettre l'amour de mon métier à travers chacun de mes traitements. La plus belle récompense, c'est de voir une personne aller mieux, retrouver son équilibre, son poids de forme, se sentir à nouveau en accord avec son être profond.

## LE POUVOIR DE LA DÉTOX

La médecine chinoise, que je pratique depuis plus de quinze ans, est à mes yeux une médecine extraordinaire : préventive, subtile et profondément humaine. Elle ne se substitue pas à la médecine occidentale, mais l'accompagne harmonieusement. Elle agit sur de nombreux troubles : l'insomnie, les problèmes digestifs, le surpoids, la ménopause, l'anxiété et les addictions, en cherchant toujours à rétablir l'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit.

Ce livre est né du désir de témoigner de mon amour pour ce métier, que j'exerce avec passion et conviction. Il est une invitation à découvrir, à travers ces histoires de femmes et d'hommes, la richesse et la profondeur d'une médecine millénaire qui continue, chaque jour, à m'émerveiller.

Derrière chaque porte du cabinet, une histoire commence. Voici quelques-unes d'entre elles : des fragments de vie, d'écoute et de soin, qui racontent mieux que ce que les mots seuls ne sauraient dire.

# Cas clinique 1 : Anne, 42 ans

## Printemps – Saison du foie

### RÉCIT DE CONSULTATION

Nous sommes au printemps. La nature se réveille, la sève remonte, les corps cherchent à se délester de l'hiver. C'est une période idéale pour libérer les stagnations et accompagner le mouvement du foie.

Je reçois Anne, 42 ans, femme dynamique, mère de deux enfants, cadre active. Elle arrive tendue, fatiguée, avec le teint légèrement brouillé. Elle me confie : « J'ai l'impression d'être à bout... je dors mal, j'ai des fringales de sucre et je me sens gonflée depuis quelques semaines. »

### OBSERVATIONS ET DIAGNOSTIC ÉNERGÉTIQUE

- **Langue** : légèrement rouge sur les bords, enduit mince jaunâtre.
- **Pouls** : tendu (Xian), surtout au niveau du foie.
- **Symptômes** : irritabilité, tension cervicale, maux de tête temporaires, digestion perturbée par le stress, ballonnements, fatigue postprandiale.

→ **Diagnostic énergétique** : stagnation du Qi du foie avec atteinte secondaire de la rate.

### SÉANCE D'ACUPUNCTURE

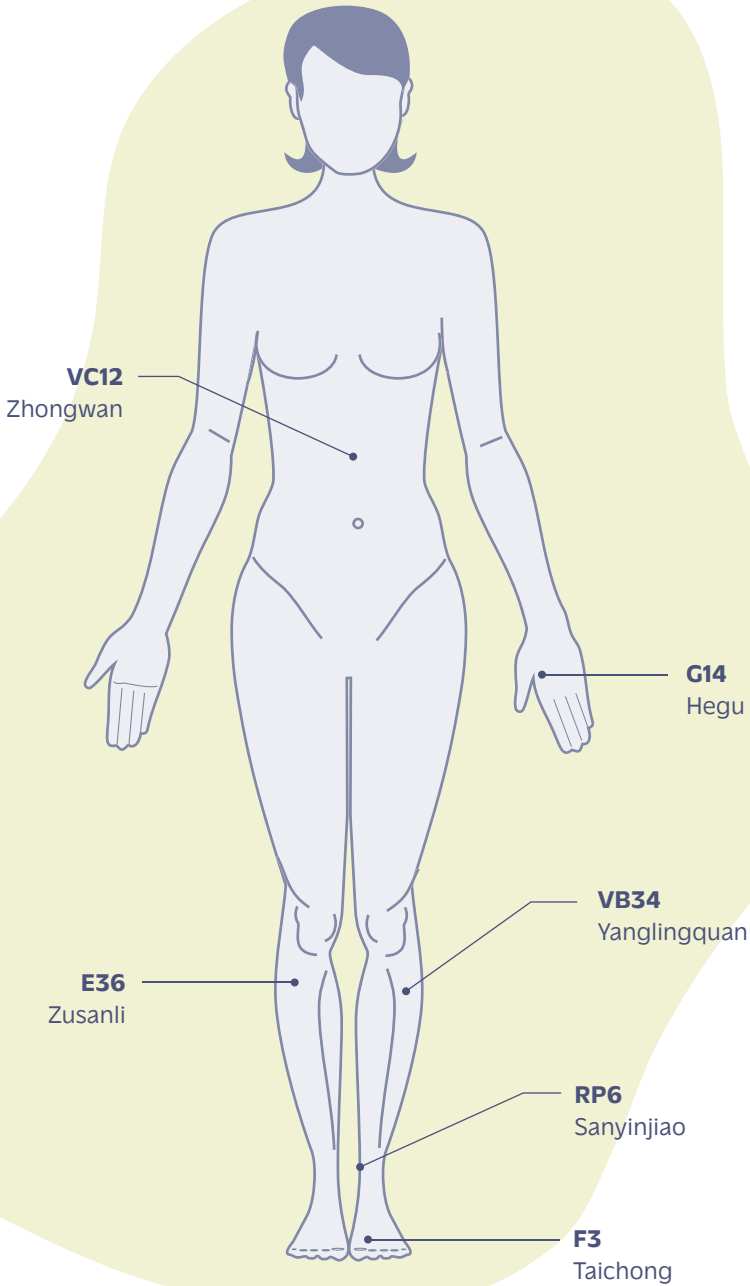
**Objectif** : libérer la circulation du Qi du foie, apaiser le stress et soutenir la rate.

#### Points principaux :

- F3 (Taichong) : fait circuler le Qi du foie.
- VB34 (Yanglingquan) : régule le foie et agit sur toute la musculature (crampes, contractures, tendinites, spasmes).
- E36 (Zusanli) : tonifie la rate et l'estomac, renforce l'énergie vitale.
- RP6 (Sanyinjiao) : renforce la rate, élimine l'humidité, ravive la circulation du sang et harmonise les organes Yin.

#### Points complémentaires :

- VC12 (Zhongwan) : régule la fonction de l'estomac.



- GI4 (Hegu) : aide à traiter les troubles de la face et des organes des sens, relance la circulation du Qi et favorise l'élimination.

**Durée :** 30 minutes.

**Sensation :** détente profonde, soupirs spontanés en cours de séance (libération du Qi).

J'explique à Anne que cette période du printemps est propice au nettoyage hépatique et digestif.

## PROGRAMME DE NETTOYAGE ALIMENTAIRE EN 21 JOURS

Anne s'engage à suivre le protocole de rééquilibrage printanier :

- Alimentation légère, riche en légumes verts cuits à la vapeur, graines germées et bouillons clairs ;
- Suppression des aliments gras et sucrés et de l'alcool ;
- Ajout de jus verts frais (céleri, pomme verte, gingembre) ;
- Dîners légers pris avant 19 h 30 ;
- Routine quotidienne : respiration consciente, hydratation, marche au grand air.

## RÉSULTATS APRÈS 3 SEMAINES

- Disparition des tensions cervicales et des maux de tête ;
- Humeur plus stable, respiration plus ample ;
- Taille affinée, ventre plus plat ;
- Peau lumineuse, regard clair ;
- Énergie retrouvée, réveils plus faciles, esprit plus calme.

## BILAN

L'association de l'acupuncture et du nettoyage printanier a permis à Anne de retrouver l'élan du printemps : une énergie fluide, une digestion harmonieuse et un mental apaisé.

Elle poursuit désormais un entretien mensuel en adaptant son alimentation à chaque période de l'année pour soutenir ses organes en douceur.

## Cas clinique 2 : Nicolas, 50 ans

### Printemps – Saison du foie

#### RÉCIT DE CONSULTATION

Nicolas, 50 ans, se présente au cabinet avec un objectif clair : retrouver de la légèreté. Il décrit une prise de poids progressive ces dernières années, accompagnée de digestions lentes, d'un sommeil agité et d'une fatigue constante. « Je me sens lourd, sans énergie... et je n'arrive plus à reprendre le contrôle », confie-t-il d'une voix douce, mais résignée.

Son teint est légèrement terne, ses traits un peu gonflés, son regard voilé par la lassitude. Son mode de vie est sédentaire et son alimentation déséquilibrée, souvent riche et prise dans la précipitation.

#### OBSERVATIONS ET DIAGNOSTIC ÉNERGÉTIQUE

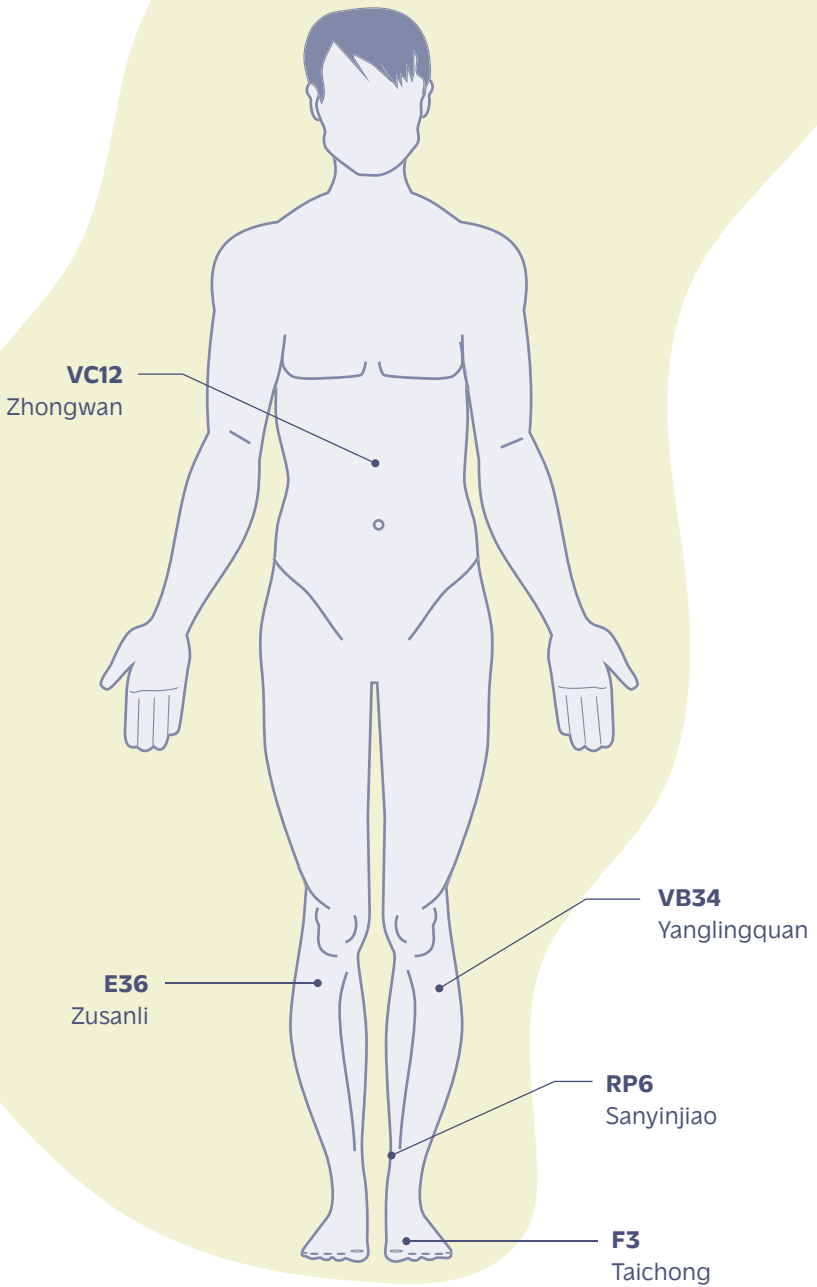
- **Langue** : épaisse, légèrement pâle avec un enduit blanchâtre.
  - **Pouls** : lent, glissant et tendu (Xian).
  - **Symptômes** : lourdeur abdominale, somnolence après les repas, ballonnements, irritabilité diffuse, digestion lente, fatigue matinale, difficultés à perdre du poids.
- **Diagnostic énergétique** : stagnation du Qi du foie avec accumulation d'humidité et de mucosités internes due à une faiblesse de la rate et de l'estomac.

#### SÉANCE D'ACUPUNCTURE

**Objectif** : libérer la stagnation du foie, soutenir la rate et relancer la transformation des liquides.

#### Points principaux :

- F3 (Taichong) : fait circuler le Qi du foie.
- RP6 (Sanyinjiao) : renforce la rate, élimine l'humidité, ravive la circulation du sang et harmonise les organes Yin.
- E36 (Zusanli) : tonifie la rate et l'estomac, renforce l'énergie vitale.
- E40 (Fenglong) : calme l'esprit et élimine les épaissements dus au feu de l'estomac.



### Points complémentaires :

- VC12 (Zhongwan) : régule la fonction de l'estomac.
- VB34 (Yanglingquan) : régule le foie et agit sur toute la musculature (crampes, contractures, tendinites, spasmes).

**Durée :** 30 minutes.

**Sensation :** Nicolas ressent une détente immédiate, suivie de plusieurs soupirs profonds – signe de libération du Qi.

Je lui propose d'accompagner ces séances d'un programme de nettoyage alimentaire de trois semaines et adapté à son terrain.

## PROGRAMME DE NETTOYAGE ALIMENTAIRE EN 21 JOURS

**Objectif :** alléger, drainer et relancer le métabolisme sans créer de carence ni de frustration.

- Suppression des sucres, produits laitiers, et de l'alcool ;
- Alimentation vivante et saisonnière : légumes verts cuits à la vapeur, bouillons clairs, céréales légères (millet, quinoa, riz complet) ;
- Infusions drainantes : tisane au romarin, citron et cannelle, eau citronnée, infusion au fenouil ;
- Dîners légers et précoces, pris dans le calme ;
- Marche quotidienne d'au moins 30 minutes ;
- Respiration profonde chaque matin pour stimuler la circulation du Qi.

## RÉSULTATS APRÈS 3 SEMAINES

- **Perte de poids :** environ 6 kilos sans effort particulier ;
- **Sommeil :** plus profond, plus stable ;
- **Digestion :** nette amélioration, ventre moins gonflé ;
- **Énergie :** tonus retrouvé, esprit plus clair ;
- **État général :** légèreté, apaisement émotionnel, meilleure clarté mentale.

## BILAN

« Je ne pensais pas que mon corps pouvait répondre aussi vite... Je me sens plus libre, plus vivant », me confie-t-il lors du dernier rendez-vous de suivi.

## Cas clinique 3 : Sophie, 38 ans

### Été – Saison du cœur

#### RÉCIT DE CONSULTATION

Nous sommes en plein été. La chaleur s'installe, les journées sont longues, l'énergie du Feu rayonne et pousse à l'ouverture. C'est la saison de la joie, du mouvement et du partage, mais aussi celle où le cœur peut s'enflammer si le rythme s'accélère trop.

Je reçois Sophie, 38 ans, enseignante, active et passionnée, mais récemment épuisée par un rythme de fin d'année intense. Elle me dit : « Je me sens nerveuse, j'ai du mal à dormir et je me sens gonflée malgré mes repas légers. J'ai chaud tout le temps et mon cœur bat vite dès que je monte des escaliers. »

#### OBSERVATIONS ET DIAGNOSTIC ÉNERGÉTIQUE

- **Langue** : rouge, surtout à la pointe, enduit fin.
- **Pouls** : rapide et un peu irrégulier.
- **Symptômes** : insomnie, palpitations, irritabilité, chaleur corporelle, digestion perturbée.

→ **Diagnostic énergétique** : chaleur du cœur avec vide de Yin du cœur et de la rate.

#### SÉANCE D'ACUPUNCTURE

**Objectif** : calmer le feu du cœur, apaiser l'esprit (Shen) et soutenir la rate pour harmoniser la digestion.

#### Points utilisés :

- C7 (Shenmen) : calme l'esprit, nourrit le cœur.
- MC6 (Neiguan) : harmonise la circulation du Qi, apaise les émotions.
- E36 (Zusanli) : tonifie la rate et l'estomac, renforce l'énergie vitale.
- RP6 (Sanyinjiao) : renforce la rate, élimine l'humidité, ravive la circulation du sang et harmonise les organes Yin.
- VC12 (Zhongwan) : régule la fonction de l'estomac.
- GI11 (Qū Chí) : libère la chaleur accumulée dans le haut du corps.