

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION DÉTOX

INCLUS :
LES MEILLEURES
RECETTES
DE JUS DÉTOX



LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR PRÉSERVER
VOTRE SANTÉ

- LES GRANDS PRINCIPES DE LA DÉTOX
- DE A à W, LES ALIMENTS ALLIÉS
- + DE 300 RECETTES ET VOS CURES DÉTOX SUR MESURE

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION DÉTOX

Trop c'est trop ! Nous baignons dans les produits chimiques du matin au soir : perturbateurs endocriniens, PCB, dioxines, plomb et mercure se glissent insidieusement dans nos aliments, nos cosmétiques, nos médicaments, l'air que nous respirons. Résultat : nous sommes fatigués sans raison apparente, notre teint se brouille, des boutons apparaissent, notre sommeil est troublé et chaque repas s'accompagne de lourdeurs digestives. Il est temps de trouver les bons outils pour déloger tous ces intrus qui nous empoisonnent la vie. Une cure détox s'impose !

1. **Détoxiquez-vous avec les bons aliments** : asperge, basilic, maté, radis, blanc de poulet, veau, cabillaud, chou, betterave, myrtille... Et ne les préparez pas n'importe comment !
2. **Aidez votre foie** (organe détox n° 1), **vos intestins** (n° 2), **vos reins** (n° 3)... en éliminant au maximum les toxiques dans votre alimentation (et votre environnement).
3. **Ne faites plus un repas sans ingrédient naturel détox** : fibres solubles, glutathion, chlorophylle, enzymes... à chaque aliment ses composés détox et à chaque composé ses propriétés.
4. **Découvrez les jokers super-masters détox** : spiruline, curcuma, gingembre, citron, wasabi... comment les préparer pour en profiter au maximum (et vous régaler).
5. **Faites vos courses et préparez à manger en mode « détox »** : listes de courses, boissons, desserts détox trop bons, ne choisissez plus entre manger bien et manger sain, faites les deux !
6. **Buvez, mangez, éliminez...** Eaux et bouillons détox, jus verts, soupe détox raw food, salade de choucroute crue : les 300 meilleures recettes détox du monde sont rassemblées ici.
7. **Adoptez un programme détox sur mesure** : Lendemains de fête, Super-énergie atomique, Minceur, Beauté... Programmes week-end, semaine... à vous de choisir ! Résultats garantis.
8. **Initiez-vous à la monodiète pour un coup de balai** : bourrelets, toxiques, inconforts... tout doit disparaître !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux livres à succès dont *Ma bible brûle-graisses* et *La détox, c'est malin*. **Catherine Dupin** a coécrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques détox* et *Arrêter de fumer, c'est malin*.

ISBN 979-10-285-0164-8



23,00 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La détox, c'est malin, 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, Elise Bonhomme (p. 57)

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0164-8

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION DÉTOX

Téléchargez
– Les listes de courses
des programmes pour les
avoir toujours avec vous
dans votre smartphone,
ou à imprimer pour partir
« léger » faire vos courses.
– La liste des 183 aliments
de votre détox.
(voir p. 504).

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

SOMMAIRE

Introduction	7
La détox en 35 questions/réponses	17
Les pouvoirs détox des fruits et légumes	49
L'art de la cuisine détox	67
Les 57 meilleurs aliments détox	87
Les 183 aliments de votre détox	125
9 programmes détox sur mesure	129
250 recettes détox	317
Annexe	481
Table des matières	483

INTRODUCTION

La détox. Le grand sujet des magazines féminins deux à trois fois dans l'année. Le conseil que l'on se chuchote entre copines : « Tu devrais faire une détox pour avoir une peau plus lumineuse et perdre quelques kilos. » La niche commerciale dans laquelle s'engouffrent les marchands de rêves, de pilules « pour dégonfler » et de boissons magiques « pour drainer et détoxifier », qui vendent au tarif de la truffe de l'extrait de carotte et de poireau. Et, pour finir, cette impression que la détox c'est un peu un « truc de nana », où il s'agit de « manger léger et des soupes pour se sentir mieux ». Du vent, quoi. Une occupation pour oisives décérébrées.

Erreur sur toute la ligne. La détox résulte d'un mécanisme ultra-complexe, mis en œuvre par le corps dès l'instant où nous sommes sur cette terre, et qu'il maintient en état de fonctionnement jusqu'à notre dernier souffle. Car l'intoxication, sinon, serait permanente. Ce qui est le cas si l'on empêche nos mécanismes naturels de détox de fonctionner. Elle ne peut avoir lieu que grâce à tout un système d'enzymes et d'acides aminés parfaitement orchestrés.

Alors, pour un grand ménage intérieur plusieurs fois par an, et une « douche intérieure » hebdomadaire ou mensuelle, faites des cures détox. Mais pas n'importe comment, sinon votre cure sera au mieux inefficace, au pire éventuellement dangereuse ! Comment ça dangereuse ? Mais oui, songez que la plupart des toxiques et polluants que vous allez éliminer lors de votre détox vont passer par vos reins, votre vessie, bref : vos organes d'élimination urinaire. Songez aussi que les fumeurs sont bien plus souvent victimes que les autres de cancers de la vessie : c'est que les polluants du tabac se retrouvent, d'une manière ou d'une autre, dans ce noble organe et qu'ils y stagnent avant d'être éliminés « quand on fait pipi ». Ces polluants, tels des déchets nucléaires aussi toxiques qu'encombrants, ne doivent pas être traités à la légère. Raison pour laquelle lors d'une détox il faut toujours beaucoup, beaucoup boire, afin de beaucoup, beaucoup, éliminer : évitez toute stagnation, vous savez maintenant pourquoi. L'organe cible de la cure détox : le foie. C'est le grand nettoyeur, le grand éboueur, le grand détoxiqueur, et c'est vers lui que vont converger la plupart de vos attentions. Une fois ce précieux videur retapé, allégé, soutenu, aidé, vous allez retrouver une santé éclatante et une belle énergie, un meilleur sommeil, une plus jolie peau... Car quand le foie ne va pas, rien ne va. Mais, au contraire, quand il est opérationnel, tout est plus fluide.

Avez-vous besoin d'une détox ?

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 ☐
Je suis constipé.	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 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, 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. 135.

5 de ces propositions : notre week-end détox vous fera le plus grand bien. Tout est expliqué p. 141.

6 à 11 de ces propositions : ouh là là ! Une semaine détox ne serait pas de trop, et même une quinzaine. Rendez-vous p. 143.

POURQUOI ON N'A JAMAIS AUTANT PARLÉ DÉTOX

C'est bien connu, « manger varié et équilibré », notamment « 5 fruits et légumes par jour », suffirait à garantir une santé optimale et tout irait bien dans le meilleur des mondes. Sauf qu'à y regarder de plus près, les choses ne sont pas aussi parfaites. Et si « manger mal » (soda, junk-food...) expose bel et bien à des problèmes de santé, notamment via une certaine forme d'intoxication – nous en parlerons plus loin –, malheureusement, « manger bien » ne met pas complètement à l'abri des contaminations. Les fruits de mer, des noix, l'eau, le thé, les piments même... peuvent aussi présenter des défauts. En plus, les célèbres nitrates, pesticides et autres métaux lourds (plomb, mercure...) dont vous avez forcément entendu parler depuis des années, il y a désormais d'autres menaces très clairement identifiées, depuis les plastifiants perturbateurs endocriniens jusqu'aux composés perfluorés, retardateurs de flammes bromés et même hydrocarbures aromatiques polycycliques (dont 1/3 provient du transport routier et se retrouve donc dans nos aliments !).

LES 445 DE L'ANSES

En 2010, l'Anses* révélait les résultats de l'étude nationale de surveillance des expositions alimentaires aux substances chimiques**. Sur les 445 substances chimiques polluantes recherchées dans notre alimentation courante, elle concluait que globalement notre alimentation ne présentait pas de risque toxicologique « pour 85 % des substances ». Dans le détail, elle affirmait que les résultats étaient bien meilleurs qu'avant pour ce qui était du plomb, des dioxines et des PCB, notamment suite aux interdictions et réglementations mises en place ces dernières années (comme quoi, ça sert à quelque chose finalement !). Malheureusement, en revanche, « le risque n'était pas exclu » pour certains composés inorganiques (cadmium, arsenic inorganique, aluminium, méthylmercure), comme les sulfites (additifs présents notamment dans le vin), une mycotoxine (deoxynivalénol, dit

* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

** Étude de l'Alimentation Totale 2, « photographie » des apports nutritionnels et expositions alimentaires aux substances chimiques de la population en France, en vue d'évaluer le risque à long terme de ces expositions. Basée sur un référentiel de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), cette étude, dite de l'alimentation totale (EAT), initiée en 2006, s'est basée sur la recherche de 445 substances chimiques (pesticides, métaux lourds, contaminants issus des activités humaines, phyto-œstrogènes, additifs...) dont 12 minéraux, dans des échantillons constitués à partir de 20 000 aliments appartenant à 212 familles de produits différents. Près de 250 000 résultats d'analyses ont ainsi été rassemblés, permettant, en les croisant avec les données sur les habitudes alimentaires issues de l'étude INCA2 de l'Agence, d'estimer l'exposition alimentaire globale des consommateurs à ces différentes substances, et de les comparer, lorsqu'ils existent, à des seuils toxicologiques disponibles considérés comme sans danger pour la santé. Retrouvez le dossier de presse de cette étude ici : <https://www.anses.fr/fr/system/files/PRES2011CPA20.pdf>. Et dans l'annexe 1 (p. 498) le détail des familles de substances recherchées

DON, et ses dérivés), l'acrylamide (composé néoformé lors de la cuisson) et un pesticide (diméthoate). C'est également le cas pour le plomb et les PCB, malgré les baisses d'exposition constatées par rapport à EAT1. Ces constats sont cohérents avec ceux établis par d'autres organismes ayant évalué les risques liés à ces substances (EFSA, OMS). Plus précisément, 54 substances (arsenic, aluminium...) sont présentes à des niveaux supérieurs aux « seuils de sécurité », les VTR (valeurs toxicologiques de référence) qui correspondent aux DJA (doses journalières admissibles). Certaines substances sont plus présentes que lors de la précédente étude de 2004 : le nickel (chocolat, fruits secs, noix et autres graines oléagineuses), l'antimoine (mollusques, crustacés, fruits cuits), le cobalt (abats, beurre, chocolat), le déoxynivalénol (mycotoxine du pain).

L'ANSES RECOMMANDE DE DIVERSIFIER SON ALIMENTATION

Une alimentation diversifiée aide à prévenir le risque de dépassement de seuils « dangereux ». Selon l'Anses : « Certains aliments ont été identifiés comme contribuant de manière notable à l'exposition à plusieurs de ces substances pour lesquelles un risque ne peut être exclu. Il s'agit d'aliments fortement contaminés mais consommés en quantité significative par des populations très réduites (thon notamment). Mais il peut aussi s'agir d'aliments qui ne sont pas nécessairement très contaminés, mais qui sont très consommés. Ainsi, pour quelques substances, les contributeurs majoritaires sont par exemple les céréales et les produits qui en sont dérivés (cadmium, plomb, aluminium, DON et dérivés), le café chez les adultes (cuivre, arsenic inorganique et acrylamide) et, dans une moindre mesure, le lait chez les enfants (plomb, zinc). Les actions de gestion des risques afin de réduire les teneurs de ces contaminants dans les aliments principalement contributeurs (réglementation et actions auprès des filières) doivent être poursuivies. D'autres aliments contribuent fortement à l'exposition à certaines substances car ce sont les aliments présentant les plus fortes teneurs. C'est le cas des poissons gras, contaminés en dioxines et PCB, ou du thon, contaminé en méthylmercure. Pour ces aliments, il convient de respecter les recommandations de consommation de poissons émises par l'Anses. Ces recommandations permettent d'assurer une couverture optimale des besoins en nutriments tout en limitant le risque de surexposition aux contaminants chimiques. »

L'ÉTUDE « MENUS TOXIQUES »

On peut s'interroger sur la notion de « seuil toxique » : si, comme le pensent de nombreux experts, ces seuils toxiques sont finalement inopérants face aux nouvelles pollutions, puisque ce que nous devons craindre se situe plutôt dans le cadre d'un cocktail de molécules chimiques à faibles doses. Ainsi, la même année, l'étude Menus Toxiques*, menée par l'Association générations futures et le réseau européen Heal (Health and environment Alliance) révélait, elle, les principales substances chimiques présentes dans notre alimentation, et ce dans une journée dite « idéale ». Et les conclusions étaient plutôt moins rassurantes que celles de l'Anses. Jugez plutôt.

LE MENU DU JOUR

Voici le détail des menus analysés dans l'étude « Menus toxiques ».

- **Matin** : thé avec du lait (eau chauffée dans une bouilloire en plastique), pain de mie, beurre, confiture, jus de fruits (raisin).
- **En-cas 10 heures** : pomme (fruit frais).
- **Midi** : salade composée (salade verte, tomate, thon), haricots verts, steak, baguette, raisin (fruit frais).
- **Goûter** : smoothies aux fruits rouges.
- **Soir** : salade verte, saumon, riz (plat servi dans une assiette en plastique alimentaire), citron pour le saumon, fromage fondu, pêche (fruit frais), pain.
- **1 fois dans la journée** : chewing-gum pour enfant.
- **Toute la journée** : eau du robinet.

Remarque : l'étude se base sur les apports préconisés par nos autorités, c'est-à-dire le PNNS (Programme national nutrition santé), soit notamment 5 fruits et légumes et 1,5 litre d'eau par jour. Non seulement ces recommandations devraient théoriquement nous « mettre à l'abri des problèmes », mais encore sont-elles loin d'être appliquées par de nombreuses personnes, qui consomment nettement moins de fruits et légumes et d'eau... mais nettement plus de sodas et des produits sucrés/snackings... Aussi, les résultats de l'étude, pour préoccupants qu'ils soient, pourraient bien être bien pires si l'on tient compte de la consommation réelle de certains. Ou pour le dire autrement : même lorsque l'on fait l'effort de manger « correctement » et de suivre au mieux le PNNS, on n'est pas au bout du chemin...

* Voir leur site www.menustoxiques.fr

Même s'il s'agissait alors d'une enquête avec des résultats non exhaustifs, elle avait le mérite de nous sensibiliser à l'incroyable éventail de substances « mauvaises », capables de perturber notre système hormonal ou potentiellement cancérigènes, que nous avalions CHAQUE JOUR. Soit 365 jours par an.

LES SUBSTANCES RECHERCHÉES

Rappelons-nous que l'on ne trouve, en laboratoire, que ce que l'on cherche. L'étude s'est concentrée sur certains contaminants seulement, mais il y en a évidemment bien d'autres. Voici les molécules recherchées :

- Dioxines/furanes
- Retardateurs de flamme bromés (PBDE)
- PCB Dioxine Like (PCB DL)
- Éléments trace toxique
- Pesticides :
 - éventuels transferts de plastiques alimentaires vers les aliments (phtalates et BPA),
 - additifs problématiques indiqués dans la composition sur les emballages des produits,
 - sous-produits de traitement de l'eau et résidus de pesticides

Résultat : pour une alimentation disons « classique » (même si tout dépend de ce que l'on entend par là), chaque enfant et chaque adulte avalent 128 résidus chimiques (dont 81 résidus chimiques différents, et dont 36 pesticides différents... bonjour l'effet cocktail !), 47 molécules cancérigènes et 37 perturbateurs endocriniens. Chaque jour, on le répète.

Cette seule étude – or, il en existe une quantité d'autres ! – devrait à elle seule déclencher une prise de conscience. De toute évidence, notre corps est soumis chaque jour à une quantité phénoménale de polluants, plus ou moins faciles à repérer, et il doit se débrouiller pour les éliminer, trier le mauvais du « bon » à garder, etc. Et encore, nous ne parlons ici que des polluants alimentaires, étant entendu que les autres – atmosphériques et environnementaux au sens large – viennent s'y ajouter, puisqu'ils nous pénètrent également et que notre organisme doit également s'en débarrasser, et ce par les mêmes voies d'élimination.

Ce constat mis sur la table, il est assez étonnant d'entendre encore des « experts » se gausser sur le principe de la détox, trouver cela inutile et futile. Hélas, trois fois hélas, tout leur donne tort : les liens entre la plupart des cancers et notre mode de vie sont de plus en plus évidents, alimentation au premier rang. Et si ces voix faussement rassurantes mais

réellement naïves tentent de nous endormir en nous rappelant que nous n'avons jamais aussi bien vécu ni aussi longtemps, de plus en plus de (vrais) experts tirent la sonnette d'alarme : il y a certes l'espérance de vie, mais plus important encore, l'espérance de vie en bonne santé, et celle-ci n'est pas si brillante que cela. Par ailleurs, l'on soupçonne de plus en plus l'implication des polluants (inhalés, avalés, fumés, bus, appliqués sur notre peau sous la forme de cosmétiques) dans l'explosion du nombre de cancers ces dernières années.

LES POP : EMBALLAGES ET POÊLES ANTIADHÉSIVES SOUS SURVEILLANCE

Encore et toujours en 2010, décidément une grande année sur le plan « détox », les Canadiens publiaient de leur côté une étude concluant que des composés d'emballages alimentaires à base de papier sulfurisé en contact avec des aliments contenant des graisses (junk-food, nuggets, burgers, frites, chips...) ou du pop-corn à éclater migraient dans l'aliment. Que le consommateur avale ensuite allègrement... puis stocke dans son organisme puisque ce sont des molécules liposolubles et non hydrosolubles (elles ne passent pas naturellement dans les urines). Résidus de pesticides, dioxines, PCB... Rien à voir avec la musique vintage, nous sommes bien ici en présence de POP – Polluants organiques persistants. Ces POP sont également présents dans les poêles et casseroles au revêtement antiadhésif, indépendamment d'ailleurs des « résidus de Téflon » (PFOA) dont on parle déjà depuis des années. Bref, ils sont partout, se tapissent jusque dans les placards de notre cuisine et se frayent sans vergogne un chemin jusqu'à nos cellules. Où ils restent. Tout le problème est dans le « persistant », parce que, à la limite, si ces polluants nous traversaient pour être éliminés ensuite, ils causeraient moins d'interrogations, de soupçons, et de dégâts bien sûr.

UN CONTEXTE DE MÉFIANCE

Tout cela pose un contexte, celui de la méfiance. Ainsi, 80 % des Français s'inquiètent des résidus de pesticides présents dans les aliments et des autres contaminants potentiels dans les poissons, les œufs, les viandes. Et près de 50 % des Français estiment que l'Union européenne ne les protège pas suffisamment sur ce point. Bien sûr, il y a des normes, des seuils... mais c'est peut-être bien là le pire, si l'on peut dire : sauf fraudes (mais c'est une autre histoire), les industriels respectent globalement ces seuils et normes... malheureusement pas assez contraignantes. En plus, la réglementation concerne chaque molécule prise séparément et considère une espèce de seuil « toxique » : elle est désuète et ne correspond plus aux préoccupations actuelles, qui portent sur le cocktail de cette immense soupe de contaminants. Car il est désormais certain que de petites quantités de

molécules néfastes peuvent se lier entre elles pour faire de gros, de très gros dégâts dans notre corps. Tout en respectant allègrement la réglementation. En attendant que « la loi se modernise » et que nos représentants prennent le sujet à bras-le-corps (ce n'est pas demain la veille), que fait-on ? Eh bien, on essaie de se protéger individuellement. C'est de votre corps qu'il s'agit, et celui de vos proches, de vos enfants. Il vous appartient de limiter au maximum la quantité de contaminants qui entrent, et de tout faire pour que votre corps les élimine du mieux possible.

Dans cette optique de détox d'une manière générale, il est évidemment logique de choisir les aliments les moins susceptibles d'être contaminés et donc de favoriser le bio, l'artisanal de qualité, le « proche de chez soi », les aliments de saison... Tout cela doit devenir un réflexe au quotidien. Et parallèlement, la mise en œuvre de cures détox, fortement axées sur le végétal et notamment les soupes et autres boissons drainantes, devrait aussi devenir une logique sinon quotidienne, en tout cas très régulière.

1 JOUR PAR SEMAINE, OU 1 WEEK-END PAR QUINZAINE, OU 1 SEMAINE TOUS LES DEUX MOIS...

N'attendez pas d'être patraque, fatigué, malade, intoxiqué pour faire une détox. Encore une fois, cela devrait devenir aussi naturel que de prendre une douche, se brosser les dents, avoir une activité physique régulière... Vous faites bien le ménage à la maison, faites-le aussi dans votre corps !

DES LÉGUMES, DES FRUITS, MAIS AUSSI DU POISSON ET DE LA VOLAILLE !

« Quand on n'a pas de tête, il faut avoir des jambes », nous rabâchaient nos grands-mères lorsque nous étions enfants, raillant notre étourderie. Bien vu, mais l'inverse est vrai aussi : les végétaux, qui n'ont pas de jambes, sont intelligents à leur façon. Comme ils ne peuvent pas se déplacer, ils ont développé un ensemble époustouflant de procédés antipourrissement, antifroid, antichaud, antisoileil, antimicrobe... antitout ! Viennent s'y ajouter des couleurs pour attirer certains insectes (fécondation), un système de cholestérol adapté, un squelette rigide mais souple, etc. Toutes ces fonctions sont assurées par des substances (flavonoïdes, vitamines C, E, bêta-carotènes, fibres, phytostérols...), véritables mines d'or pour notre santé. La plupart de ces éléments sont utilisés par l'organisme comme outils détox.

Mais, contrairement aux idées reçues, les végétaux ne sont pas les seuls impliqués dans la détox. Pour mener à bien les différentes phases de détoxification, l'organisme a besoin d'acides aminés et de minéraux parfois plus disponibles (ou en plus grande quantité) dans quelques aliments d'origine animale. C'est une excellente nouvelle, car il est ainsi parfaitement faisable – et souhaitable – d'incorporer certains poissons, fruits de mer et viandes dans nos repas quotidiens, et ce dans une optique détox. Évidemment, nous ne parlons pas ici de côte de bœuf ni de kebab, tout est dans le choix de l'aliment et dans sa préparation.



LA DÉTOX EN 35 QUESTIONS/RÉPONSES

1. LA DÉTOX C'EST QUOI ?

Pour résumer, des choses sont rentrées (intoxication), il va falloir les faire sortir (détoxication). La détox est une opération menée incessamment par le corps pour éliminer les toxiques qui le pénètrent en permanence (polluants divers) et qu'il fabrique (déchets issus du travail métabolique, musculaire...). Il est très bien équipé pour cela, à condition de ne pas le noyer sous les toxiques. Or, nos vies quotidiennes sont le plus souvent « polluées », et ce, du matin au soir, et même du soir au matin puisque le relargage de molécules polluantes par nos meubles, colles, moquettes... se poursuit aussi la nuit. En plus, comme nos modes de vie ne sont pas tournés vers « la détox » – par exemple nous buvons trop peu d'eau, nous transpirons insuffisamment, nous pratiquons trop peu d'activités physiques –, le corps est un peu débordé par ces toxiques. Premier résultat : nous sommes fatigués. Et derrière, nous subissons une ribambelle de petits maux directement liés à cette « mauvaise détox » : un peu comme si les caniveaux de votre quartier étaient bouchés en permanence, votre ville ou village aurait d'une part un air « sale », d'autre part il s'y développerait des mauvaises odeurs, des bactéries, des maladies.

En résumé, « Détox » est un diminutif de « détoxication ». 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.

2. 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 d'un nettoyage intérieur, 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 !

3. 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 ! Et évacuer le tout au final par les urines et également par 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 industrieuses 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 ?

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. Pour n'en citer que quelques-uns, jetez un œil à ce dessin :

1. 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.

2. LE SYSTÈME RESPIRATOIRE (NEZ, BOUCHE, POUMONS...)

Il élimine un maximum de déchets, notamment alimentaires, principalement sous la forme de CO_2 . 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 suffisante.

3. LE NEZ

Entre les poils et le mucus, c'est un arsenal de détoxification à la fois mécanique et chimique hyperefficace.
À condition : qu'on l'entretienne un minimum, comme les filtres à huile, et que l'on boive suffisamment.

4. 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.

5. 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.

6. 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 à condition aussi de bouger un minimum.

7. LE SYSTÈME URINAIRE

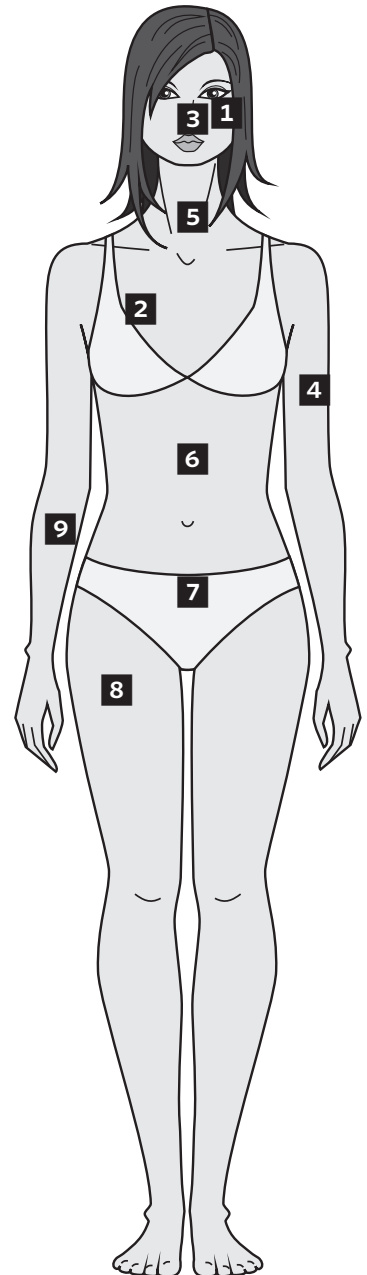
Par ici la sortie !
À condition : de boire suffisamment, évidemment.

8. 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.

9. 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, élimine, répare, bref, purifie.
À condition : de dormir suffisamment, dans une pièce aérée et pas trop chaude.



Dans le détail...

PHASE 1 = FONCTIONNALISATION (= solubilisation, ou soustraction)

Cette phase transforme les molécules gênantes afin de les éliminer plus facilement. C'est pourquoi on l'appelle aussi *phase de soustraction* : on soustrait des éléments un par un, on les désolidarise. La phase 1 est souvent induite par le composé à éliminer.

Lors de cette phase, le corps utilise pas moins de 10 familles d'enzymes – sortes de petits ciseaux qui découpent les grosses molécules en toutes petites molécules – ce qui réclame l'aide de 35 gènes différents ! Exactement comme si vous deviez vous débarrasser de feuilles de papier avec des informations confidentielles dessus : vous ne les jetez pas telles quelles à la poubelle, vous les découpez en toutes petites bandelettes voire en tout petits confettis d'abord. Ici, c'est la même chose.



CE QUE FONT LES ENZYMES EN PHASE 1 (POUR LES PROS !)

Rendre solubles des molécules qui ne le sont pas à la base ne se fait pas en un claquement de doigts. Le travail réalisé par les enzymes est impressionnant et sur mesure, c'est-à-dire adapté à chaque polluant :

1. *Elles oxydent ou réduisent selon les besoins*
Elles ajoutent ou retirent un électron.
2. *Elles hydrolysent*
Elles « cassent » une molécule en la dissociant grâce à de l'eau (par exemple pour les protéines, « amas d'acides aminés », elles coupent les liaisons peptidiques qui relient les acides aminés entre eux). Exactement ce qui se passe lorsque le collagène se transforme en gélatine en la présence d'eau.
3. *Elles hydratent*
Elles ajoutent de l'eau.
4. *Elles déshalogènent*
Elles retirent un halogène (brome, chlore, fluor, iode).

Parmi les enzymes les plus impliquées à ce stade, il y a les fameuses P450, qui s'occupent aussi de dégrader nos médicaments pour les transformer en substances actives. Ces P450 sont donc l'objet de toutes les attentions des chercheurs et des médecins.

L'équipement enzymatique est propre à chacun, aussi cette phase 1 se déroule plus ou moins vite selon notre capital génétique, notre capital enzymatique, si l'on fait suffisamment

d'exercice ou pas, si l'on absorbe certaines substances (aliments, compléments alimentaires) susceptibles de ralentir ou, au contraire, d'accélérer leur travail.

Par exemple, le froid ralentit leur travail tandis que le chaud l'accélère. L'alcool, la caféine, un excès de protéines ou encore la consommation de jus d'agrumes (pamplemousse, orange, mandarine...) modifient très notablement l'activité de ces enzymes. De même que certains polluants spécifiques ou molécules « chimiques » comme de nombreux médicaments (cortisone, pilule, somnifères), des résidus de pesticides, une imprégnation hormonale (hormones stéroïdiennes) ou le simple fait de respirer des produits de bricolage ou de peinture, ou même du monoxyde de carbone.

Une fois ce travail de démantèlement terminé, ces métabolites intermédiaires désormais solubles doivent être éliminés au plus vite, car ils ont un pouvoir toxique élevé (notamment les métaux lourds).



**COMMENT EST-CE POSSIBLE ? IL Y A PLUSIEURS RAISONS
(POUR LES PROS !)**

Certains de ces métabolites intermédiaires deviennent des radicaux libres agressifs. Selon leur nature, ils peuvent alors :

- *potentiellement provoquer des malformations chez le fœtus* – c'est, entre autres, pourquoi une détox, surtout mal conduite, est déconseillée chez une femme enceinte. Ce n'est vraiment pas le moment ;
- *potentiellement induire la fabrication de molécules cancérogènes* ;
- *potentiellement désorganiser la phase 2 (à venir) en perturbant les enzymes*. Ici, les responsables sont des polluants tels que le tabac, le noirci des viandes « cramées », certaines molécules médicamenteuses comme les glucocorticoïdes.

C'est pourquoi lors d'une détox il est essentiel d'avoir une hygiène de vie générale la moins intoxiquée possible, car nous sommes fragilisés. Par exemple, se lancer dans une cure détox tout en continuant de fumer, ou en faisant son jogging le long d'une route embouteillée ou dans les rues bouchées de Paris aux heures de pointe – comme nous le voyons de plus en plus souvent – n'est vraiment pas une bonne idée. Il faut au contraire se « mettre au vert », se reposer, et s'assurer de faire le plein d'antioxydants dont l'organisme aura bien besoin, ne serait-ce que pour contrer les réactions inflammatoires du corps, induites par cette « phase 1 ».

C'est le moment de mettre en route la phase 2, celle d'élimination.

PHASE 2 = CONJUGAISON (= phase d'ajout)

Ici, c'est l'inverse qui se produit par rapport à la phase 1 : une fois qu'il a tout démantelé pour y voir plus clair, le corps ajoute des molécules piégeuses à ces métabolites intermédiaires, mini-molécules toxiques.

La phase 2 correspond donc à une conjugaison, qui confère à la nouvelle formule une hydrosolubilité.

Pour répéter simplement : on a rendu en phase 1 une molécule soluble, fragile, potentiellement dangereuse car instable. En phase 2, on l'empaquette et on la stabilise afin de la transporter sans risque dans les voies, urinaires surtout, en vue de l'élimination.

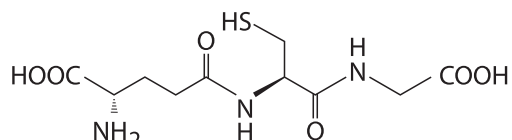
Cette phase est cruciale, car les molécules toxiques non neutralisées peuvent perturber l'organisme de façon très importante, comme nous venons de le voir : inflammations, maladies auto-immunes, fibromyalgie... les chercheurs soupçonnent que tous ces maux pourraient être favorisés, à des degrés divers, par ces métabolites incontrôlés.

Atelier de construction : les 7 tapis roulants

Imaginez quelque chose comme 7 grands tapis roulants au-dessus desquels des ouvriers (= les enzymes) ajouteraient une molécule à une autre, tel un jeu de Lego, afin de créer une nouvelle construction « stable ».

1. Tapis roulant 1 = atelier glycine
2. Tapis roulant 2 = atelier taurine
3. Tapis roulant 3 = atelier glutathion
4. Tapis roulant 4 = atelier sulfation
5. Tapis roulant 5 = atelier méthylation
6. Tapis roulant 6 = atelier glucuronidation
7. Tapis roulant 7 = atelier acétylation

Si en phase 1 les vitamines, minéraux et substances soufrées jouaient de grands rôles, en phase 2, place au glutathion, à la glycine, à la taurine, aux flavonoïdes... et toujours aux substances soufrées (choux, oignon, poireau...), impliquées dans toutes les phases de la détox. Si l'on en manque, on ne peut pas faire une bonne détox, on ne peut pas bien emballer les toxiques, et donc on les élimine mal, avec le risque en plus qu'ils se baladent dans tout l'organisme sous leur forme « agressive ». (Voir aussi « Glutathion : le videur qui ne plaisante pas », p. 56.)



GLUTAMATE, CYSTÉINE, GLYCINE.
LA MOLÉCULE DE GLUTATHION

PHASE 3 = ÉLIMINATION, principalement par les urines et les selles

Enfin, on éjecte les molécules toxiques hors du corps. Cette phase 3 n'aurait jamais été possible sans les deux étapes précédentes. Elle est simple et mécanique : à condition de fournir une grande quantité d'eau, le corps procède à la douche intérieure finale. Quant au coup de balai intestinal, il requiert également une quantité appréciable de fibres, nos « balayeurs personnels », qui emballent proprement les polluants avant de les évacuer sans cérémonie dans la cuvette des WC.

Fin de la détox, on fait beaucoup pipi (et aussi, on transpire, on expire, on fait « la grosse commission »).

À chaque phase détox ses besoins en nutriments

Phase 1. Vitamines A, B3, B6, B12, B9, C, D3, E, Calcium, + co-enzyme Q10, proanthocyanidines, carotènes, sélénium, cuivre, zinc, manganèse, N-acetyl-cystéine, flavonoïdes d'agrumes.

Phase 2. Acides aminés L-glutamine, L-lysine, glycine, méthionine, L-carnitine, taurine, composés sulfurés (famille soufrée : choux...), acetyl co-A, N-acetyl-cysteine.

Phase 3. Eau.

Les autres aides. Une multitude de molécules présentes dans l'essence aromatique des herbes et épices (eugénol, terpènes...), minéraux divers (dont potassium+++).

4. SI ON NE SUIV PAS LES RÈGLES D'UNE « BONNE DÉTOX », C'EST GRAVE ?

Oui. Un peu grave. Une détox, c'est une « bonne détox ». Sinon, les conséquences peuvent poser problème. Nous avons par exemple expliqué qu'à la fin de la phase 1, des toxiques fragiles et instables « se baladent » jusqu'à ce que les enzymes de la phase 2 les aient stabilisés. Si on ne fait pas correctement sa phase 2, le risque c'est que les toxiques stagnent et fassent des dégâts, notamment dans la vessie (ou ailleurs). Donc oui, il faut suivre les règles.

5. QUE DEVIENNENT LES ALIMENTS QUE VOUS MANGEZ ?

CE QUE VOUS MANGEZ, CE QUE ÇA DEVIENT DANS VOTRE CORPS

VIANDE, JAMBON,
POISSON, ŒUFS



Ce que vous mangez

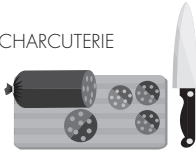
ACIDES AMINÉS

Ce que ça devient

Muscles



CHARCUTERIE



Ce que vous mangez

GRAS ET SEL

Ce que ça devient

Graisse



LÉGUMES



Ce que vous mangez

FIBRES ET MINÉRAUX

Ce que ça devient

Bien-être



FRUITS



Ce que vous mangez

VITAMINES

Ce que ça devient

Bien-être



SAUMON, NOIX DE
CAJOU, ŒUFS, OLIVES

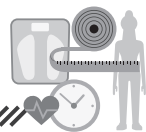


Ce que vous mangez

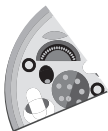
OMÉGA 3, 9

Ce que ça devient

Bon cholestérol



FAST-FOOD



Ce que vous mangez

SUCRE, MAUVAIS
GRAS, SEL, ADDITIFS

Ce que ça devient

Graisse



LÉGUMES, EAU, SPIRULINE,
HERBES, CHOUX



Ce que vous mangez

SUPER JOKERS DÉTOX

Ce que ça devient

Détox

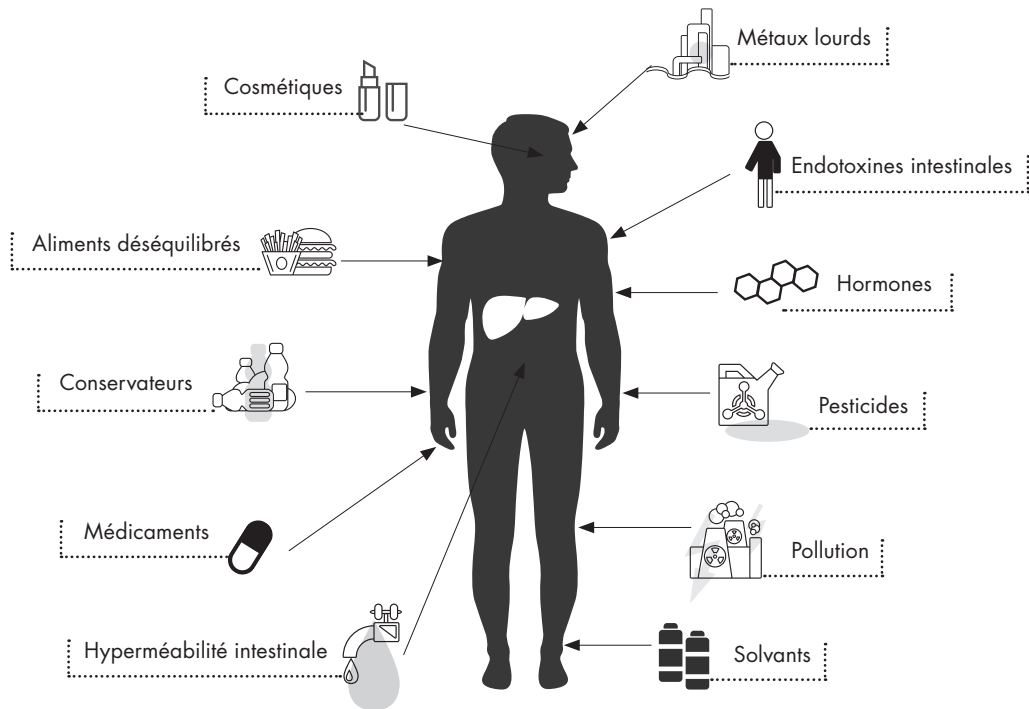


6. UNE CURE DÉTOX, ÇA SERT À QUOI PUISQUE LE CORPS SE DÉTOXIFIE LUI-MÊME TOUT SEUL ?

Il se détoxifie seul, mais à condition : 1) d'avoir les outils à disposition pour ça, et 2) que l'on n'entrave pas le processus de détoxification avec des habitudes de vie délétères. Autrement dit, une cure detox, c'est fournir à l'organisme tous les moyens nécessaires pour accomplir correctement sa tâche d'éboueur et de nettoyeur. Une cure detox c'est un laps de temps durant lequel vous allez donner à votre corps 100 % des moyens pour mener à bien sa detox, et en plus vous lui fournirez un coup de pouce bienvenu, comme de grandes quantités de liquide afin de drainer vite et bien. Une cure detox, c'est une grande douche intérieure !

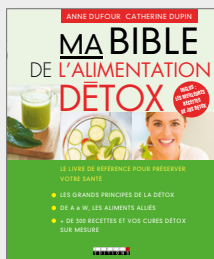
7. ON CHERCHE À SE DÉTOXIFIER DE QUOI AU JUSTE ?

En langage courant : des polluants, des toxiques. En langage scientifique : des xénobiotiques.



SOURCES DE TOXICITÉ

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de l'alimentation 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