

Un peu de **détox,** beaucoup de **peps !**

Vous vous sentez toute raplapla en cette sortie d'hiver ? Les cures détox sont LA solution pour recouvrer sa vitalité. Nous vous proposons quelques conseils prometteurs d'un nouvel élan. Y a plus qu'à tester !

TEXTE ANNE DEFLANDRE

Voilà déjà plusieurs années que la « détox » est à la mode et le succès de la démarche n'a pas l'air de faiblir ! Il faut croire que ces moments de « nettoyage » du corps répondent à un besoin quasi sociétal. Le surmenage, la crainte de la pollution, le besoin de retrouver de l'énergie et de repartir du bon pied aux changements de saison sont autant de raisons qui participent à cet engouement. Pour les plus motivées, il existe des séjours détox en Belgique ou à l'étranger (voir notre encadré). Mais on peut aussi s'offrir une petite période de régénération chez soi. Nous allons voir avec Karin Schepens, naturopathe expérimentée, comment s'y prendre.

ON COMMENCE PAR... DÉTOXIFIER LES ARMOIRES

La première chose à faire est de commencer par **éliminer du paysage alimentaire un maximum de produits transformés**. Un réflexe valable pour toute l'année et pour toute la famille car les produits issus de l'industrie agroalimentaire sont depuis belle lurette pointés du doigt à cause de leur teneur en mauvaises graisses, sucre, sel et autres additifs qui n'ont rien à faire dans le corps. À la place, **on privilégie tous les produits bruts, de préférence bio** : fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, huiles végétales première pression à froid, etc.

CÔTÉ ALIMENTATION

Une cure détox, c'est open bar. Selon ses adeptes, une journée c'est déjà bien, 3 semaines c'est Byzance. À vous de choisir, en fonction de vos possibilités et motivations. Voici une journée type...

Petit-déjeuner

Une infusion de romarin + un flan de chia (2 c à s de graines de chia mélangées avec 10 cl d'une boisson végétale, assaisonnée de cannelle et cardamome) ; à préparer la veille pour laisser aux graines de chia le temps de gonfler) + quelques oléagineux (1 noix du Brésil, 1 noix de Grenoble, 3 amandes).

Déjeuner

2 œufs au plat ou à la coque (ou des lentilles) + salade de légumes râpés (betterave, radis noir et carotte) + salade composée de jeunes pousses (cresson, pourpier, moutarde, pissenlit...) et de graines germées, assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre de cidre,

d'un peu de tamari (sauce soja) et de poivre.

Dîner

Potage aux morceaux de légumes de saison, assaisonné de curcuma, gingembre, poivre et 1 c à s de miso + un peu de riz complet.

Et encore...

Boire beaucoup d'eau, des petites gorgées tout au long de la journée est un must. Mais si vous avez une centrifugeuse ou un extracteur de jus, ajoutez des jus détox que vous préparez chaque jour. Quelques exemples :

- **Pour lutter contre l'acide urique (goutte), nettoyer le foie et les reins :** concombre, betterave, carotte.
- **Pour revitaliser vos ongles et cheveux :** concombre, carotte, laitue, épinards.
- **Pour contrer les éruptions cutanées :** concombre, carotte, laitue.

CÔTÉ CORPS

Offrez-vous un massage

- Le massage chi nei tsang, d'origine chinoise, se concentre sur le ventre et vise à détoxifier à la fois le corps et l'esprit, en se basant sur le fait que notre abdomen est la région de notre 2^e cerveau.
- Le drainage lymphatique, consiste, comme son nom l'indique, à drainer la lymphe grâce à des manœuvres douces. Ce massage est recommandé pour débarrasser le corps des liquides excédentaires et des déchets de l'organisme.

Pratiquez le brossage à sec

Il libère les pores et favorise l'élimination des déchets tout en activant la circulation sanguine et lymphatique. À faire 3 à 5 min juste avant la douche ou le bain, en se brossant

des extrémités vers le cœur.

À vous la douche fraîche !

Elle stimule la circulation et les glandes surrénales (qui permettent l'adaptation au stress). On commence par de l'eau tiède en diminuant progressivement la température selon ce qu'on supporte. Passez votre tour si vous êtes malade ou en cas de maladie cardiaque.

Pensez hammam et/ou sauna

Pour autant qu'ils ne soient pas contre-indiqués dans votre cas, ils participent également à l'élimination des toxines par la peau.

N'oubliez pas de vous aérer

Les balades en forêt ou en bord de la mer participent aussi grandement à votre détox. Et c'est gratuit !

CÔTÉ CURES

Qui dit détox dit souvent (mais pas obligatoirement) cures de compléments pour booster le nettoyage. On ne les fait pas toutes en même temps évidemment.

Le must : la sève de bouleau

C'est la cure que recommandent de nombreux naturopathes. L'idéal dit-on, surtout pour la cure de printemps, est de choisir de la sève de bouleau fraîche, non pasteurisée. Grâce à la présence de silicium, de calcium et de phosphore, cette sève est une reminéralisante réputée redonner de l'énergie. Drainante, elle réduit l'acide urique et « nettoie » les organes vitaux. On conseille généralement une cure de 20 jours à raison de 100 cl par jour. Bon à savoir si vous êtes convaincu : il existe des récoltants en Belgique, par exemple la société Sosève (soseve.be).

Les plantes drainantes

La cure de sève de bouleau peut être éventuellement complétée par une cure de plantes diurétiques : frêne, piloselle, bruyère, busserole, saule blanc, bouleau, reine-des-prés, ortie, tilleul... Vous trouverez des cures drainantes de plantes déjà toutes prêtes et dosées en pharmacie.

Les plantes au secours du foie

Romarin, curcuma, mélisse, fumeterre, artichaut, chardon marie, desmodium, pissenlit, radis noir... peuvent être consommés sous forme d'ampoules, de tisanes ou même en salade pour le pissenlit et le radis noir.

Les bourgeons pour retrouver sa vitalité

La gemmothérapie, remise au goût du jour dans les années 60 par un Belge, le Dr Pol Henri, est une branche de la phytothérapie. Elle exploite les bienfaits des bourgeons (mais aussi des racelles et jeunes pousses) qui sont donc des plantes à l'état embryonnaire. Selon les principes de la gemmothérapie, ces bourgeons sont censés contenir un concentré des propriétés des plantes. Une fois récoltés, ils sont mis à macérer avec de l'alcool, de l'eau, de la glycérine. Ces macérats (utilisés dilués ou non) concentrent les principes actifs des plantes. Dans le cadre d'une cure détox, on utilisera des bourgeons de romarin, de bouleau ou de cassis (plus d'infos sur le site herbalgem.com).

Le sérum de Quinton pour un coup de fouet

Le Dr Quinton, médecin français du début du 20^e siècle, était persuadé que l'eau de mer permet de préserver sa santé car la composition de celle-ci est proche de celle du plasma sanguin. En consommant du sérum de Quinton (qui est donc... de l'eau de mer purifiée), les naturopathes estiment que vous apportez une gamme complète de nutriments à votre corps, ce qui est particulièrement recommandé en cas de fatigue par exemple. On en trouve dans la plupart des magasins bio.



7 QUESTIONS À KARIN SCHEPENS, NATUROPATHE

1 Une cure détox, est-ce vraiment utile ?

Repensons à la médecine d'Hippocrate et à sa théorie des humeurs : notre santé dépend de la composition du terrain humoral (sang, bile, lymphe) de notre organisme. S'il est encombré, que l'élimination des déchets métaboliques ne se fait pas suffisamment, des troubles apparaîtront inévitablement (douleurs, problèmes de peau, etc.). D'où l'intérêt de la détox.

2 Du coup, faire une cure détox, ça sert à aider son corps à éliminer ?

Oui ! D'une part, pour éliminer les déchets métaboliques dans notre corps (acides urique et lactique, cholestérol...), d'autre part, pour évacuer les substances exogènes et toxiques comme les polluants (métaux lourds, additifs alimentaires, pesticides...). En mangeant moins et mieux, en oxygénant notre corps par la respiration et l'exercice physique, on va lui donner un fameux coup de pouce. Mais une cure détox, ce n'est pas magique non plus ! Pour préserver et augmenter son capital vital, c'est tout au long de l'année qu'il convient de veiller avec bienveillance à son organisme grâce à une bonne hygiène de vie. Les points importants sont l'hydratation (1,5 à 2 l d'eau peu minéralisée, filtrée si possible), l'oxygénation (promenade en forêt par exemple), la relaxation, un bon sommeil, avoir une activité physique, opter pour une alimentation légère, laisser les écrans de côté.

3 Pourquoi dit-on que le printemps est la saison du foie ?

Cette vision vient de la médecine chinoise conventionnelle ainsi que de celle d'Hippocrate. Nous faisons partie intégrante de la nature. Notre métabolisme fonctionne au rythme des saisons. Le printemps débute lorsque les graines commencent à germer, les bourgeons à s'ouvrir, les jours à se rallonger. C'est de cette énergie-là qu'il s'agit. Cinq éléments sont associés aux saisons.

4 Vous préconisez une alimentation crue. Mais quand on a les intestins fragiles, on fait comment ?

Il vaut mieux ne pas manger que du cru, même s'il est important pour préserver les nutriments. Opter

pour 50 % d'aliments cuits à basse température (cuisson vapeur, four à 90 °C, mijotée à petit feu) et 50 % d'aliments crus est un bon compromis.

5 Vous êtes aussi adepte du jeûne intermittent...

L'objectif est de laisser nos organes digestifs au repos pendant 16 heures. Grâce à cette pratique, on repère la vraie faim et on supprime plus facilement les grignotages. On se débarrasse de l'hypoglycémie réactionnelle, ce fameux coup de pompe de 11h qui appelle un petit café bien sucré accompagné d'une barre chocolatée. Cela met le pancréas au repos et évite les risques de diabète de type II et d'insulino-résistance. Et, cerise sur le gâteau, cela permet de perdre les kilos superflus. Il y a plusieurs manières de le pratiquer : on peut dîner vers 19 h-20 h et recommencer à s'alimenter le lendemain vers 12 h-13 h ou supprimer le repas du soir et garder le petit-déjeuner, par exemple.

6 Les naturopathes n'aiment pas le café, dont la science a pourtant montré de nombreux bienfaits. Comment l'expliquer ?

Le café est un excitant et acidifie l'organisme. Une tasse de café consommée demande deux verres d'eau. Il est à déconseiller lors d'une cure détox mais le reste du temps, prendre son petit café le matin au réveil, n'est pas un souci selon moi. Mais pas tout un thermos ! Il existe aussi des alternatives au café, le « lait d'or » à base de curcuma, par exemple, qui est une boisson végétale énergisante et détoxifiante, réputée en alimentation ayurvédique, très goûteuse et facile à préparer.

7 C'est pareil avec le gluten. Pourquoi entend-on souvent qu'il faut l'éviter ?

Le gluten est une protéine du blé avérée pro-inflammatoire pour la muqueuse intestinale de beaucoup de personnes, s'il est consommé en excès, car le blé n'est plus celui d'antan. Je conseille donc de consommer un blé biologique avec modération et de choisir les variétés telles l'épeautre, le petit épeautre, le kamut, soit des blés qui n'ont pas été modifiés. Et de privilégier les aliments et céréales sans gluten comme le riz, le millet, le quinoa, le sarrasin...



VOS MEILLEURS AMIS

Pollen frais, jus lacto-fermentés, kéfir de fruits... vont apporter à vos intestins des bonnes bactéries.

Comment soutenir le foie

- **Tout d'abord, supprimez ses ennemis** : la suralimentation, le sucre et les mauvaises graisses, les sodas, bonbons, pâtisseries, viennoiseries, chips, alcool, additifs alimentaires.
- **Consommez des légumes riches en soufre** : chou, cresson, moutarde, épinards, ail, oignon...
- **Privilégiez les aliments alcalinisants** comme les légumes et les fruits, les herbes aromatiques.
- **Hydratez-vous**. Pensez à boire au minimum 1,5 l d'eau.
- **Mangez plus d'aliments crus** : crudités, jus de légumes, graines germées, miso, levain, algues...
- **Fuyez les produits transformés**. Évitez au maximum le sucre et le sel raffinés.
- **Consommez avec modération des produits laitiers de vache**. Optez plutôt pour ceux de brebis et de chèvre.
- **Privilégiez les céréales sans gluten** : riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante...
- **Pratiquez la cuisson à basse température**.
- **Mangez moins de viande**.
- **Consommez de bons acides gras** et veillez au bon rapport d'oméga-3/6.
- **Achetez local, de saison** et aussi bio et/ou artisanal que possible.
- **Faites tremper les céréales, les lentilles et les oléagineux** pendant 12 h afin de supprimer l'acide phytique qui déminéralise l'organisme.
- **Pensez à bien mastiquer et prendre le temps de manger dans le calme**.

POUR ALLER PLUS LOIN

→ **Karin Schepens**, naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale, organise chaque année des séjours détox en Belgique (cet été du 8 au 14 août 2020, infos : reset.icone.be). Elle vient d'écrire un livre : **Soyez acteur de votre santé**, éd. Racine.

→ **Naturopathie, le guide saison par saison**, Loïc Ternisien, éd. Flammarion.

→ Pour vous faire accompagner lors d'une cure détox, vous pouvez contacter un naturopathe de votre région, via le site **unb.be**.

→ **Les bienfaits de l'alimentation vivante**, Nelly Grosjean, éd. Eyrolles. Nelly Grosjean dispense des séjours détox en France (Provence) et en Suisse (nellygrosjean.com).

→ **Martine Fallon**, coach en nutrition, propose des détox box à préparer à la maison (Bruxelles et Brabant wallon) et des séjours en Belgique et à l'étranger (martinefallon.com).

→ **La pierre blanche** en Suisse, organise des cures détox médicalisées (lapierreblanche.ch).

→ **Le domaine de Murtoli** en Corse dispense des séjours détox et randonnées en version haut de gamme (lapenseesauvage.com et murtoli.com).