

Anne Dufour & Catherine Dupin
Préface de RAPHAËL GRUMAN, nutritionniste

Mes programmes détox du foie

débutant

🕒 1 jour

confirmé

🕒 1 weekend

expert

🕒 2 semaines



INCLUS :
90 recettes
hépatocompatibles

La méthode sur mesure pour purifier votre foie
et retrouver santé et vitalité

LEDUC ↗

Mes programmes détox du foie

Le foie est le plus grand nettoyeur du corps, mais comment l'aider dans son travail colossal ? En suivant l'un de nos programmes. Résultat attendu : une santé éclatante, une immunité maximale et une belle énergie, un meilleur sommeil, une plus jolie peau, une protection contre bien des maux (diabète, surpoids...)...

AU MENU :

- **La détox hépatique en 43 questions-réponses** : Le foie, c'est quoi ? Comment il nous détoxique ? À quel moment faut-il faire une détox ? Quel rapport avec le microbiote intestinal ?
- **3 programmes coaching détox hépatique, du matin au soir.**
« Débutant » : 1 jour pour tester les bienfaits de la détox hépatique.
« Confirmé » : 1 week-end pour se détoxiquer et retrouver la forme.
« Expert » : 2 semaines de remise à neuf du foie pour se sentir mieux, pour longtemps. Et pour chacun : menus, recettes, listes de courses, respiration, stimulation du nerf vague, automassages aux huiles essentielles, exercice physique ciblé...
- **Les 43 aliments champions pour une remise en forme complète du foie** : ail, artichaut, avocat, betterave, carotte, choux, citron, curcuma...
- **Inclus** : 90 recettes hépato-compatibles.

3 PROGRAMMES POUR UNE PEAU DE RÊVE, UN TONUS DE FOLIE, UNE DIGESTION ULTRA-CONFORTABLE ET UNE DÉTOX EN PROFONDEUR

Journaliste spécialisée en santé, **Anne Dufour** est passionnée par la nutrition. **Catherine Dupin** est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Elles sont toutes deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens et coauteures de nombreux best-sellers sur la détox aux éditions Leduc tels que *La détox, c'est malin* ou *La permadétox*.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2021-2



9 791028 520212

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé / Diététique

DES MÊMES AUTEURES

Mes petites recettes magiques green détox, 2021.

Je me soigne avec les mésonutriments (avec Raphaël Gruman), 2020.

Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète, 2019.

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

editionsleduc.com/anne-dufour

editionsleduc.com/auteur/13/catherine-dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog : biendansmacuisine.com

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.



Design de couverture : Caroline Gioux

© Anna Puzatykh - © Mary Violet / Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2021-2

ANNE DUFOUR ET CATHERINE DUPIN

MES PROGRAMMES
DÉTOX
DU FOIE

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN	7
30 CHOSES QUE VOUS NE SAVEZ PAS SUR VOTRE FOIE	11
INTRODUCTION	15
LA DÉTOX DU FOIE EN 43 QUESTIONS-RÉPONSES	23
BAR À ALIMENTS DÉTOX : LES 43 CHAMPIONS POUR UNE REMISE EN FORME COMPLÈTE DU FOIE	79
VOS PROGRAMMES DÉTOX DU FOIE SUR MESURE	127
TABLE DES MATIÈRES	243

PRÉFACE

DE RAPHAËL GRUMAN

Les régimes détox sont depuis bien longtemps à la mode et font les choux gras (sans mauvais jeu de mots) de la presse féminine et de la presse santé. Qui n'a jamais été attiré par un titre un peu racoleur « *Perdez 3 kg en 2 jours avec notre nouvelle cure détox booster !* » ? Le marketing minceur n'est pas en reste et surfe sur la vague des cures détox pour vendre à tour de bras des boissons, packs, pilules en tout genre pour purifier les organismes. Le marché de la minceur représente tout de même près de 4 milliards d'euros en France en 2020 avec pour grand segment la détox. Il n'est donc pas étonnant que certains scientifiques décrivent fortement ces cures pour leur côté fourre-tout.

Cependant, de nombreuses études mettent en évidence les bénéfices réels pour la santé. Il est nécessaire de prendre un certain recul afin de bien comprendre le mécanisme de la détox.

Tout d'abord, posons-nous la question : quand a-t-on besoin de se détoxifier ?

Certains symptômes peuvent nous aider à nous en rendre compte : comme une crise de foie, des remontées acides, un rhume, une grippe, une bronchite chronique, témoins d'un système immunitaire défaillant, une fatigue persistante, une légère déprime, des phanères fragilisés (cheveux et ongles), une peau terne, des douleurs musculaires...

Toutes ces indications peuvent témoigner qu'un organe en particulier a besoin d'un coup de pouce : le foie. C'est en effet ce dernier qui est en charge de nettoyer au quotidien le corps et traiter les différentes substances afin de faire le tri entre les bons nutriments assimilés et les toxines rejetées.

Oui, mais voilà, il arrive que les capacités de traitement du foie soient dépassées en raison de notre mauvaise hygiène de vie (sédentarité, surpoids, consommation d'alcool, de tabac...) ou de notre alimentation (pesticides, déséquilibres alimentaires, carences...). Le foie n'est alors plus en mesure d'éliminer les toxines qui s'accumulent et génèrent certains désordres.

Dans ma pratique quotidienne avec les patients, j'évalue en priorité la nécessité d'établir un programme détox avant toute chose. Je conseille d'ailleurs à mes patients de ne pas attendre de ressentir les symptômes cités précédemment pour agir. La prévention est très importante et fait d'ailleurs partie des préceptes de la médecine chinoise qui n'attend pas de voir apparaître une pathologie pour mettre en place des mesures correctives. Cela signifie que des moments de détox doivent être envisagés régulièrement et tout au long de l'année.

Cette prévention détox (prétox) commence par des mesures quotidiennes qui peuvent être facilement mises en place en optant pour une alimentation contenant moins de toxiques comme le bio, des approvisionnements de « proximité » (c'est-à-dire les circuits courts), certains labels de qualité, des produits de saison...

La prévention détox s'accompagne également de périodes plus actives pour soutenir la fonction dépurative du foie. Ces périodes sont plus ou moins longues en fonction du patient et doivent être adaptées en fonction des possibilités (rythmes, emploi du temps, vie sociale/amicale/familiale...). Pour certaines personnes, il est plus simple de mettre en place une phase détox 1 jour par semaine, pour d'autres 2 jours tous les 15 jours ou encore 1 semaine tous les 2 mois. L'important est d'opter pour la cure qui vous soit la plus adaptée et la plus efficace.

Ces phases actives de détox ne vous exonèrent pas pour autant d'éviter de mauvaises pratiques entre deux cures, comme fumer, boire de l'alcool démesurément ou consommer des fast-foods.

Il ne faut pas non plus croire que la détox n'est réservée qu'aux femmes, car ces programmes concernent aussi bien les hommes qui consomment généralement plus d'alcool que les femmes davantage portées sur le sucre, les deux principaux toxiques du foie.

Autre question que l'on me pose régulièrement en consultation : « Quelle est la meilleure période pour faire une cure détox ? »

Il y a plusieurs périodes propices à une cure détox dans l'année. La plus évidente est juste après les fêtes de fin d'année. L'accumulation de repas riches en graisses et aussi en alcool met à rude épreuve notre foie. Cette période coïncide également avec le « Dry January » qui est d'ailleurs une campagne de santé publique incitant à l'absence de consommation d'alcool après la soirée du Nouvel An et durant tout le mois de janvier.

Autre période intéressante : la rentrée des classes. Les vacances d'été déséquilibrent nos rythmes habituels, notamment nos horaires de repas, mais aussi le contenu de notre assiette. La cure détox de retour de vacances est une bonne idée pour faciliter la reprise et éviter une fatigue supplémentaire durant cette période dense.

En tant que spécialiste de la perte de poids, mes patients me demandent souvent si le fait de suivre une cure détox peut les aider à perdre du poids. Sur le principe, non, car ce n'est pas l'objectif premier de ce programme. Cependant, puisque l'alimentation est allégée en graisse, les horaires recadrés, les préparations simplifiées, il est tout de même courant de constater une perte en masse grasse. De plus, la silhouette se trouve affinée et le ventre nettement plus plat puisqu'il n'y a plus de ballonnements.

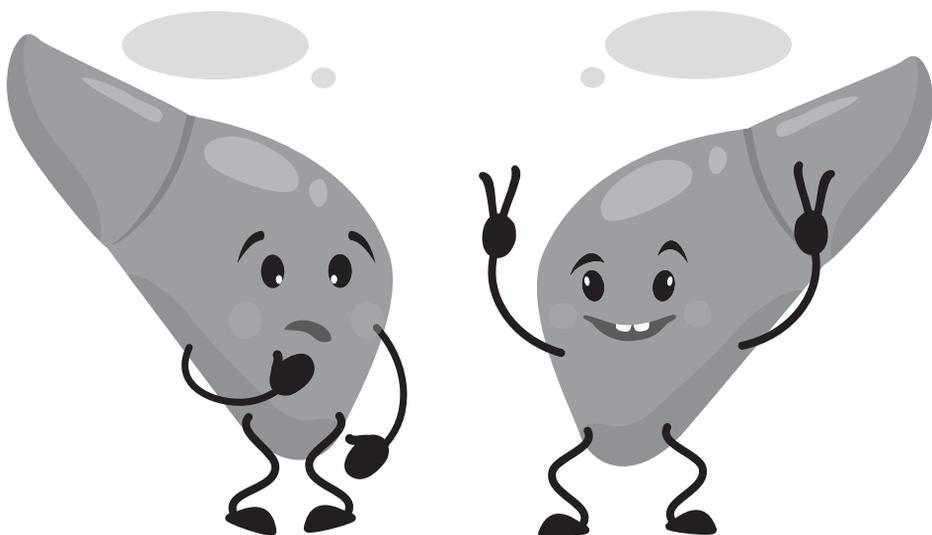
Enfin, dans la prise en charge minceur de mes patients, j'opte régulièrement pour une première phase de détox afin de préparer l'organisme, et une seconde phase plus axée sur la perte de poids. En effet, le foie est un organe qui participe fortement à la perte de poids lorsqu'il a une fonction optimale.

Par ailleurs, les cures détox sont également préconisées aux personnes en surpoids qui présentent régulièrement une inflammation du foie chronique. Les pathologies métaboliques que sont le diabète et l'hypercholestérolémie sont aussi des indications pour adapter des phases détox afin de diminuer l'insulinorésistance et réduire la production du cholestérol par notre corps.

Pour toutes ces raisons, je vous invite à prendre soin de vous, et à mettre en place des cures régulières de détox. Afin de vous assurer la meilleure efficacité et la plus grande simplicité, vous trouverez dans cet ouvrage votre programme personnalisé, sur 1 journée, 2 journées ou 2 semaines pour se simplifier la vie et vite ressentir les bénéfices.

Raphaël Gruman,
diététicien-nutritionniste
www.lamethodegruman.com

30 CHOSES QUE VOUS NE SAVEZ PAS SUR VOTRE FOIE



- 1** C'est le deuxième organe le plus grand de votre corps (après la peau).
- 2** C'est le plus grand et le plus lourd organe solide interne de votre corps : il pèse 1,4 kg !
- 3** C'est le seul organe capable de se régénérer totalement (à condition de lui en laisser le temps).
- 4** Il est directement impliqué dans votre poids donc dans votre silhouette.
- 5** Shiva surdouée, il joue plus de 500 différents rôles.
- 6** Il stocke des vitamines (A, D, E, B12, K) et des minéraux (cuivre et fer).
- 7** Il fabrique des protéines.
- 8** Il produit 800 à 1 000 ml de bile chaque jour (elle sert à digérer les graisses).
- 9** Il détermine votre taux de cholestérol.
- 10** 20 % des Français souffrent de la maladie du « foie gras ».
- 11** Si vous vous palpez le ventre, vous ne pouvez pas le sentir (il est souple et mou quand tout va bien, d'une part, et caché derrière la cage thoracique d'autre part).
- 12** Même blessé ou inflammé, il ne cause aucune douleur. Quand vous le « sentez » il est déjà (peut-être) trop tard.
- 13** La crise de foie n'existe pas. C'est en fait une crise d'estomac et d'intestin !

- 14** Il est à droite (l'inverse de la rate, à gauche), en contact avec les côtes flottantes.
- 15** Il est impossible de vivre sans : si le vôtre vous lâche, vous devrez subir une transplantation pour accueillir un autre foie.



- 16** À son maximum, il concentre 10 % de tout votre sang (d'où sa couleur rouge foncé).

17 Il filtre tous les toxiques, toutes les toxines : alcool, drogues, médicaments, additifs...

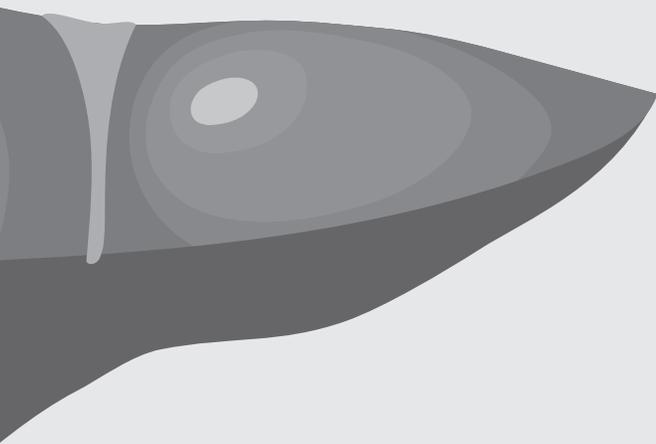
18 Il détoxifie le sang.

19 Il intercepte microbes et polluants.

20 Il participe activement au contrôle de votre taux de sucre dans le sang.

21 Il filtre 1,5 litre de sang chaque minute.

22 On l'appellera bientôt le troisième cerveau (jusqu'à là, le cerveau est le premier, l'intestin est le deuxième).



23 Ses pires ennemis sont le sucre, l'alcool, la sédentarité et... les médicaments.

24 Il est en lien direct avec notre microbiote intestinal : certaines bactéries de la « flore intestinale » favorisent sa santé, d'autres font l'inverse.

25 En mauvais état, il facilite le surpoids, les troubles métaboliques et même un diabète de type 2.

26 Il aime le café (sans sucre ni lait !).

27 Certaines bactéries intestinales transforment (à notre insu) le sucre en alcool, jusqu'à provoquer la maladie du foie gras même chez les personnes qui ne boivent pas une goutte d'alcool.

28 Il a ses propres rythmes internes (et déteste les modifications horaires, jet-lag, etc.).

29 Le principal déchet qu'il a à gérer est l'ammoniaque (comme dans nos produits ménagers !).

30 Si vous êtes trop gros, **vraiment** trop gros, il souffre très probablement.

INTRODUCTION

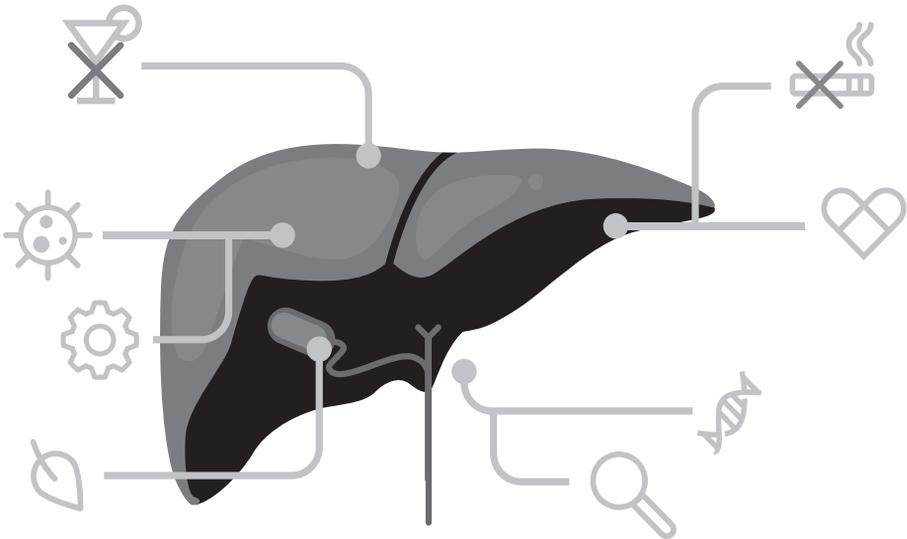
Le foie. Ce serait notre troisième cerveau, en tout cas certains scientifiques nous l'annoncent avec force. Après notre premier cerveau (sous notre crâne), le deuxième (notre microbiote intestinal), c'est en effet au foie de montrer sa puissance, sa polyvalence et son extraordinaire impact sur notre santé, notre bien-être, notre longévité. Seulement voilà... Pour parvenir à jouer son rôle de troisième cerveau – il sécrète une protéine à destination de notre matière grise pour nous faire stopper tout de suite ces ingestions déraisonnables de sucre – encore faut-il qu'il soit en état de le faire. Et, donc, pas englué dans la graisse et les produits toxiques. Et, donc nettoyé, purifié, détoxiqué.

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.

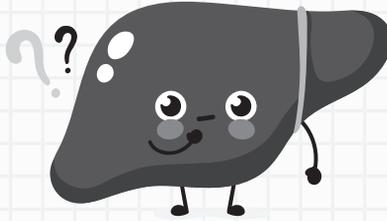
Erreur sur toute la ligne. La détox résulte d'un mécanisme ultra-complexe, mis en œuvre par le corps dès l'instant où nous sommes sur cette terre, et qu'il maintient en état de fonctionnement jusqu'à notre dernier souffle. Car l'intoxication, sinon, serait permanente.

Ce qui est le cas si l'on empêche nos mécanismes naturels 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 plusieurs fois par an, et une « douche intérieure » hebdomadaire ou mensuelle, voire un nettoyage simple et quotidien (la permadétox), la détox, quelle que soit sa forme, est en fait incontournable. Mais pas n'importe comment, sinon votre cure sera au mieux inefficace, au pire dangereuse. L'organe cible de la cure détox : le foie. C'est le grand nettoyeur, le grand éboueur, le grand détoxiqueur. Une fois ce précieux videur retapé, allégé, soutenu, aidé, vous allez retrouver une santé éclatante, une immunité maximale 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 du foie ?



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
- Je me sens nauséeux, lourd, « encrassé ».
 Oui Non
- Je digère lentement.
 Oui Non
- 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
- Mon alimentation est trop grasse, trop sucrée, trop alcoolisée, et j'ai des problèmes métaboliques : trop de kilos, de cholestérol, de tension, d'urée (crises de goutte...)
 Oui Non
- J'ai des démangeaisons un peu partout (ou à des endroits précis) sans aucune raison : ni bouton, ni eczéma... c'est comme « à l'intérieur ».
 Oui Non
- J'ai une libido à zéro.
 Oui Non
- Je saigne du nez, des gencives, j'ai des bleus presque spontanément.
 Oui Non
- J'ai la peau jaune, le blanc des yeux jaune.
 Oui Non
- Je n'ai aucun appétit donc je mange très peu et je perds du poids.
 Oui Non
- J'ai les jambes et les chevilles qui gonflent.
 Oui Non

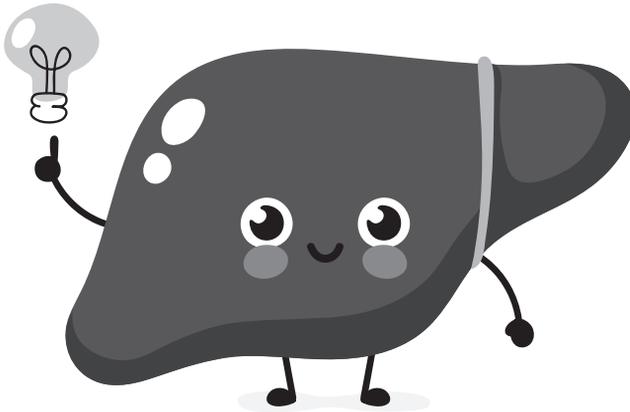
Vous dites oui à...

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 ça repart comme en 40.

1 à 3 de ces propositions : reportez-vous à la détox express sur 1 journée, p. 132. Même s'il y a un doute sur la culpabilité de votre foie (selon les propositions auxquelles vous avez dit oui), cela ne vous fera pas de mal...

5 de ces propositions : ça commence à devenir sérieux. Notre week-end détox vous fera le plus grand bien. Tout est expliqué p. 144.

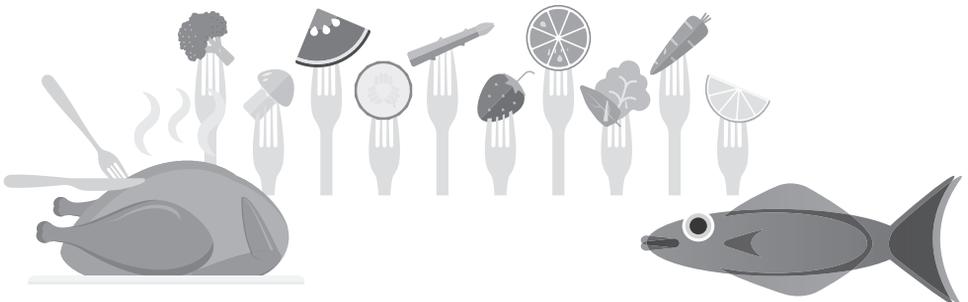
6 à 11 de ces propositions : ouh là là ! Une semaine détox ne serait pas de trop, et même une quinzaine. Rendez-vous p. 159.



« 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 époustoufflant de procédés antipourrissement, antifroid, antichaud, antisoieil, antimicrobe... antitout ! Viennent s'y ajouter des couleurs pour attirer certains insectes (fécondation), un squelette rigide mais souple, etc. Toutes ces fonctions sont assurées par des substances (flavonoïdes, vitamines C, E, bêta-carotène, fibres, phytostérols...), véritables mines d'or pour notre santé. La plupart de ces éléments sont utilisés par l'organisme comme outils détox du foie.

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

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 du foie. 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.



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. 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, et spécialement dans votre foie !

LA DÉTOX DU FOIE EN 43 QUESTIONS- RÉPONSES

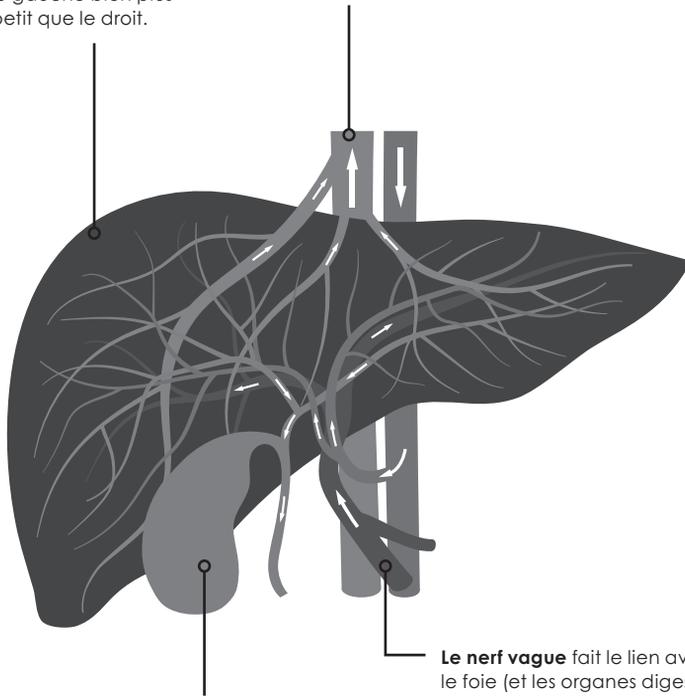


1. LE FOIE C'EST QUOI ? C'EST OÙ ? COMMENT MARCHE SA FONCTION DE FILTRE ?

Je suis gros, lourd, rouge, j'ai plus de 300 (certains disent 500) prérogatives sur ma fiche de poste, je ne me repose jamais.

Il est alimenté par **2 principaux vaisseaux sanguins**. L'artère hépatique (20 % du sang), directement venue du cœur. La veine porte (80 % du sang) directement venue de l'intestin. C'est cette dernière qui fournit gras, sucre, protéines et... tant de choses à « nettoyer » !

Le foie possède 2 lobes, le gauche bien plus petit que le droit.

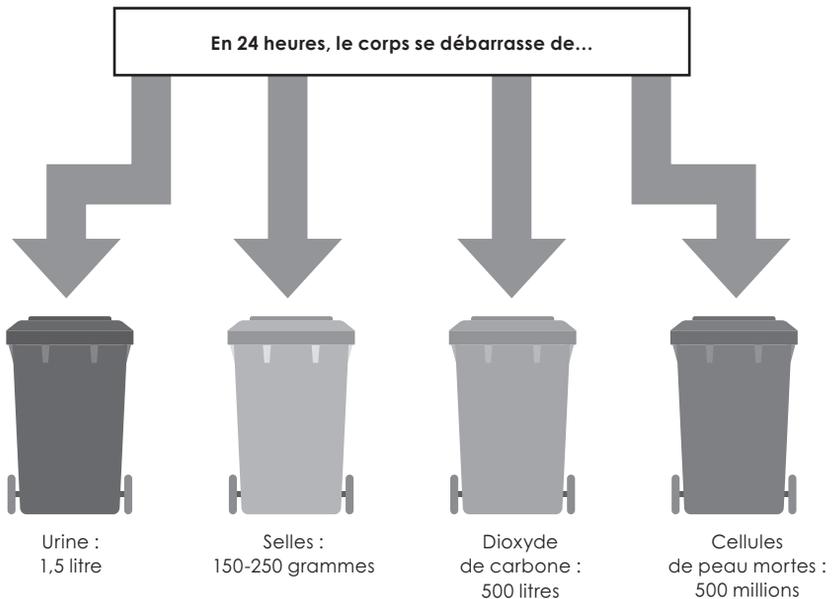


La vésicule biliaire stocke et transvase la bile (liquide vert fabriqué par le foie, qui joue le rôle de « savon » avec les graisses) dans l'intestin pour accélérer la digestion (surtout du gras, donc). Si on mange trop gras, des particules de cholestérol peuvent s'échapper de la bile pour se transformer en cailloux (calculs).

Le nerf vague fait le lien avec le foie (et les organes digestifs), le cerveau, le cœur. Quand l'un va mal, l'autre aussi. Détoxifier le foie, c'est donc aussi faire du bien au cerveau et au cœur. Un vrai château de cartes !

2. 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 ou le traversent en permanence (polluants divers) et qu'il fabrique (déchets issus du travail métabolique, musculaire...). Le corps élimine ainsi chaque jour une grande quantité de détritits par les selles, les urines, la respiration et la peau.



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 situation : un peu comme si les caniveaux de votre quartier étaient bouchés en permanence, votre ville ou village aurait un air « sale », et il s’y développerait des mauvaises odeurs, des bactéries, des maladies.

En résumé, « détox » est un diminutif de « détoxification ». Le double cahier des charges d’une détox du foie est :

1. *d’éviter au maximum les polluants*, ceux que l’on respire, que l’on boit, que l’on mange, que l’on fume, que l’on s’applique sur la peau... : tabac, e-cigarette, sucre, excès de graisses et de sel, alcool, médicaments inutiles, compléments alimentaires douteux, dépendances diverses à des substances intoxicantes, résidus de pesticides et d’additifs, de métaux lourds (plomb...);
2. *de se débarrasser au maximum de ce qui encombre le corps* (et souvent l’esprit). Aération oxygénation, allègement, élimination... Plus symboliquement, de faire peau neuve et de chasser les pensées encombrantes, aussi.

3. POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX DU FOIE ?

Parce que notre alimentation est trop riche en protéines, en graisses, en sucres divers, en additifs, en alcool, et que notre foie passe un temps incroyable à trier, nettoyer, rejeter les indésirables. En le soulageant, ne serait-ce qu’une journée, de ce travail, notre corps tourne immédiatement son énergie vers des tâches qu’il n’a jamais le temps d’accomplir : se réparer, renouveler ses cellules, aiguïser son immunité 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 de se détacher de certaines addictions – sucre, alcool, tabac... – ne serait-ce que temporairement.