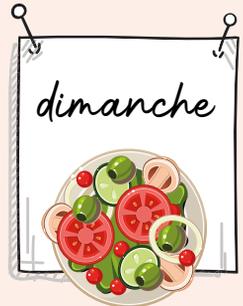
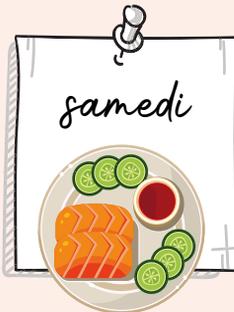
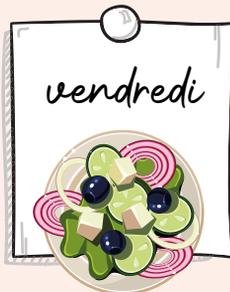
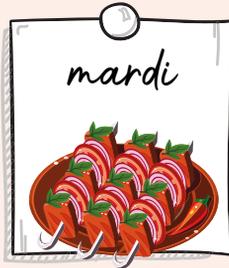


MAXIME MESSÉGUÉ
diététicien-nutritionniste

INCLUS
4 programmes
sur mesure :
minceur, antistress,
belle peau, confort
digestif

Mon régime ONE DAY DÉTOX



SEULEMENT 1 JOUR SUR 7

sans graisses, sans sel, sans sucre ni produits
laitiers pour être en bonne santé toute l'année

LA MÉTHODE 1/7

Un jour et un seul jour par semaine : c'est le secret de la méthode *One day detox*, qui permet de perdre du poids et atteindre un équilibre durable tout en prenant soin de sa santé. Le tout sans frustration.

L'idée est simple : consacrer une journée par semaine à une cuisine la moins transformée possible et faire appel aux coups de pouce offerts par la phytothérapie via des infusions et des recettes naturelles.

Découvrez dans ce livre :

- **La méthode *One day detox*, une journée pour tout changer** : son fonctionnement, les aliments à adopter et ceux à proscrire, les bons gestes, les activités physiques à privilégier...
- **4 programmes *One day detox* sur mesure** en fonction de ses objectifs : minceur, antistress, belle peau, bien dans son ventre.
- **50 recettes *One day detox*** : bouchées apéro detox, velouté de céleri aux noix, carpaccio de betterave au sésame, poisson tandoori au fenouil, soupe froide de mangue aux amandes...

Maxime Mességué est diététicien nutritionniste à Paris et à Bordeaux. L'alimentation, la santé et le bien-être sont plus qu'une passion pour lui : c'est un véritable mode de vie. Ces valeurs lui ont été transmises par son père Marc Mességué, phytothérapeute, et son grand-père Maurice Mességué, précurseur de la phytothérapie moderne. Retrouvez-le sur Instagram : maxime_messegue.

Avec la collaboration de **Carole Garnier**, journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good! C'est Bon!*, et auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible des superaliments santé*.

ISBN : 979-10-285-1932-2



18 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

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

Retrouvez-nous sur notre site 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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève, Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1932-2

MAXIME MESSÉGUÉ

MON RÉGIME ONE DAY DÉTOX

LA MÉTHODE « 1 SUR 7 »

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 LA MÉTHODE <i>ONE DAY DÉTOX</i> : UNE JOURNÉE POUR TOUT CHANGER !	9
CHAPITRE 2 VOS PROGRAMMES <i>ONE DAY DÉTOX</i>	31
CHAPITRE 3 50 RECETTES <i>ONE DAY DÉTOX</i>	167
TABLE DES MATIÈRES	235

INTRODUCTION

Je suis diététicien diplômé d'État depuis 2009. Pour moi, la diététique, la nutrition et le bien-être sont bien plus qu'une passion : une vocation. On pourrait même dire que ces notions sont inscrites dans mes gènes ! En effet, j'ai toujours baigné dans ce domaine grâce à mon grand-père Maurice Mességué, précurseur de la phytothérapie moderne et auteur de nombreux livres* sur les bienfaits des plantes et de la nature. Il a aidé, soulagé, soigné un grand nombre de personnes, célèbres ou non, grâce à l'utilisation de plantes ancestrales. Il a toujours eu pour valeurs la protection de la nature et de l'environnement.

À l'époque déjà, son discours véhiculait ces grands principes d'écologie, de défense de la biodiversité et de la protection de la nature, si présents aujourd'hui. J'ai, moi aussi, suivi la voie du bien-être et de la santé en étudiant la diététique et la nutrition, tout en gardant en tête les secrets et les bienfaits des plantes, ainsi que les valeurs de protection de la nature transmises par mon grand-père et mon père. Car lui aussi, bien sûr, a été piqué par le virus de la phytothérapie. Ironiquement, il en parle souvent comme d'une maladie héréditaire ! De son côté, il a ouvert depuis plus de trente ans plusieurs centres de santé et de bien-être axés sur la phytothérapie en Italie. Avec ces années de recul, et son expérience auprès de ses patients, il a pu malheureusement vérifier le message aujourd'hui véhiculé par les autorités de santé : presque tous les régimes amaigrissants que

* Citons notamment *Des hommes et des plantes* (paru en 1970) et *C'est la nature qui a raison* (paru en 1972).

l'on connaît, bien menés, sont efficaces pour perdre du poids sur le court terme, mais dans presque 90 % des cas, sur le long terme, les personnes reprennent le poids perdu, voire davantage.

Après l'obtention de mon diplôme de diététicien, je suis allé quelques mois en immersion dans le centre de mon père en Italie. En discutant tous les deux, combien de fois en arrivions-nous à ce même constat : jamais nous n'avons été aussi informés sur la nutrition, sur les régimes, et parallèlement le nombre de personnes souffrant de problèmes de poids augmente. C'est bien qu'il existe un problème ! À notre sens, les responsables sont multiples : d'une part, notre mode de consommation qui nous incite à manger tout le temps et n'importe quoi ; et d'autre part, ce culte de la minceur et l'apparition de ces dizaines de méthodes de régime qui en découle.

La méthode *One day détox* dont je vais vous parler aujourd'hui dans ce livre possède un caractère unique : elle permet de perdre un excédent de poids de façon lente mais durable, sans risque de reprise. Les patients de mon père qui en bénéficient depuis plusieurs années en sont ravis. Son principe ? Pas de baguette magique, pas de perte de poids spectaculaire mais simplement une bonne hygiène de vie et un effort à fournir un jour et un seul jour par semaine. Bien menée, elle permet de perdre 5 à 6 kg tout en douceur, sur un an.

Cette méthode s'adresse à tout le monde, et elle n'est pas seulement utile pour perdre ou stabiliser son poids ! Observer *une journée de détox* par semaine est aussi un formidable moyen de préserver sa santé et de prévenir diabète, hypertension, cholestérol et autres maladies métaboliques. Une seule journée par semaine suffit à améliorer les paramètres sanguins ! En outre, puisqu'il ne s'agit pas de bouleverser ses habitudes, chaque jour, de façon drastique, cette méthode permet de prendre de nouvelles habitudes sans frustration, parfois sans même vous en rendre compte, et de reprendre conscience de vos sensations alimentaires. Je vous explique tout...

CHAPITRE 1

LA MÉTHODE *ONE DAY DÉTOX* : UNE JOURNÉE POUR TOUT CHANGER !

Rayons remplis de biscuits, de viande, de conserves, de surgelés, de boissons... Supérettes, cafés et fast-food... Distributeurs automatiques de confiseries à tous les coins de couloirs dans les entreprises, publicités alimentaires à la télévision, dans la rue ou dans la presse... Notre société de surconsommation nous tente en permanence et, au final, nous finissons par céder et surchargeons notre organisme. Lui, si performant pour éliminer ce qui lui est néfaste, se retrouve souvent dépassé et n'arrive plus à assumer ses fonctions d'élimination.

Selon les cas, ce trop-plein peut se manifester de façons très différentes : stress accru, fatigue persistante, surpoids, insomnies, pathologies diverses... Si l'abondance alimentaire est l'ennemie de notre santé, la restriction calorique est notre alliée. Nos ancêtres le savaient bien qui, depuis des millénaires, pratiquaient cette tradition du jeûne ou de restriction alimentaire au travers des différentes religions, dans un but de purification. Kippour, ramadan, carême... : judaïsme, islam et christianisme ont en commun d'avoir installé des

restrictions alimentaires ponctuelles comme autant de rendez-vous de la vie religieuse. La preuve aussi que l'organisme sait s'y adapter depuis bien longtemps.

La méthode *One day détox* a pour objectif d'offrir à votre organisme une journée de repos par semaine. Une seule journée, pauvre en calories, comprenant uniquement des aliments non transformés, bio, simples. Et cela suffit pour donner à notre organisme le petit coup de pouce dont il a besoin, pour éliminer les toxines et retrouver son énergie. La perte de poids suit tout naturellement, lente et progressive mais durable.

Une seule journée suffirait ainsi pour tout changer ? Oui, à condition bien sûr qu'elle s'intègre dans une hygiène de vie globalement saine, associant une alimentation équilibrée (pas de régime !), un peu d'exercice physique et quelques plantes drainantes. Dans ce cadre, qui se révèle peu contraignant, votre seule journée hebdomadaire déploiera toute la puissance de son efficacité.

En prime, vous pourrez adapter votre alimentation quotidienne (y compris au cours de votre journée hebdomadaire) à vos besoins. Si vous traversez une période de stress ou si vous êtes très tendu, le programme antistress sera pour vous. Il en sera de même si vous désirez, par exemple, avoir une belle peau ou mieux digérer.

POURQUOI UNE SEULE JOURNÉE PAR SEMAINE ?

Prendre soin de son organisme et faire attention à ce que l'on mange une fois dans la semaine, c'est facile et même plaisant. Mais deux jours, ou plus, cela devient vite contraignant, compliqué, et finalement intenable au long cours.

En outre, une journée par semaine pendant un an, cela correspond à 52 jours, soit quasiment 2 mois. Avez-vous déjà suivi un régime restrictif pendant aussi longtemps ? Si oui, vous le savez : vous avez

forcément eu du mal à être rigoureux. Soit parce que vous avez été invité au restaurant ou chez des amis, et que vous avez fait des entorses à votre programme, soit parce que vous avez eu envie de vous faire plaisir et de craquer pour un plateau de fromages, du chocolat ou un bon plat de pâtes, ou encore parce que vous étiez fatigué et que vous aviez envie d'aliments roboratifs. Les régimes longs et contraignants mènent donc tout droit à :

- fatigue,
- frustration,
- isolement social,
- perte de tonus,
- mauvaise humeur,
- perte de masse grasse, mais aussi de masse maigre (vos muscles),
- et surtout, effet yo-yo.

Nos adipocytes (les cellules en charge du stockage graisseux) sécrètent en permanence une hormone capable de réguler l'envie de manger et la capacité du corps à dépenser de l'énergie : la leptine. Celle-ci agit au niveau du cerveau (noyau arqué de l'hypothalamus) pour réguler les dépenses énergétiques et la prise alimentaire. Lors d'un régime restrictif, trop pauvre en énergie, les adipocytes se vident de leur contenu (le gras) mais parallèlement, la sécrétion de leptine diminue, accompagnée d'une résistance. Ainsi, il suffit d'une semaine pour que la quantité de leptine sécrétée diminue considérablement. Il en résulte une sensation accrue de faim, et donc un sentiment accru de frustration. En outre, la baisse du taux de leptine est perçue par l'organisme comme une diminution des réserves énergétiques, ce qui le pousse à tout prix à faire des économies d'énergie. Pour cela, il ne trouve rien de mieux que d'abaisser notre métabolisme de base, c'est-à-dire la quantité d'énergie (donc de calories) qu'il brûle au repos. Il apprend donc à épargner ses dépenses, et brûle moins de calories qu'avant pour les mêmes activités. Énervant !

Après plusieurs mois de restrictions alimentaires à ce rythme, c'est la catastrophe : dès que vous reprenez une vie « normale » (parce qu'il est normal de sortir avec des amis, de partager des repas de fête, des moments de convivialité et de se faire plaisir en mangeant), vous

reprenez le poids que vous avez perdu et même un peu plus, puisque votre métabolisme global a été réduit par ces mois de restrictions. Vous recommencez alors un nouveau régime, et le cercle vicieux du yoyo recommence indéfiniment jusqu'à donner l'impression d'être en permanence au régime, sans plus perdre le moindre gramme. Vous culpabilisez alors, vous vous dites que vous êtes faible, que vous n'avez aucune volonté et qu'après tout, perdu pour perdu, autant remanger sans compter. Que d'efforts pour tant de déception... La solution que je propose permet de passer à travers tous ces écueils.

- Pas de carence.
- Pas de baisse du métabolisme.
- Pas/ou peu de frustration.
- Pas d'isolement social (il suffit de décliner les invitations ce jour-là et de les avancer à la veille ou les repousser au lendemain).
- Une perte de poids lente mais durable (ou un maintien du poids de forme).
- Pas d'effet yoyo.
- Amélioration des bilans biologiques à long terme.

QUEL JOUR DE LA SEMAINE CHOISIR ?

Dans l'absolu, on peut choisir n'importe quel jour, l'idée étant de privilégier un jour où l'on sait que les tentations seront absentes du programme ! En règle générale, je déconseille de choisir le jeudi et le vendredi, en raison des sorties de fin de semaine. Le week-end, quant à lui, est plutôt fait pour se reposer et passer des moments en famille, souvent autour de la table. Il vaut donc mieux éviter aussi de pratiquer sa journée détox un samedi ou un dimanche. Le lundi me paraît être le jour idéal. Non seulement il suit le week-end pendant lequel on risque d'avoir fait quelques excès, mais c'est un jour où l'on sort généralement peu. Ce lundi détox permet donc de commencer la semaine du bon pied.



Il n'en reste pas moins que ce sera à vous de déterminer votre jour détox idéal en fonction de votre rythme de travail hebdomadaire, de vos activités habituelles, de vos habitudes... Une fois choisi, répétez-le chaque semaine sans le modifier trop souvent. Il peut bien sûr être décalé en cas de changement d'emploi du temps, mais il faut veiller à conserver une régularité suffisante.

Faut-il respecter certains horaires lors de cette journée détox ? Pas spécifiquement. Dans la mesure du possible, essayez simplement de terminer votre dîner avant 20 heures, et de ne rien manger ensuite jusqu'au lendemain matin.

QUELLES ACTIVITÉS PRIVILÉGIER AU COURS DE CETTE JOURNÉE ?



Pendant cette journée particulière, vous allez « continuer à vivre » normalement, ou presque. Si vous êtes très sportif, il faudra simplement éviter de prévoir un sport trop violent ou un effort d'endurance. Sinon, il n'y a rien à changer ! Au contraire, prenez le temps de vous reconnecter à vos sensations et d'être à l'écoute de votre corps. Peut-être ressentirez-vous davantage la faim, par exemple, une sensation que nous perdons l'habitude de ressentir.

En outre, le fait de choisir un jour de semaine où l'on est très occupé rendra les choses plus faciles que lors d'une journée oisive où vous serez peut-être plus tenté par l'appel du réfrigérateur ou du placard à gâteaux.

Profitez aussi de cette journée pour faire une « digitale détox » pendant votre temps libre. Éloignez-vous des écrans, réseaux sociaux, téléphones et autres tablettes, et privilégiez des activités simples (marcher, par exemple) et profitez-en pour pratiquer quelques exercices de relaxation ou de méditation. Ou, plus simplement, plongez-vous dans un livre ou partagez des moments avec vos proches.

VOTRE JOURNÉE DÉTOX EN PRATIQUE

Faisons maintenant connaissance avec cette journée si importante pour votre perte de poids, mais aussi pour votre bien-être global. Le but de ces 24 heures, vous le savez à présent, est de mettre votre organisme au repos. Les repas seront alors riches en protéines, légumes et fruits, et pauvres en lipides, sel et sucre. Il ne s'agit pas d'un jeûne réel (bien que cela soit tout à fait possible en dehors de toute pathologie et grossesse). Mais certains aliments seront exclus de cette journée (et seulement de cette journée !).

Vous allez donc vous abstenir, pendant ces 24 heures, de consommer certains aliments : les produits laitiers, les matières grasses, le sel, le sucre blanc... Sur une longue période, une telle alimentation serait difficile (voire impossible) à tenir. Mais sur une journée, le problème ne se pose pas. D'autant que le reste du temps, vous pourrez vous nourrir normalement, en faisant juste attention à ne pas exagérer.

LES ALIMENTS À PROSCRIRE PENDANT VOTRE JOURNÉE DÉTOX

L'idée maîtresse de cette journée, c'est de vous nourrir de la façon la plus naturelle possible. Vous allez donc suivre les règles suivantes.

- **Oubliez les plats industriels** quels qu'ils soient, même s'ils paraissent sains et composés d'aliments conseillés. Ils contiennent trop d'additifs alimentaires, de sel et de matières grasses cachées.
- **N'utilisez pas de graisses**, végétales, animales, crues ou cuites : pas de beurre ni d'huile, ni en assaisonnement ni en cuisson.
- **Ne consommez pas de féculents** : pain, pâtes, riz, pomme de terre... Ni tout autre aliment contenant des glucides au déjeuner et au dîner.
- **Éliminez les boissons alcoolisées** : l'alcool doit être absolument évité en journée détox. Très énergétique (1 gramme d'alcool = 7 calories, contre 4 calories pour 1 gramme de glucide), il agresse le foie et fatigue l'organisme.

- **Éliminez aussi les boissons sucrées**, y compris les boissons light sucrées aux édulcorants (aspartame, acide cyclamique, sucralose, acésulfame-K). Outre les suspicions pesant sur leur rôle cancérigène ou leur impact délétère sur le système immunitaire, ils entretiennent l'attrait pour le goût sucré et stimulent la faim. De manière générale, vous éviterez aussi tous les produits édulcorés, notamment les chewing-gums sans sucre et autres confiseries « light ». On bannit également les jus de fruits : même « pur jus », un verre de jus de fruits contient autant de sucre qu'un verre de soda de la même taille. Certains jus, comme celui de raisin, contiennent même plus de sucres que les sodas ! Profitez de cette journée pour vous déshabituer du goût sucré.
- **Supprimez les produits laitiers**. Nous sommes nombreux à mal digérer le lactose, le sucre naturellement présent dans le lait, à cause d'un déficit en lactase, l'enzyme qui permet de prédigérer le lactose. Une fois par semaine, vous supprimerez donc lait, yaourts, crème fraîche, fromages et autres préparations contenant du lait : crèmes glacées, café au lait, béchamel, flans, quiches...
- **Zappez totalement le sel**. Une consommation optimale de sel se situe entre 4 et 6 grammes par jour, alors que nous avons tendance à en consommer plutôt entre 10 et 16 grammes. Or, la surconsommation de sel est responsable de la rétention d'eau, l'un des facteurs aggravant de la cellulite, de l'hypertension et de nombreuses maladies cardiovasculaires. La majorité des études scientifiques actuellement disponibles montrent que l'excès de sel serait responsable chaque année en France d'au moins 75 000 pathologies cardiovasculaires dont 25 000 décès. Or, le sel est partout, et l'on ne s'en rend pas forcément compte. Par exemple, on trouve 1 gramme de sel dans 1 tranche de jambon blanc, 30 grammes de fromage ou 40 grammes de pain. Puisqu'il agit comme un exhausteur de goût, les industriels l'utilisent largement dans des produits alimentaires de qualité médiocre pour en améliorer le goût. Grâce à sa capacité à retenir l'eau, il permet aussi d'augmenter artificiellement le poids de certains aliments, ce qui permet aux industriels de diminuer leurs prix tout en augmentant leurs bénéfices. Cette technique est fréquemment utilisée pour le poisson surgelé premier prix, c'est pourquoi il vaut mieux le préférer frais, surtout pour le jour detox.

Le sel génère aussi une sorte d'addiction. C'est pour cette raison qu'il est très difficile de ne pas finir le paquet de chips ou de biscuits apéritifs qu'on a entamé. En prime (cerise sur la salière !), il donne soif. Si celle-ci est étanchée par de l'eau, pas de souci. Mais souvent, on préfère le petit verre de rosé, le Mojito ou la pinte de bière. L'équation devient alors « perdante » pour la ligne et à terme, la santé.

Pendant la journée détox, vous éliminerez donc, la salière, mais aussi les condiments très salés (moutarde, sauce soja...), les conserves (même celles « au naturel »), la charcuterie, le fromage, les poissons fumés...

LES BONS GESTES POUR PRÉSERVER LE PLAISIR

En toutes circonstances, même pendant votre journée détox, il faut absolument que vous continuiez à faire de vos repas un moment de plaisir. C'est important pour plusieurs raisons. D'abord, si vous excluez le plaisir, vous risquez, à la moindre occasion, de renoncer à votre journée détox hebdomadaire. Or, la régularité est indispensable si vous désirez obtenir des résultats. Ensuite, la satisfaction gustative est un élément central de notre dispositif alimentaire. Plus nous mangeons avec satisfaction, mieux nous digérons et mieux nous assimilons. Alors suivez ces quelques conseils qui vous aideront à enchanter vos repas, même lorsqu'ils sont frugaux.

Prenez le temps de vous mettre à table

Ne grignotez pas en vitesse sur un coin de comptoir. Les messages de satiété mettent environ 20 minutes pour arriver jusqu'au cerveau. Si vous mangez trop vite, vous absorberez de trop grandes quantités de nourriture, au-delà de vos besoins. En outre, il est plus difficile de contrôler les quantités alimentaires lorsqu'on expédie les repas en vitesse.

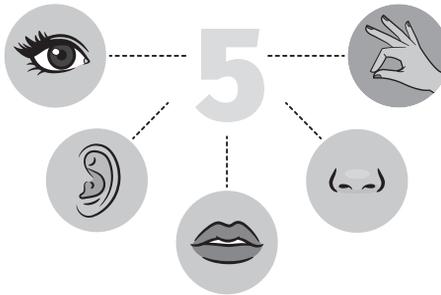
Ne mangez pas devant la télévision ou un écran d'ordinateur

Distrait, vous mangerez sans vraiment vous rendre compte des quantités et donc plus que nécessaire !



Profitez de ce repas « en pleine conscience » en utilisant vos cinq sens

Manger ne consiste pas seulement à avaler des aliments pour se nourrir. Il est aussi question de voir, sentir, toucher, remarquer différentes odeurs, noter des saveurs acidulées, douces, amères... Prenez le temps de savourer toutes ces composantes de votre repas. Vous découvrirez des plaisirs insoupçonnés.



Mangez lentement

En appréciant chaque composant de votre repas.

Prenez le temps de mastiquer

La digestion commence dans la bouche. Lorsque vous mastiquez, vous broyez les aliments afin d'en extraire les nutriments et les saveurs. La satiété apparaît plus vite, et les aliments finement mâchés sont plus faciles à digérer. Finies les sensations de lourdeur et de ballonnement après les repas !

Découvrez de nouvelles manières d'assaisonner vos plats

Utilisez des herbes aromatiques fraîches

Elles permettent de pallier le manque de saveur dû à l'absence de sel. Extrêmement riches et concentrées en vitamines, minéraux et antioxydants, elles peuvent également se prévaloir de vertus certaines pour la santé : le thym participe au maintien d'une bonne immunité, le basilic lutte contre le cholestérol sanguin, l'aneth est diurétique et digestif, la ciboulette bénéfique pour la circulation sanguine, l'estragon riche en iode et diurétique, le laurier énergisant, la menthe favorise la digestion, le persil est l'un des végétaux les plus riches en fer et en vitamine C.



Misez aussi sur les épices

Badiane, cannelle, cardamome, carvi, clou de girofle, coriandre, cumin, noix de muscade, paprika, piment, poivre, safran... Riches en polyphénols, les épices apportent du goût et des composés protecteurs. Le curcuma et le gingembre, par exemple, agissent comme de puissants anti-inflammatoires. La curcumine, le principe actif du curcuma, est aussi considérée comme un anticancer. La cannelle est une alliée minceur de premier choix...



Émincez de l'ail, de l'oignon et de l'échalote

Ces trois membres de la famille des Alliées ne nous veulent que du bien. Nos ancêtres savaient déjà que l'ail était bon pour le cœur : ils en croquaient régulièrement des gousses entières. À défaut, on l'utilise pressé ou finement émincé dans nos salades. Et on le préfère cru, c'est ainsi qu'il délivre au mieux ses précieux nutriments. L'oignon et l'échalote possèdent les mêmes vertus, grâce à leur teneur en quercétine. Cette molécule de la famille des flavonoïdes aide à fluidifier le sang et à réduire le taux de mauvais cholestérol, et exerce des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. Tous renferment enfin du potassium, qui régule la pression sanguine et aide ainsi au bon fonctionnement du cœur. On émince donc oignon vert, jaune, rouge et échalote dans nos plats !



Pressez du citron

Lui aussi agit comme un exhausteur de goût, les problèmes du sel en moins ! On le choisit bio, et on l'utilise sur des crudités, des poissons, et même dans des compotes ou des salades de fruits : il en dope le goût et évite d'ajouter du sucre ! On pense aussi au zeste de citron râpé, délicieux en salé comme en sucré.



LES 10 ALIMENTS PHARES DE LA MÉTHODE ONE DAY DÉTOX

Au quotidien, certains aliments sont à privilégier. Quand vous faites vos courses, pensez toujours à eux, et veillez à en avoir chez vous en permanence pour pouvoir préparer un repas express équilibré, même si vous n'avez que peu de temps. Pour le poisson et la viande, pensez aux surgelés, mais toujours nature et non cuisinés.

Pendant votre journée détox hebdomadaire, vous consommerez aussi ces aliments à l'exception des légumineuses et des céréales que vous réserverez pour le reste de la semaine.

1. La viande maigre

Poulet sans la peau, dinde, pintade, aiguillettes de canard, rôti de porc, filet mignon, jambon blanc, filet de bœuf... Le choix est large !

Ces morceaux présentent l'avantage d'apporter des protéines de qualité en quantité, du fer antifatigue, et très peu de lipides. Ils permettent une sensation de satiété durable, ce qui évite les grignotages.



- *Préparations conseillées* : en papillotes, au gril ou au four, pour éviter les ajouts de matières grasses.

2. Le poisson

Tout comme les morceaux maigres de viande, le poisson contient des protéines d'excellente qualité, très peu de lipides (pour les poissons maigres) ou des lipides de bonne qualité (pour les poissons gras), ainsi que des minéraux et oligoéléments intéressants (iode, sélénium...).

On privilégie les poissons de petite taille (sardines, maquereaux...) en début de chaîne alimentaire et donc peu porteurs de métaux lourds, contrairement aux gros poissons qui cumulent les polluants dans leur chair (thons, espadons...). On préfère les poissons sauvages et frais, on proscrit les poissons en conserve, surgelés cuisinés (et non nature) ou traités en salaison. Le sel présent en grande quantité dans ces préparations retient l'eau dans la chair du poisson. Le poids du produit augmente (mais pas son contenu nutritionnel !), ce qui permet



au fabricant de réduire le prix de vente au kilo ou d'augmenter sa marge. N'hésitez pas à demander conseil à votre poissonnier et à lui poser des questions.

Évitez le saumon, surtout s'il est issu d'élevage. Vecteur de métaux lourds et de résidus toxiques, ses acides gras sont globalement moins bons que ceux des poissons sauvages. Pensez en revanche aux poissons d'eau douce : anguille, brochet, carpe, lotte d'eau douce, lamproie de rivière, sandre, truite... Ils sont délicieux et permettent de varier les saveurs. Contrairement à l'idée reçue, sachez qu'un poisson d'eau de mer n'est pas plus salé qu'un poisson d'eau douce : leur teneur en sodium reste faible dans les deux cas.

Parmi les fruits de mer, crevettes et Saint-Jacques sont vos alliées. En revanche, attention aux autres coquillages qui contiennent de l'eau salée et donc beaucoup de sodium (huîtres, moules...).

➔ *Préparations conseillées* : vapeur, en papillote, au court-bouillon, en tartare, en carpaccio, en ceviche...

3. Les œufs

On les choisit toujours bio ou Label Rouge, pour s'assurer d'une qualité supérieure. Les œufs issus de poules élevées en batterie n'offrent pas les mêmes qualités nutritionnelles, notamment au niveau des acides gras. En outre, consommer ces œufs revient à cautionner la souffrance animale. Voilà autant de raisons de les boycotter.

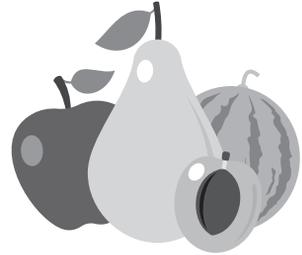
Deux œufs correspondent à une portion de protéines, et s'ils comptent un apport non négligeable de cholestérol, celui-ci ne joue que peu sur



huile de qualité et savoureuse (noix, olive, cameline, chanvre...), que vous ajouterez toujours au moment de servir afin que la chaleur de la cuisson ne dénature pas leurs acides gras.

5. Les fruits

Comme les légumes, on les choisit de saison, locaux et bio. C'est indispensable pour pouvoir les croquer avec la peau. Or, c'est juste sous cette pellicule de surface que se concentrent les composés protecteurs.

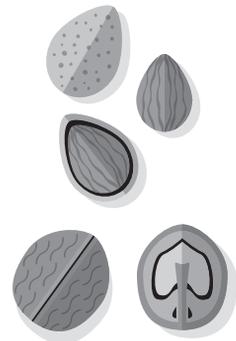


Veillez aussi à leur origine : acheter des fraises d'Espagne en plein hiver, ou des pommes du Chili, franchement, on ne voit pas bien l'intérêt ni pour le contenu nutritionnel (ces produits passent des semaines dans des conteneurs réfrigérés, ce qui « décime » leurs précieux nutriments), ni pour la saveur (ils sont généralement cueillis encore verts). Sans parler de l'impact sur l'environnement de ces transports « longue distance ».

- ☞ *Préparations conseillées* : on les croque frais, ou on les prépare en compote, sans sucre ajouté. Comparés aux fruits à croquer, les fruits cuits ont l'avantage d'être mieux tolérés par les intestins sensibles. Ils perdent un peu de vitamine C à la cuisson, mais il est toujours possible de rajouter un filet de jus de citron au moment de la dégustation.

6. Les fruits secs oléagineux

Amandes, noix, noisettes, pistaches... sont d'excellentes alliées de la satiété : elles sont riches en protéines, en fibres, en minéraux (calcium, magnésium, potassium) et en bonnes graisses. Elles sont parfaites au petit-déjeuner si l'on souhaite éviter le pain. Revers de la médaille,

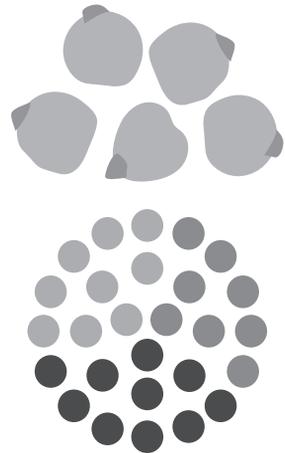


elles sont très caloriques donc on veille aussi à ne pas les cumuler avec d'autres ingrédients très riches. On les choisit non grillées et non salées (encore moins fumées, enrobées de sucre ou de caramel). Lorsque c'est possible, préférez-les non décortiquées (notamment les noix, amandes, pistaches...), car c'est leur coque qui les protège contre l'oxydation, le ramollissement (à l'air libre, les oléagineux perdent leur croquant) et la perte de saveur.

- *Préparations conseillées* : en collation, à raison d'une dizaine d'amandes ou pistaches, dans un muesli le matin, dans une salade composée, dans une salade de fruits ou sur un yaourt végétal.

7. Les légumineuses

Lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, flageolets... sont d'excellents aliments qui fournissent des minéraux, des vitamines et des fibres. Les légumineuses sont également riches en protéines végétales et peuvent se substituer à la viande en cas de régime végétarien. Cependant, leurs protéines sont incomplètes (il leur manque certains acides aminés essentiels). Il faut donc les associer à des céréales (riz, pâtes complètes...) qui renferment les acides aminés manquants.



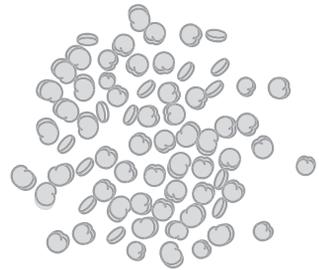
Au quotidien, n'hésitez pas à les intégrer régulièrement à vos repas. Cependant, lors de la journée détox, évitez-les sauf si vous ne mangez pas de viande, de poisson ni d'œufs. Ils interviennent alors en remplacement de ces aliments protéines. Comptez alors 50 grammes de légumes secs (poids sec avant cuisson) en remplacement de la portion de viande ou de poisson

Préférez les légumineuses sèches. Celles proposées en conserve (pois chiches, lentilles...) sont plus riches en sel et en additifs, même lorsqu'elles sont dites « au naturel ».

- *Préparations conseillées* : les légumineuses doivent d'abord tremper (la durée nécessaire, qui va d'une heure à une nuit, est indiquée sur l'emballage). Puis on les fait cuire dans de l'eau non salée et on assaisonne en fin de cuisson. Pensez à leur associer des épices carminatives* : cumin, fenouil, carvi... Préparez-les en houmous (mixées avec ail, citron et huile d'olive), en salade, en accompagnement des viandes ou des poissons... Si vous êtes végétarien, associez les légumineuses avec des céréales et des légumes frais pour obtenir un plat complet : couscous, pois chiches et courgettes ; riz, haricots rouges et tomates...

8. Le quinoa

Digeste, naturellement sans gluten, il offre un index glycémique bas et des protéines de qualité renfermant l'ensemble des acides aminés essentiels, contrairement au riz ou aux pâtes. Facile et rapide à cuisiner (il cuit en 15 minutes), c'est l'allié des pressés.



- *Préparations conseillées* : il se cuit simplement à l'eau (1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau), pendant une dizaine de minutes. Puis vous laissez gonfler pendant 5 minutes supplémentaires. Vous pourrez ensuite l'assaisonner selon vos goûts.

9. Le tofu

Bien pourvu en protéines (15 grammes aux 100 grammes), il peut également remplacer la viande et le poisson. Choisissez-le nature, sans sel ajouté et non fumé. Regardez aussi les étiquettes pour choisir le mieux pourvu en protéines et le moins gras.

* Les aromates et les épices carminatives freinent la production de gaz dans le tube digestif et améliorent leur évacuation. C'est particulièrement important pour les personnes sujettes aux ballonnements.

- ➔ *Préparations conseillées* : en dés, dans une soupe ou un bouillon, dans un wok avec des légumes poêlés, haché dans une sauce tomate en sauce bolognaise veggie ou dans des tomates farcies...



10. L'eau plate

Le choix en matière d'eau est large : plate, pétillante, du robinet, filtrée, minérale... Il n'est pas forcément évident de savoir quoi consommer. Dans un but détox, il vaut mieux privilégier l'eau plate. Mais laquelle ?

En ce qui concerne l'eau du robinet, sa qualité microbiologique est sûre. En revanche, elle peut contenir des résidus de pesticides (dans des quantités faibles et largement contrôlées), des nitrates (avec une norme fixée à 50 mg/litre) et du chlore. La qualité de l'eau est différente selon votre lieu d'habitation. Renseignez-vous auprès de votre commune pour connaître la qualité de l'eau potable de votre ville. Sachez aussi que le chlore s'évapore naturellement en quelques heures : vous pouvez ainsi remplir une carafe et la laisser reposer à température ambiante pour l'en débarrasser.

Si vous faites le choix d'utiliser une carafe filtrante, sachez qu'elles ne sont efficaces que pour éliminer le chlore, les éventuelles traces de plomb et d'aluminium, ainsi que le calcaire bien entendu. Leur intérêt est donc limité, d'autant qu'il faut impérativement penser à changer régulièrement les filtres et nettoyer les carafes tous les jours pour éviter la prolifération de certains germes ou moisissures.

Vous préférez l'eau en bouteille ? Afin de bien détoxifier, une eau doit aider à emporter les déchets et les toxines sans pour autant apporter une trop grosse quantité de minéraux afin de ne pas surcharger les