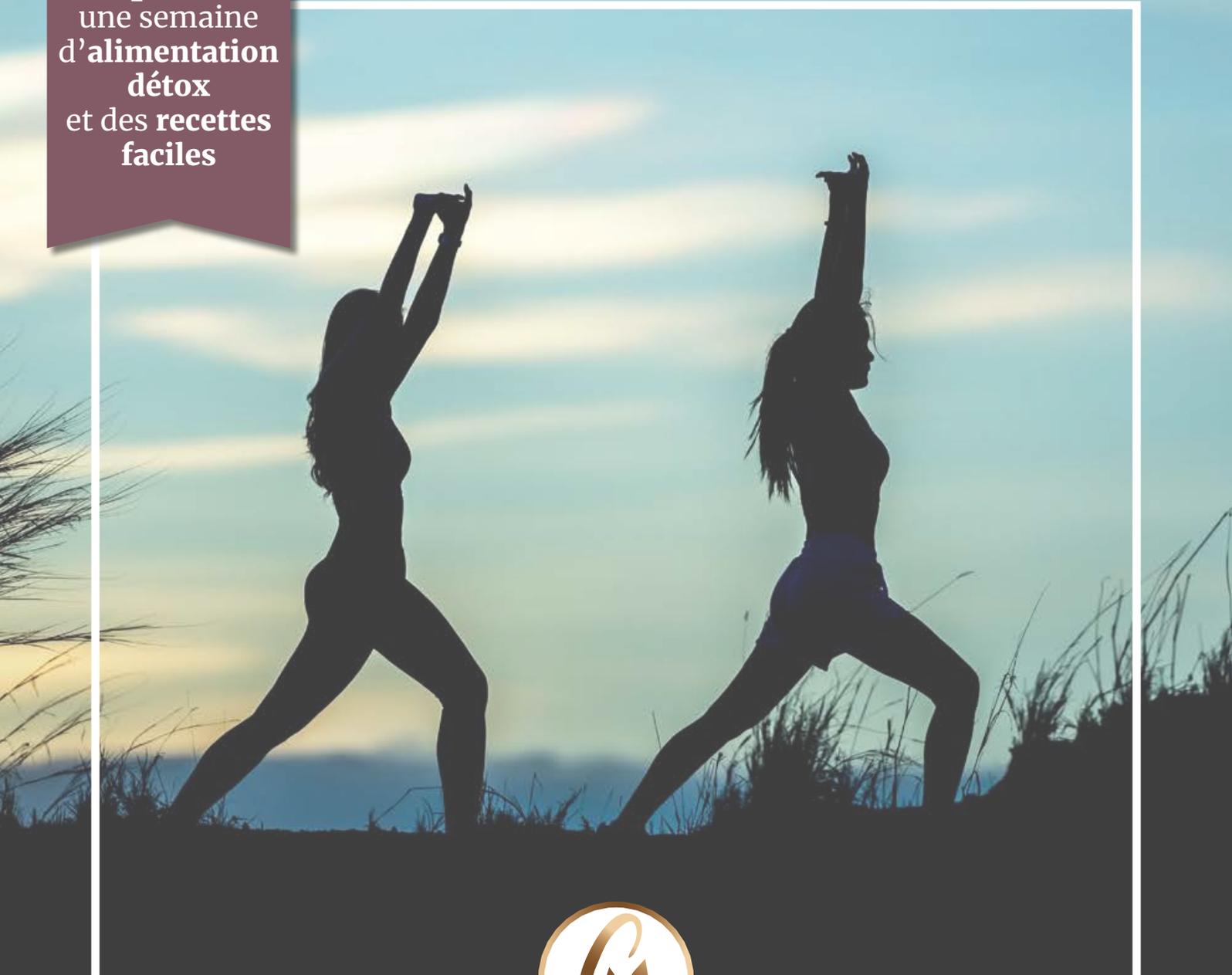


+ 1 **plan** sur
une semaine
d'**alimentation**
détox
et des **recettes**
faciles



Détoxez-vous !

UN CONCENTRÉ D'INFOS ET
D'ACTIONS SIMPLES POUR
PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

(Quand on ne sait pas par où commencer)

Chlorophine.com



SOMMAIRE

1. LA DÉTOX C'EST QUOI	P.3
1.1 <u>Définition</u>	p.3
1.2 <u>Ai-je besoin de faire une détox ?</u>	p.4
1.3 <u>Quand et combien de temps puis-je faire ma détox ?</u>	p.5
2. LA DÉTOX EN PRATIQUE	P.6
2.1 <u>L'alimentation</u>	p.6
- <u>Les protéines</u>	p.7
- <u>Les lipides</u>	p.8
- <u>Les glucides</u>	p.10
- <u>L'index glycémique</u>	p.11
- <u>L'eau</u>	p.13
- <u>Les végétaux</u>	p.14
2.2 <u>Le corps et l'esprit</u>	p.16
- <u>L'exercice physique</u>	p.16
- <u>La respiration</u>	p.16
- <u>La peau</u>	p.18
- <u>La méditation</u>	p.19
2.3 <u>Les plantes de la détox</u>	p.20
- <u>La sève de bouleau</u>	p.20
- <u>Le desmodium</u>	p.20
- <u>Le pissenlit</u>	p.21
- <u>Le jus d'herbe de blé</u>	p.21
- <u>Le psillium</u>	p.22
- <u>L'aloé vera</u>	p.22
- MA SEMAINE DÉTOX	P.24
- MES RECETTES	P.28
- BIBLIOGRAPHIE	P.35



Haaaaa la détox...Vous avez sûrement déjà entendu ce terme quelque part !
Voilà un sujet qui attire autant qu'il fait polémique. Et c'est bien normal car derrière ce petit mot, on y met un peu tout et n'importe quoi. Il n'est pas rare de voir au détour des rayons de supermarchés des tisanes miracles vous promettant vitalité et minceur en moins de 7 jours.

Au travers de ce guide, je me propose donc de vous expliquer concrètement ce qu'est une détox et comment la fait-on en suivant quelques règles simples basées sur la naturopathie et forgées sur ma propre expérience.

Je suis de nature curieuse et en général mon premier cobaye. :-)

1. LA « DÉTOX » C'EST QUOI ?

1.1 définition

Le terme en lui-même est une abréviation de **détoxification**.

Ce procédé est effectué **naturellement** par le corps pendant votre sommeil et vise à éliminer les substances qui lui sont néfastes via des organes dits **émonctoires** (organes permettant l'évacuation de déchets organiques).

Parmi eux nous pouvons citer **les intestins, les reins, la peau, les poumons et le foie**.

Pour faire simple, le foie est un peu comme le filtre dans l'aquarium des poissons qui s'occupe de le nettoyer...mais pas que. En médecine chinoise on le qualifie de « général des armées » car à lui tout seul il assure plus de 200 fonctions, dont⁽¹⁾ :

- le stockage et la répartition des nutriments issus de la digestion,
- la dégradation des substances toxiques,
- la synthèse de la plupart des protéines du sang,
- la production de la bile.

Notre organisme dépense beaucoup d'énergie pour éliminer les **toxiques qu'il absorbe** (médicaments, pollution, métaux lourds...) mais également pour se débarrasser des **toxines qu'il produit** naturellement (cellules mortes, acides gras, acide urique...).

C'est un travail fastidieux qu'il effectue chaque jour afin de nous maintenir en bonne santé et pour ça nous pouvons lui dire « merci ! ».

Mais voilà, à force d'excès (apéros et autres gros repas pour ne citer qu'eux), notre petit organisme se voit débordé, les déchets peuvent s'accumuler dans nos tissus et là... c'est la panne !

Si vous avez déjà vécu une « gueule de bois » vous visualisez un peu le principe. Maux de tête et nausée sont des signes que le foie peine à éponger la quantité ingurgitée.

(1) <https://www.centre-hepato-biliaire.org/maladies-foie/fonctions-hepatiques.html>

Le principe de la détox sera donc de faire un gros nettoyage, de se régénérer et pour le dire simplement, de « laisser un peu en paix » notre corps, et donc de nous donner un peu de répit par la même occasion :-)

1.2 Ai-je besoin de faire une détox ?

À force d'entendre ce terme un peu partout, on pourrait penser qu'il s'agit d'une nouvelle mode New Age qui sort un peu de nulle part. Mais il n'en ait rien.

L'ayurveda, médecine traditionnelle originaire d'Inde, vieille de plus de 5000 ans et la médecine traditionnelle chinoise, datant de plus de 4000 ans, mettaient déjà la détox au centre de leurs pratiques et elle faisait partie intégrante d'un **processus d'hygiène de vie**.

Afin de faire un point sur votre situation personnelle, je vous ai concocté **un petit quiz**, je vous laisse le soin de noter les affirmations où vous avez répondu « oui » :

	OUI	NON
Je me sens souvent fatigué(e) (après les repas, même après une bonne nuit de sommeil)		
J'ai un mauvais sommeil		
Je suis stressé(e)		
Je me sens irritable		
J'ai des problèmes de peau (acné, peau grasse/sèche/sensible/terne ou présentant des rougeurs)		
J'ai de la cellulite		
Parfois j'ai des maux de tête sans raison apparentes		
Je me sens ballonné(e) (entre ou après les repas, voire tout le temps)		
J'ai des problèmes de transit (moins d'une fois tous les 2 jours à la selle, constipation, diarrhée, alternance...)		
Je me sens barbouillé(e) après un repas riche en graisse		
Je grignote entre les repas		
Je consomme régulièrement charcuteries, alcool et/ou plats industriels		
Je fume		
Je pratique peu ou pas de sport		

Vous avez répondu « oui » à au moins 3 de ces questions ?

Alors il est peut-être temps de faire une détox ! Car tout ceci peut être le signe extérieur d'un organisme encrassé ou qui y participe.

Et là comme pour une voiture, lorsqu'elle fonctionne mal vous avez la possibilité d'ignorer « ce drôle de bruit » et continuer de rouler (avec le risque d'un jour attendre la dépanneuse sur l'autoroute), ou bien de la réparer.

1.3 Quand et combien de temps puis-je faire ma détox ?

Dans ce petit guide j'ai voulu vous proposer une approche simple et synthétisée afin de vous familiariser avec la pratique. Je l'ai fait de mes petites mains, avec **beaucoup d'amour** et j'ai voulu y mettre ce que j'ai appris au travers de mes cours de **naturopathie**, mes cours de **diététique** et aussi, au travers de **mes propres expériences**.

Vous pourrez décider de faire une journée de détox, par exemple après un gros repas, comme 3 jours si vous en ressentez le besoin. L'idéal pour démarrer est de **tester sur une semaine**, notamment aux changements de saison (surtout automne et printemps), c'est pourquoi à la fin de ce guide je vous propose **un plan détaillé sur une semaine**. :-)

Si à la suite vous vous rendez compte que ça vous a bien plus, que vous en avez ressenti des bénéfices et que vous souhaitez prolonger l'expérience, des plans accompagnés d'un coaching sur 1 mois sont également faisables, je vous invite à vous renseigner dans votre région !

Dans tous les cas, la détox est un processus de vidange du **corps et de l'esprit**. C'est un temps que vous vous accordez, pour vous faire **du bien**, aussi est-il préférable de la faire sur un temps calme, un week-end, un jour de repos, pendant vos vacances, à vous d'aménager en fonction de votre planning.

C'est un rendez-vous avec vous-même, savourez-le autant que si vous étiez avec votre meilleur(e) ami(e) !

Petite précision, pendant la cure vous pouvez être un peu ballonné(e).

C'est **normal**, la détox fait une grande place aux végétaux, riches en fibres et les symptômes disparaissent petit à petit quand les intestins s'habitue à cette nouvelle alimentation.

Vous pouvez également avoir des boutons, des maux de têtes ou des **nausées**.

Peu agréable et pas très engageant me direz-vous, mais c'est bon signe.

C'est une « **crise curative** » ça veut tout simplement dire que les déchets sortent et ça rentrera dans l'ordre :-)

Allez-y progressivement, étape par étape, et adaptez les quantités en fonction de votre ressenti jusqu'à trouver votre « rythme de croisière » !

Note importante : Si certains symptômes sont actuellement persistants je vous invite, avant de démarrer une détox, à consulter votre médecin ou un spécialiste et dans tous les cas à faire un petit bilan de santé au moins une fois par an pour contrôler que tout va bien :-)

Je ne suis pas médecin et les conseils que je vous donne (ici comme sur mon blog) sont de l'ordre du mieux être, de l'hygiène de vie et ne se substitue en rien à l'avis d'un médecin.

De même, si vous présentez des troubles de santé qui nécessitent un suivi médical (hépatique, rénaux...), je vous invite à voir avec votre médecin traitant que vous pouvez faire une détox (particulièrement pour les plantes conseillées) avant de démarrer.



2. LA « DÉTOX » EN PRATIQUE

2.1 L'alimentation

Notre alimentation joue un rôle majeur dans notre santé, ce n'est plus un secret pour personne.

Vous êtes littéralement ce que vous absorbez !

Ce qui passe par vos intestins sera décomposé grâce à une myriade d'enzymes digestives pour en faire des molécules assimilables par votre organisme.

En image, c'est un peu comme si vous preniez un jouet Lego®, que vous le démontiez pièce par pièce pour en recréer un nouveau :-)

Pour bien fonctionner, le corps a besoin de «macro-éléments», calcium, phosphore, potassium, magnésium... et de «micro-éléments» comme le fer, le zinc, l'iode...

Mais il a également besoin d'apports en « macro-nutriments », les bien connus **protéines, lipides et glucides**.

Tout ces éléments ne se présentent pas à quantité égale dans la nature, c'est pourquoi il est important de varier son alimentation pour couvrir nos besoins ! :-)

Afin d'un peu poser les bases, faisons un tour d'horizon de ces éléments fondamentaux pour notre bon fonctionnement.



LES PROTÉINES

Les protéines sont de grosses molécules composées de longues chaînes d'**acides aminés**. Elles constituent l'essentiel de la matière organique et vivante (dont nous faisons partie :)).

Du fait de cette importance dans notre structure, l'OMS recommande d'en consommer entre **0.8g/kg et 1g/kg pour un adulte en bonne santé**. On peut monter jusqu'à 2g/kg pour un grand sportif et 0.9 g/kg pour un enfant.

Les protéines représentent 10 à 15 % de l'apport énergétique total conseillé.

Exemple : Pour une femme (non enceinte ou allaitante) de **63 kilos**, le ratio serait de consommer entre **50.4 et 63 g** de protéines par jour.

Quelques chiffres :

- 100 g d'œuf = 13 g de protéines
- 200 g de lentilles = 40 g de protéines
- 100 g de fruits secs = 10 à 15 g de protéines
- Légumes frais = 1 à 3g de protéines

Focus sur l'œuf : Dans un œuf, «les protéines sont réparties en quantité importante et de manière équitable entre le blanc et le jaune. Ainsi, deux œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson. Ces protéines sont riches en acides aminés essentiels (ceux que notre corps n'est pas capable de synthétiser)»⁽²⁾

Pendant la détox, l'objectif sera de mettre notre corps au repos, **de faire une pause**, et l'activité digestive consomme de l'énergie (18 à 25 % pour assimiler les protéines) !

Dans ce cas particulier nous minimiserons donc les protéines animales et nous augmenterons notre consommation de **protéines végétales, (lentilles, pois chiches, haricots rouges, tofu, tempeh, quinoa...)** que l'on accompagnera de végétaux riches en vitamine C pour faciliter leur assimilation.

Nous miserons également sur les **petits poissons (sardines, maquereaux...)** moins exposés aux métaux lourds ou poisson de rivière comme la truite, qui sont également une excellente **source d'Oméga 3**.

(2) [http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/L-oeuf/Composition-en-nutriments-de-l-oeuf-protéines/\(key\)/0](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/L-oeuf/Composition-en-nutriments-de-l-oeuf-protéines/(key)/0)



LES LIPIDES

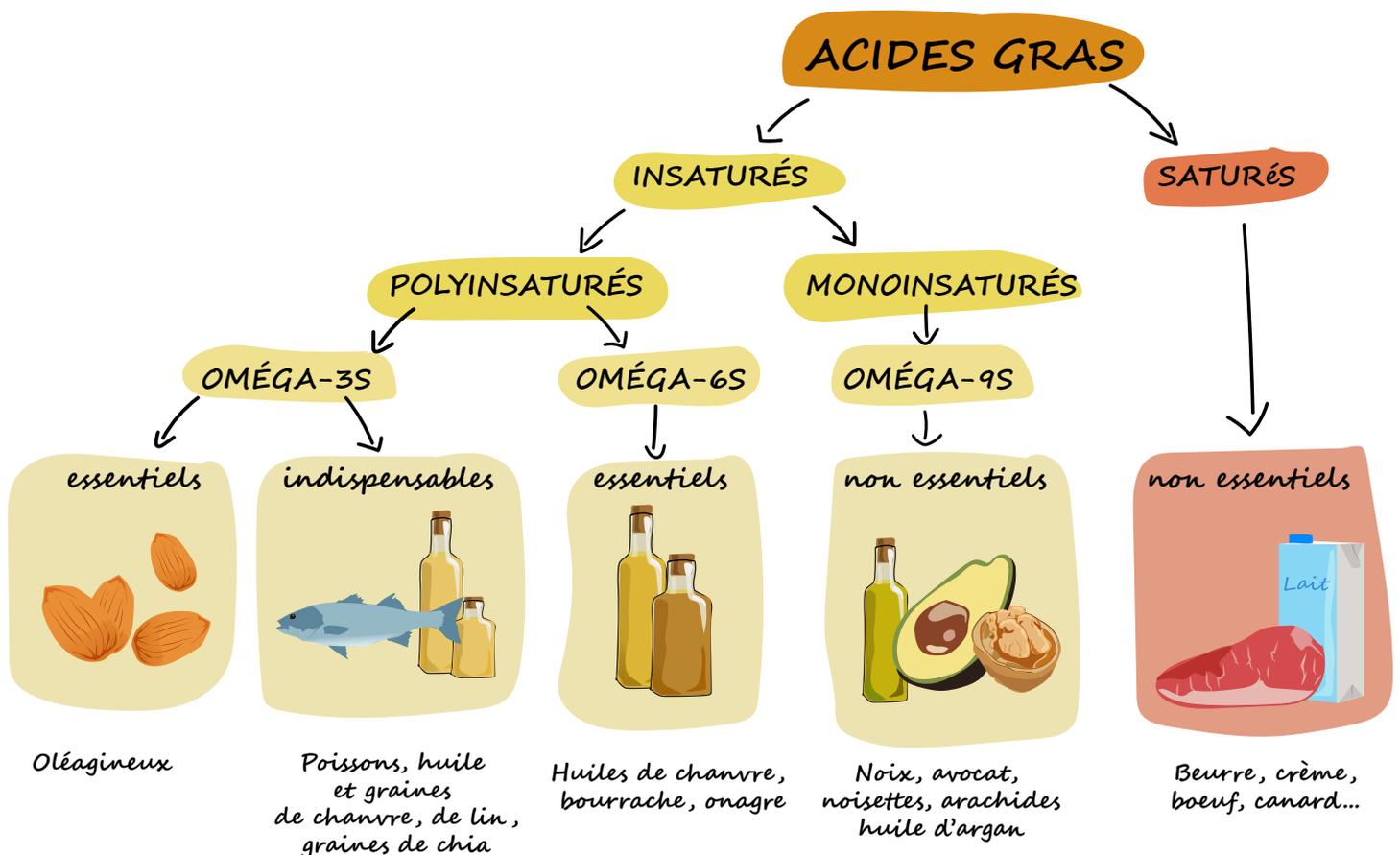
Pendant longtemps décrié, nous savons aujourd'hui que le gras est au contraire indispensable à notre santé. **Le cerveau est composé à 80 % de gras** ! ce qui en fait l'élément le plus gras de notre corps après les tissus adipeux.

L'apport total énergétique conseillé est de 30 à 35 % (dont 20 % en acides gras mono-insaturés et 5 % en acides gras polyinsaturés) pour un adulte et **plus pour un enfant de 0 à 3 ans**.

Parmi ce que nous nommons « acides gras », il y en a un qui nous intéressent particulièrement, **l'Oméga 3**.

Les Oméga 3 font parties de la famille des acides gras **polyinsaturés** et on dit qu'ils sont **indispensables** car le corps ne sait pas les fabriquer de lui-même, il faut donc lui en apporter par l'alimentation.

Les Oméga 3 sont réputés pour permettre une **meilleure circulation du sang** et de distribution de l'oxygène aux cellules, mais surtout, il favorisent la libération de prostaglandines dérivés d'acides gras, à l'**action anti-inflammatoire**.





Notre alimentation nous conduit généralement à consommer plus d'Oméga 6 que d'Oméga 3, ce qui crée un déséquilibre.

L'idée sera donc d'augmenter la consommation d'**aliments riches en Oméga 3**.

Une bonne idée de consommation régulière ?

Consommez par exemple **2 cuillères à soupe d'huile de colza par jour** (mais sans la faire cuire, les Oméga 3 ne supportent pas la chaleur), **une portion de poisson gras** (sardine, harengs, maquereaux, saumon...) cuit à la vapeur ou poché, **3 fois par semaine**.



LES GLUCIDES

Les glucides sont essentiels à notre bon fonctionnement, c'est un peu **notre carburant**. Un apport d'**au moins 50 %** de notre ration quotidienne est indispensable au bon fonctionnement des tissus « glucodépendants » comme le cerveau et les muscles.

Cependant, les sources de glucides sont nombreuses (**les produits laitiers, les féculents dont le pain, mais aussi les végétaux**), et toutes n'ont pas le même index glycémique ! il est indispensable de choisir de bonnes sources, à **l'index glycémique bas (50 à 60 % de l'apport énergétique total)**, en quantité adaptée à votre activité physique et à votre âge.

- LES GLUCIDES SIMPLES (petites molécules) :

- **Glucose, fructose, lactose...** sont de petites molécules, rapidement digérables et assimilables par le corps. Cette assimilation rapide provoque une forte élévation du taux de sucre dans le sang, c'est ce que l'on nomme **l'hyperglycémie**.

L'organisme y répondra par une **sécrétion d'insuline** pour ramener la glycémie à sa valeur physiologique, « normale ».

- LES GLUCIDES COMPLEXES (plus grosses molécules aux ramifications plus complexes, d'où son nom) :

Dans cette catégorie nous trouvons les **aliments riches en amidon** (la forme de stockage des glucides dans le règne végétal) :

- **Produits céréaliers** : blé et ses aliments dérivés, riz, pomme de terre, avoine, seigle, millet, quinoa, sarrasin...

- **Légumineuses** : haricots secs, lentilles, pois chiche, soja, fèves,...

- Mais aussi **la cellulose**, bien qu'elle n'est pas de rôle énergétique.

C'est la fibre contenue dans l'enveloppe des céréales et qui n'est pas digérée par les enzymes digestives humaines. Son rôle : **nourrir les bactéries de la flore intestinale et réguler le transit**.

La digestion des glucides complexes **se fait en plusieurs phase**, c'est pourquoi on parlait auparavant de « sucres lents ». Théoriquement, l'élévation de la glycémie et la sécrétion d'insuline qui en découle sont généralement **moins importantes** qu'avec l'ingestion de glucides simples.

C'est pourquoi on recommande de limiter, voire éviter la consommation de **produits raffinés**, c'est-à-dire dépourvu de leur fibre et donc, **d'une bonne partie des nutriments présents dans leurs grains complets**.



- L'INDEX GLYCÉMIQUE

Tout glucide ou autrement appelé «hydrate de carbone » fait invariablement monter la glycémie (**teneur du sang en glucose**) plus ou moins rapidement.

Schématiquement, chaque apport provoque une sécrétion d'**insuline**, pour permettre au glucose d'entrer dans les cellules du corps et sa valeur doit être maintenue à un certain taux constamment.

On estime que la glycémie est normale lorsqu'elle est comprise entre 0.70g/l et 1.10g/l à jeun et inférieur à 1.40g/l 1h30 après un repas.

Plus la charge glycémique d'un aliment est élevée plus elle nécessitera une grande dose d'insuline...qui redescendra tout aussi vite. Cet effet de yoyo provoque de **une hypoglycémie réactionnelle**, responsable notamment du fameux « petit creux de 10h » et du « coup de barre » après manger.

C'est également ce yoyo constant qui, à long terme, créer un prédiabète et le diabète de type 2 « **insulinorésistant** ». S'il y a bien une production de l'insuline, les **cellules y sont en revanche devenues moins réceptives**.

. *Quelques exemples :*

- **Le glucose à un index glycémique de 100,**
- **le pain 70**
- **le sucre de coco de 35**

Les études menés sur des rats en 2016 ⁽³⁾ ont démontrées que le sucre avait des effets d'addiction similaire à la cocaïne sur le cerveau, une expérience qui nous laisse à penser que réduire notre consommation serait bienvenue !

Mais voilà, le sucre **se cache souvent là où on ne s'attend pas à le voir !**

Pendant longtemps le « gras » a été mis en cause dans les facteurs d'obésité des populations. Aussi il a été décidé de **remplacer le gras** qui servait de conservateur **par du sucre** (sans compter que ça rend le goût plaisant, alors on rachète...).

Ainsi, on en retrouve bien sûr dans des boissons sucrées, les pâtes et le riz blanc, mais également dans les sauces tomates et plus étonnant dans les fameuses saucisses sous vide et jambons (dont on ne doit pas prononcer le nom :-)).

S'il est parfaitement admis de se faire de petits plaisirs de temps en temps (c'est même sain !), privilégiez le reste du temps des **sources brutes et non transformées** : fruits, miel, riz complet, quinoa, sarrasin...

(3) <https://www.u-bordeaux.fr/Actualites/De-la-recherche/Du-sucre-a-toutes-les-sauces>

INDEX GLYCÉMIQUE*

ALIMENTS À IG BAS		ALIMENTS IG À MOYEN		ALIMENTS À IG ÉLEVÉ	
Abricots, pamplemousse, poire	30	Ananas frais	45	Abricot au sirop	60
Abricots secs	35				
Ail	30	Banane (verte)	45	Baguette, pain blanc	70
Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, soja	15	Boulgour complet	45	Banane (mûre)	60
Artichaut, aubergine, cœur de palmier frais	20			Barres chocolatées non protéinées	70
Asperge, blette, céleri branche, poireaux	15	Céréales complètes (sans sucre)	45	Biscottes	70
Avocat	10	Cidre brut	40	Biscuits (moyenne)	70
		Confiture sans sucre ajouté	45	Boulgour cuit	55
Baies de Goji	30	Couscous, semoule complète	50	Brioche	70
Betterave, carotte crues, haricots verts	30	Épeautre (farine ou pain intégral)	45		
				Carottes cuites	85
Cacahuète, pignon de pin, pistache	15	Fèves (cruées)	40	Céréales raffinées sucrées (moyenne)	70
Cacao e poudre sans sucre	20	Figues sèches	40	Châtaigne, marron	60
Céleri rave cru	35	Flocons d'avoine (non cuite)	40	Chips	70
Céréales et graines germées, germe de blé	15			Colas, boissons gazeuses, soda	70
Cerise, framboise, fraise, groseille (fruit)	25	Haricots rouges (conserves)		Corn Flakes, flocon de maïs	85
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Jus de carottes (sans sucre ajouté)	40	Crème glacée (moyenne)	60
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Jus d'orange (pressé, sans sucre ajouté)	45	Croissant	70
Choucroute, chou-fleur, choux, choux de Bruxelles, brocoli	15	Jus de pamplemousse (sans sucre ajouté)	45	Confiture	65
Citron (frais ou jus sans sucre ajouté)	20	Jus de pomme (sans sucre ajouté)	50	Couscous, semoule (farine raffinée)	65
		Kiwi	50		
Échalote, gingembre, oignon, olives	15			Dattes	70
Épices	5	Muesli (sans sucre ajouté)	50	Épeautre (farine raffinée)	65
(poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,...)	5	Noix de coco	45	Glucose	100
Endives, chicorée, épinards, salade	15				
		Pain 100% intégral au levain pur	40	Farine de riz	95
Farine de soja	25	Pain suédois type «Wasa»	50	Fécule de pomme de terre	95
Figue fraîche	35	Patate douce	50	Farine complète	60
Flageolets, pois cassés	25	Pâtes complètes	50	Farine de châtaigne	65
Fromage blanc nature	30	Petits pois (conserves)	45	Farine de blé blanche (raffinée)	85
Graines de courges	25	Pruneaux	40	Farine semi complète	65
		Purée de sésame	40	Fèves (cuites)	65
Haricots blancs ou rouges	35			Ketchup	55
Haricot coco, coco plat, cocos, pois man tout	15	Raisin frais	45	Lait de riz	85
Haricot mungo (pousse de soja)	25	Riz basmati complet	45		
Jus de tomates	35	Riz basmati long	50	Maïs en grains	65
		Riz complet brun	50	Maïzena	85
Lait de vache, d'avoine, soja, amande	30			Maltodextrine	95
Lentilles brunes, pois chiche	30	Sarrasin, blé noir intégral (farine ou pain)	40	Melon	60
Lentilles vertes	25	Spaghetti al dente (cuit 5 minutes)	40	Miel	60
Lin, sésame, tournesol (graines)	35	Surimi	50	Moutarde	55
Mûres	25	Sauce tomate, coulis de tomate industriel	45	Muesli standard (avec sucre ajouté, miel)	65
Orange, pêche, nectarines, pommes	35	Seigle (farine ou pain)	45		
				Pain au chocolat (ou chocolatine)	65
Pain Essène (aux céréales germées)	35			Pain au seigle, bis ou complet	65
Petit pois frais	35			Pain très blanc, pain de mie	85
Pois chiche (conserves)	35			Pâte à tartiner «Nutella»	55
Poivron, champignon, courgette, concombre	15			Pomme de terre cuite à l'eau/vapeur	65
Pomme (compote)	35			Pomme de terre en flocon (instantanée)	90
Purée d'amandes complète sans sucre 25	25			Pomme de terre en purée	80
Quinoa	35			Potiron	75
				Poudre chocolatée (sucrée)	60
Sirop d'agave	15				
Tofu (soja)	15			Raisins secs	65
Tomates	30			Riz blanc standard	70
				Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Ratatouille	20			Riz gluant	90
Riz sauvage	35			Riz long, de Camargue ou parfumé	60
				Riz soufflé, galettes de riz	85
Yaourt (nature)	35				
Yaourt au soja (aromatisé)	35			Sirop de glucose	100
Yaourt au soja nature	20			Spaghetti blancs (bien cuits)	55
				Sorbet (moyenne)	65
				Sucre blanc (saccharose)	70
				Sucre roux/complet/intégral	70

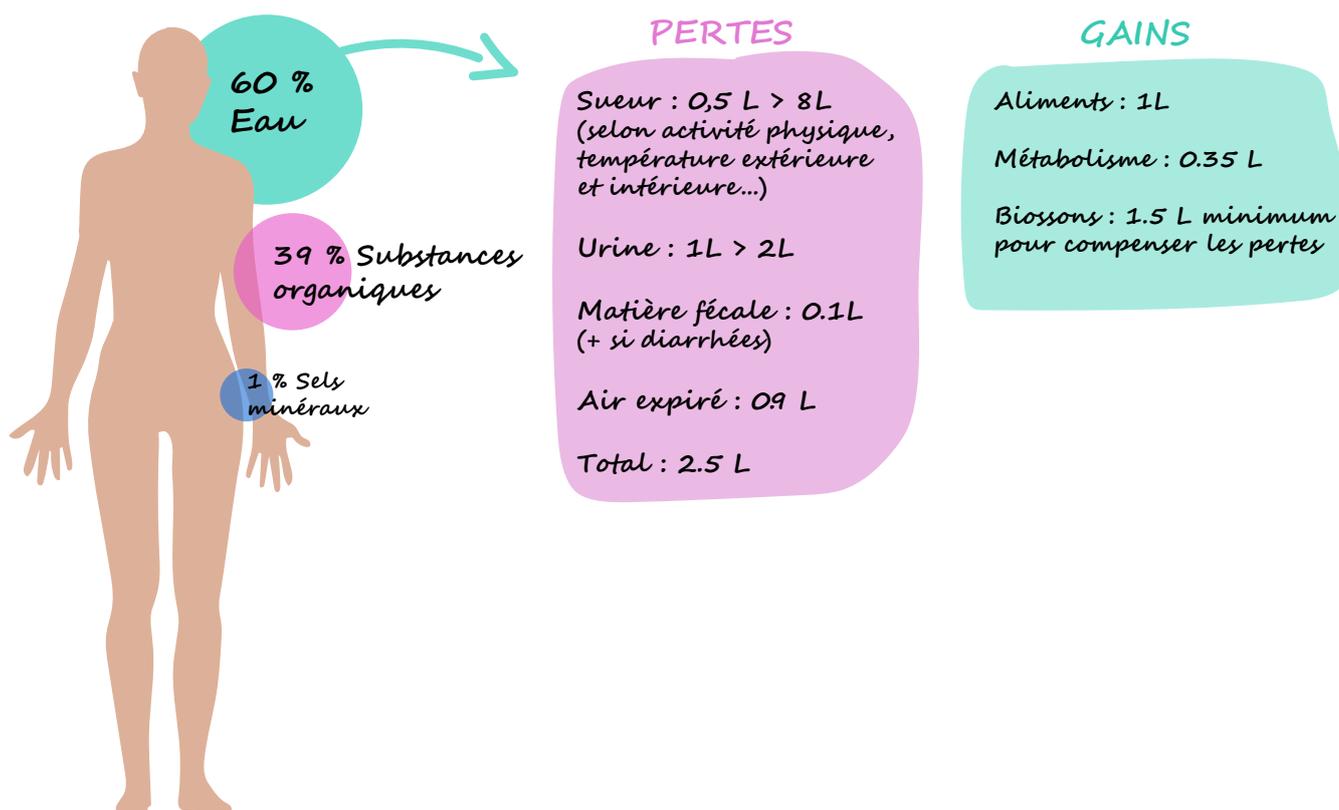


L'EAU

Notre corps est composé à 60 % d'eau. L'activité physique et métabolique fait sortir une grande partie de cette eau de notre organisme, que nous devons renouveler quotidiennement pour compenser les pertes.

De plus, boire de l'eau est important pour **éliminer les déchets organiques, toxiques et toxines** (le gras est éliminé par la peau via la sueur et les reins via les urines).

Du fait du travail de **détoxification du corps pendant la nuit** et puisque nous ne buvons pas en dormant, il est donc normal d'avoir des urines plus foncées et plus odorantes au réveil ! Elles tendront à s'éclaircir dans la journée, au fur et à mesure qu'elles contiendront plus d'eau.



Pendant votre détox et même après, buvez idéalement 2L d'eau **faiblement minéralisée (Mont Roucous, Thonon, Evian, Moontcalm...)** pour ne pas fatiguer les reins. Pour varier les plaisirs, vous pouvez rajouter un peu de **jus de citron** dans une bouteille et la boire sur la journée, vous faire des **tisanes**, ou encore des **eaux aromatisées de fruits, menthe...**

L'eau procure également un **sentiment de satiété**. Vous avez une sensation de faim ? C'est que parfois le cerveau confond **faim et déshydratation**. Buvez un grand verre d'eau, en petite gorgée, patientez 15 min et voyez si le sentiment persiste. Si oui, il est temps de manger ! :-)



LES VÉGÉTAUX

Si l'on dit que les légumes et fruits sont indispensables à notre alimentation, c'est que ces petites merveilles de la nature renferment des **vitamines**, substances qui en soi n'apportent pas d'énergie, mais qui nous sont vitales à toutes petites doses.

Parmi les vitamines, on distingue les «**liposolubles**», dissoutes et stockées dans les tissus adipeux et les «**hydrosolubles**», qui se dissolvent dans l'eau et donc se dispersent dans les cellules du corps.

Les vitamines hydrosolubles sont donc très peu toxiques car même en cas de surconsommation, elles seront **évacuées par les urines**. C'est à cause de ça que nous devons régulièrement en apporter à notre organisme, pour ne pas développer de carences (phénomène visible en l'espace d'un mois).

Et vous savez quoi ? **Les vitamines hydrosolubles se trouvent majoritairement dans les fruits et légumes ! :-)**

Ils sont également riches en **antioxydants**, des petits agents qui empêchent ou ralentissent l'oxydation en **neutralisant les radicaux libres**.

À chaque couleur de fruits et légumes ses antioxydants, alors variez les plaisirs ! :-)

- VOICI QUELQUES EXEMPLES SIMPLIFIÉS :

Le lycopène, est un antioxydant indiqué dans la prévention du cancer (surtout de la prostate) et qui résiste bien à la chaleur. Il donne une **teinte rouge** et se trouve dans les **tomates, poivrons, fraise...**

- **La lutéine**, bons pour le cœur et les yeux se trouve dans les aliments **verts** comme le **choux, épinard, courgettes, brocoli...**

- **L'anthocyanes et le resvératrol**, bon pour la santé cardiovasculaire, hépatique et la mémoire. On le trouve dans les aliments **bleu-violet** comme la **myrtille, figue, mûre, raisin noir...**

- **Le bêta-carotène**, transforme la vitamine A et joue un rôle dans la prévention immunitaire. On le trouve dans les aliments **jaune-orange** comme la **carotte, le melon, les patate douce et le potiron...**

- **L'antoxantine**, prévient des maladie cardio vasculaire et stimule le système immunitaire. On le trouve dans les aliments **blanc-gris** comme les **champignon, les endives, le chou-fleur et le navet...**



Les végétaux sont également **riches en fibres**. Le PNNS ⁽⁴⁾ recommande de consommer entre **25 et 30 g de fibres par jour** pour un adulte (dont 10/15 g par jour de **fibres solubles**). ⁽⁵⁾

On trouve par exemple des fibres solubles dans :

- Les fruits riches en **pectine** : **pomme, poire, orange, pamplemousse, fraise,...**
- Les légumes : **asperges, haricots, choux de Bruxelles,...**
- Le **son de blé**,
- Le **son et les flocons d'avoine**.

Dans le cadre d'une détox, nous optons pour une alimentation « **hypotoxique** », laissant ainsi une grande place aux **fruits et légumes frais**.

Pensez **crudités et légumes à la vapeur** pour **préserver les vitamines et minéraux**.

La bonne idée ? Consommer **des jus de légumes**.

S'il est difficile de s'imaginer manger 1 kilo de carotte d'un coup, cela devient beaucoup plus aisé dès qu'elles sont passées à l'extracteur, dépourvues de leurs fibres.

C'est une solution idéale pour faire le plein de **vitamines, minéraux et oligo-éléments**, tout en diminuant l'apport d'un trop plein de fibres, qui pourraient agresser votre intestin si vous n'avez pas l'habitude (ou que vous avez les intestins fragiles).

On trouve maintenant sur le marché des **extracteurs** à un prix abordable. L'extracteur est à privilégier à la centrifugeuse, qui a le désavantage de chauffer les aliments et détruire les enzymes qui nous seraient si **bénéfiques**.

Si vous n'avez pas le temps ou les moyens, une alternative sera de faire votre **jus au blender**, puis de passer votre préparation **au chinois** pour retirer un maximum de fibres.

Sinon, les smoothies fonctionnent très bien aussi ! :-)

Enfin, puisqu'on est en détox on évitera bien sûr la consommation d'éléments toxiques ou irritants comme d'alcool, le café et la cigarette.

(4) Programme National Nutrition Santé

(5) <https://www.nutripro.nestle.fr/dossier/nutrition-generale/vie-quotidienne-et-equilibre-alimentaire/les-apports-nutritionnels-conseilles-anc/apports-nutritionnels-conseilles-adulte>



2.2 LE CORPS ET L'ESPRIT

L'EXERCICE PHYSIQUE

Dans une détox, l'activité physique tient également un rôle majeur dans le processus d'élimination des déchets.

Inutile ici de soulever 200 kilos de fonte ou courir un marathon, privilégier plutôt les activités douces comme le **yoga**, le **pilates**, la **barre au sol**, ou encore faire une **longue balade** en forêt.

L'activité physique a un rôle **mécanique** dans le processus en faisant **circuler les liquides** (lymphatique et sanguin). En plus elle activera le **péristaltisme intestinal** (contractions musculaires permettant la progression des aliments), en gros **vous digérerez mieux !**

Le Saviez-vous ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) estime que faire **10 000 pas par jour** ralentirait le vieillissement. Pas toujours évident me direz-vous !

Un bon compromis ? Faire **au moins 30 minutes de marche soutenue** dans votre journée et profitez-en pour respirer :-)

LA RESPIRATION

Parfois on estime que l'on n'a pas le temps et c'est vrai. Tout va plus vite et on nous a appris très tôt à toujours être le meilleur, performant H/24, que ce soit dans sa vie personnelle ou professionnelle, le tout en se mettant une **grosse pression sur les épaules**.

Mais un jour j'ai entendu une métaphore qui m'a bien plu car je la trouve assez parlante, celle de « **l'avion** ». Dans l'avion on nous apprend à d'abord mettre notre masque pour **respirer avant d'aider les autres**.

Pensez-y, qui pourriez vous vraiment aider si vous ne vous aidez pas vous-même ? Quel temps pourriez-vous accorder à vos proches, sans stress et avec le sourire si vous êtes vidé(e) ?

Tout commence par soi.

Justement puisque nous parlons de **respiration**, faisons un point nos poumons !

Respirer est un processus qui se fait automatiquement, sans que vous en ayez conscience. Tant mieux, me direz-vous, la vie serait bien compliquée s'il fallait en plus penser à respirer !



Mais pouvez-vous dire quand vous avez pris **5 minutes pour respirer en pleine conscience** ?
Quand avez-vous pris le temps de sentir l'air entrer par vos narines, sentir vos côtes s'élargir, votre ventre gonfler et l'air expiré repartir ?

Dans les moments stressant notre respiration est saccadée, courte et haute. Ce qui n'est pas à proprement parlé une « bonne » respiration, qui devrait être plus **abdominale**.
Les études ont montré que **5 minutes de respiration contrôlée, 3 fois par jour, réduisait le stress en régulant le rythme cardiaque !**

Cohérence cardiaque

C'est sur ce principe que se base la cohérence cardiaque, une **technique de respiration consciente**. Cette pratique c'est un peu mon « chou chou ». C'est facile, gratuit et rapide (nous avons tous quelque part 5 minutes pour respirer. Pensez aux transports, dans la voiture...voire aux toilettes si nécessaire, à vous de voir, soyez inventif ! :)).

Cette technique permet de **mieux gérer le stress et les émotions**, ce qui a des répercussions bénéfiques sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Vous pourrez trouver sur **Youtube** de nombreuses vidéos pour la pratiquer, mais il existe aussi des applications gratuites comme [RespiRelax+](#) pour vous accompagner.

Suivez le rythme de la bulle avec votre respiration, 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration, le tout pendant 5 minutes. On a vu plus compliqué ! :-)





LA PEAU

La peau est un **émonctoire** (un organe permettant d'évacuer des déchets organiques) d'une superficie d'environ **2m²**.

Elle est formée de 3 couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme et compte plus de **3 millions de glandes sudoripares, ce qui en fait notre «2^e reins»**.

C'est donc aussi par elles que sont éliminées des substances comme **l'urée, l'eau, le cholestérol, les protéines...**

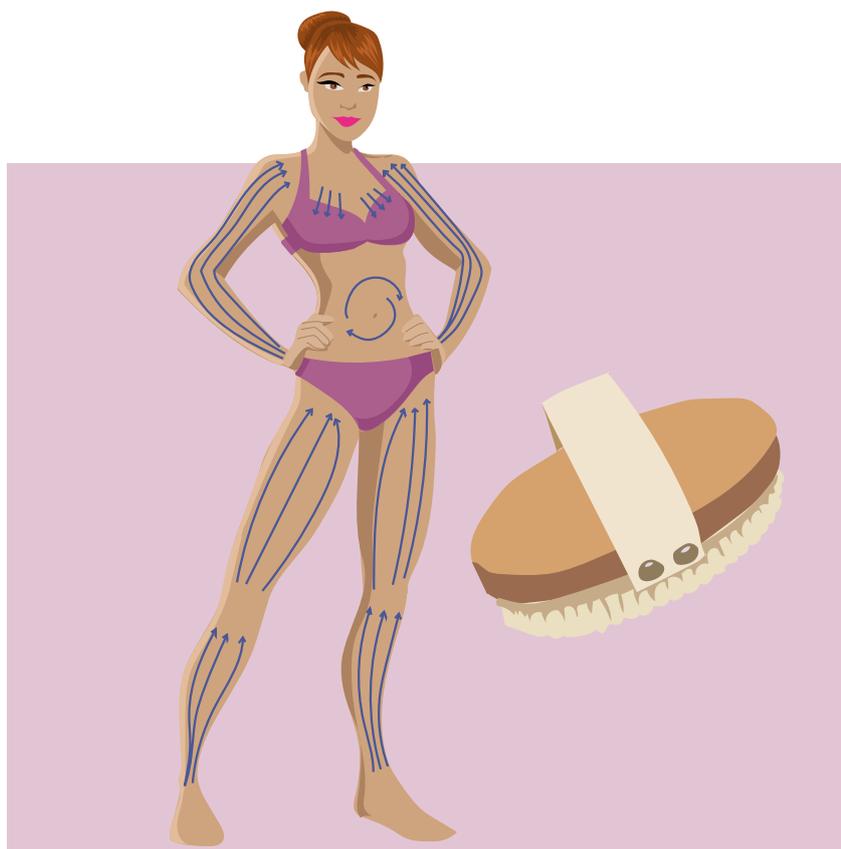
Les autres glandes de la peau sont les glandes **sébacées**. On en dénombre environ **300 000** et ont une fonction similaire aux **poumons et au foie**.

À cette lecture vous pouvez voir que la peau n'est pas juste « une enveloppe d'emballage » et une peau en mauvaise santé (eczéma, irritation, acné...) peut être le signe d'un **trouble interne**. C'est pourquoi il est important de ne pas bloquer ses mécanismes, comme en utilisant un antitranspirant.

La prochaine fois que vous verrez un bouton dites « merci ! », en dehors des considérations **hormonales**, c'est souvent le signe que les toxines et toxiques qui surchargent la lymphe et le sang sont en train d'être **éliminés**. ;-)

Les bonnes pratiques pendant la détox (et même après !)

- Faire un **sauna** ou un **hammam** pour **transpirer et éliminer les déchets**.
- Brosser le corps **à sec avant la douche**, 1 fois par jour, en faisant des mouvement circulaire du bas du corps, de gauche à droite, en remontant vers le cœur.
- Petit plus, profitez d'être sous la douche pour vous faire un **massage du ventre** avec les deux mains, dans le sens des aiguilles d'une montre et sans forcer sur les zones trop sensibles.





LA MÉDITATION

La méditation est une **pratique mentale** qui permet de porter son attention au niveau de la pensée, et s'il y a bien une chose que nous avons massivement dans nos journées, ce sont les pensées !

Notre société moderne sollicite en permanence notre **attention**. Téléphone, boîte mail, réseaux sociaux,... si la technologie facilite les échanges (et c'est une bonne chose), l'hyperdisponibilité aux autres et aux tâches qui nous incombent nous rendent quant à elles parfois **indisponible à nous-même et nous épuise**.

C'est là le principe de la méditation, revenir l'espace d'un instant à soi, être plus présent et attentif à l'instant. La technique ne vise pas à ne plus penser, mais à les laisser passer, sans s'y accrocher.

Les bienfaits de cette pratique répétée ? **Moins de stress, une meilleure concentration, réduction de la tension artérielle et même un système immunitaire renforcé au bout de 3 mois !**

Il n'y a pas qu'une forme de méditation mais plusieurs ! en voici deux :

- *La méditation Vipassana*

Basée sur la respiration, c'est la plus ancienne technique de méditation bouddhique. Elle développe concentration et attention.

- *La méditation en pleine conscience*

Cette forme de méditation permet d'être « pleinement éveillé à l'instant présent », de façon intentionnelle, et de se libérer de notre flot de pensées sans porter de jugement de valeur sur celles-ci (ni bonne, ni mauvaise, juste ce qu'elles sont : des pensées).

Pour vous exercer, de nombreuses vidéos sont disponibles sur **Youtube** et également des **applications sur smartphone**. Je vous recommande notamment «[Petit Bambou](#)» et «[Mindfull Attitude](#)», disponibles sur Google Play et l'App Store.



2.3 LES PLANTES DE LA DÉTOX

- La sève de bouleau, pour faire le plein de minéraux



Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments (magnésium, silicium, potassium, calcium, vitamine C...), cette eau purifie et régénère le corps par son action reminéralisante.

Elle participe également à l'élimination des déchets organiques en activant la diurèse⁽⁶⁾ ce qui en fait un allié de choix dans le cadre d'une cure détox !

Par son action anti-inflammatoire et analgésique, la sève de bouleau est également vivement conseillée en cas de problèmes articulaires et/ou musculaires.

Cette cure se pratique généralement durant 3 semaines, à raison d'un verre le matin à jeun et d'un litre par semaine que vous conserverez au réfrigérateur.

Récoltée durant toute la saison du printemps, vous pourrez vous en procurer fraîche en magasin bio aux alentours de 15 euros le litre.

Note : Bien qu'elle soit très bénéfique, cette cure n'est cependant pas conseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les enfants et les adolescents.

- Le desmodium, la plante hépatique par excellence



hépatoprotectrice et régénératrice des cellules du foie, le desmodium est la plante idéale d'autant plus si vous avez des problèmes **respiratoires** (asthme, rhino-sinusite,...) et cutanés (type eczéma). Une cure dure généralement 1 mois, renouvelable après au moins une semaine de pause et on le préfère sous [forme liquide](#).

Compte tenu du fait que cette plante draine les toxines hépatiques, vous pouvez ressentir des nausées ou avoir des diarrhées à trop forte dose. **Commencez donc progressivement.**

(6) Éviter donc de pratiquer cette cure sans suivi médical si vous présentez des problèmes rénaux sévères (calculs rénaux, colique néphrétiques...)



- Le pissenlit, qui « pisse-au-lit »



Cette plante de nos prairies et jardins peut sembler bien banale pourtant il n'en est rien !

Excellent **dépuratif hépatobiliaire, diurétique** ⁽⁶⁾ et légèrement **hypoglycémiant**, cette plante à tout pour elle.

En salade, ces fibres ont un effet **prébiotique**, c'est-à-dire qu'elles viennent nourrir les bonnes bactéries de nos intestins. :-)

Vous pouvez la prendre en **cure de 15 jours**, sous forme liquide ou encore en **tisane** (mais éviter le soir sous peine de souvent vous relever dans la nuit, et oui, ça fait faire « pipi »!).

- Le jus d'herbe de blé, un concentré de vitamines



L'herbe de blé correspond à la jeune pousse de celui-ci.

C'est à ce moment où on le récolte, car il est riche en **vitamine et oligo-éléments**. Parmi la longue liste des éléments qui la compose, nous pouvons citer la **vitamine C,E, B12, le sélénium, le manganèse et la chlorophylle**, ce qui en fait une petite bombe alcalinisante et antioxydante ! De quoi faire le plein d'énergie !

Ses propriétés **antibactérienne** lui valent également d'être recommandé contre la **candidose** ⁽⁷⁾.

Pour en tirer un maximum de bénéfice, on préconise de la consommer sous **forme de jus**, à raison de **2 à 4 cuillères à soupe par jour**.

Pour les **pressé(e)s**, il existe des versions [en poudre](#), à rajouter dans un jus de pomme ou un smoothie (car si elle est bénéfique son goût n'est par contre pas extraordinaire...).

Et pour les très pressé(e)s, une autre alternative sont les [comprimés de jus d'herbe d'orge](#). Un véritable concentré reminéralisant !

(6) Éviter donc de pratiquer cette cure sans suivi médical si vous présentez des problèmes rénaux sévères (calculs rénaux, colique néphrétiques...)

(7) Infection fongique (mycose) causée par des levures. Le plus souvent le *Candida albicans*



- Le psyllium, pour des intestins en bonne santé



Le psyllium est réputé pour aider à maintenir une bonne santé intestinale en **facilitant le transit et la digestion**.

C'est un laxatif « mucilagineux » et mécanique, c'est-à-dire que ces fibres gonflent au contact de l'eau ce qui facilite l'élimination des selles. On le recommande donc souvent en cas de **constipation**. Le psyllium aide également à **maîtriser le cholestérol** et se trouve être un excellent coupe-faim naturel puisqu'il prendra du volume en se gorgeant d'eau.

On le trouve [sous forme de sachet](#) et on recommande de commencer avec **une cuillère à café par jour** à mélanger sans un verre d'eau ou de jus de pomme, pour que les intestins s'habituent et que ses effets soient progressifs.

Si besoin, vous pourrez augmenter graduellement la dose par paliers sur plusieurs jours. Testez pour trouver votre dose idéale, **sans dépasser 4 cuillères à soupe par jour** (environ 30 grammes).

- L'aloë vera, pour calmer les inflammations



L'aloë vera est une plante quasi « **magique** » !

Ses bienfaits pour la peau ne sont plus à démontrer que ce soit pour l'hydrater ou l'aider à cicatriser.

Tentez sur un coup de soleil, vous m'en direz des nouvelles. :-)

Gorgez de vitamines, minéraux et acides aminés, l'aloë vera est également un allié de choix pour **chouchouter vos intestins** !

Elle apaise les **inflammations intestinales**, **améliore la digestion** et **diminue les ballonnements**.

On le trouve en [magasin bio](#) sous forme de gel en bouteille, à diluer « tant pour tant » dans de l'eau. Consommez-le à jeun au réveil pour profiter de tous ces bénéfices !



Nous voici arrivés à la fin de ce guide !

Êtes-vous enfin prêt(e) à démarrer votre semaine détox avec **enthousiasme** ?

J'espère que vous y trouverez la joie et l'envie de poursuivre sur la voie du bien-être, tout comme j'y ai trouvé beaucoup de plaisir et un nouveau souffle pour donner le meilleur de moi-même par la suite !

Vous avez en tous cas à présent toutes les clefs en main pour débiter votre détox, et **poursuivre les jours suivants sur de bonnes bases** ! :-)

Conseil :

Avant de démarrer, je vous invite à vous munir **d'un petit carnet**.

Dans celui-ci, évaluez chaque jour sur une page votre niveau de fatigue et vos ressentis (physiques et psychiques) dans le but d'en faire un bilan à la fin de la semaine.

Je vous invite également à y noter **3 joies que vous avez eu**, elles peuvent être **petites mais grandes par leurs pouvoirs** comme : apprécier une douche chaude, prendre un café avec un(e) ami(e), passer du temps avec ses enfants, regarder un film, etc.

Dans un monde qui va toujours plus vite, nous oublions parfois que nous sommes **chanceux** d'être en vie et que nous sommes **uniques**. Personne d'autre sur Terre ne vous ressemble car en vous vibre **votre propre monde intérieur** et il est inimitable !

Nous minimisons ces petits bonheurs alors qu'ils devraient avoir autant de valeur que les gros événements. Il y a encore hélas bien trop de personnes en ce monde qui n'ont pas la possibilité de se doucher, ou même de manger à leur faim.

Si vous avez ces chances au quotidien, **soyez en reconnaissant** ! :-)

Le guide que vous avez en main est un peu celui que **j'aurais aimé avoir** quand j'ai moi-même enfin trouvé la motivation de changer. Il est le fruit d'années de réflexion, de recherches et un condensé de réponses aux questions qui m'ont souvent été posées.

Je vous laisse sur ces quelques mots, **prenez bien soin de vous et... bonne détox** !



Ma semaine détox

MA LISTE DE COURSE DÉTOX, SELON MES ENVIES

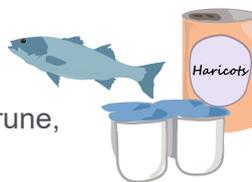
Fruits et légumes :



- ° citrons, pommes, oranges, poires...
- ° avocats, tomates, carottes, concombre, champignons, asperges, artichauts, épinards, haricots verts...

- Et globalement, tout ceux à IG bas en page 12

Protéines :



- ° **steak de soja, tofu, tempeh**
- ° **pois chiche**, lentilles (corail, brune, blonde), haricots rouges
- ° feta, parmesan
- ° yaourt végétal (amande, avoine, soja...)
- ° saumon, colin, maquereaux, sardines

Céréales et oléagineux



- ° riz complet ou semi complet
- ° quinoa, sarrasin, avoine
- ° amandes, noisettes, noix, noix de cajou...

Dans mon placard



- ° vinaigre de cidre bio non pasteurisé
- ° huile coco vierge, huile d'olive
- ° sauce soja
- ° épices : curcuma, cumin, paprika, piment d'Espelette, poivre, sel de légumes (plus assimilable et moins riche en sodium que le sel marin)
- ° herbe aromatiques : ciboulette, persil, coriandre, menthe...
- ° ail, oignons

QUELQUES CONSEILS

Le matin : Entre votre jus de citron et le petit-déjeuner, **patientez au moins 10 minutes**. Profitez-en pour prendre une bonne douche et faire votre petit massage du ventre par exemple. :-)

Le midi : Dans l'idéal, **préparez vos repas** pour les emmener avec vous au travail, ainsi vous pourrez contrôler ce que vous mangez !
Pour économiser du temps, **préparez de grosses quantités à l'avance** (le jour avant de faire votre semaine détox par exemple). Vous n'aurez plus qu'à assembler les éléments !

Le soir : Essayez de **manger le plus tôt possible** (environ 19h30 maximum), pour laisser au corps le temps de digérer et ne **pas empiéter sur la phase de détoxification naturelle du corps**. Privilégiez des **tisanes relaxantes** comme la camomille, le tilleul, la lavande,... plutôt que les diurétiques pour ne pas vous relever 50 fois dans la nuit :-)

Notes :

- Dans tous les cas, essayez de patienter environ 3h entre les repas.
- Si vous faites une **détox sur un jour**, prenez l'exemple de **menu du jour 7**.
- Si vous faites une **détox sur 3 jours**, prenez les exemples de **menu des jours 5,6 et 7**.

JOUR 1 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède.

Petit-déjeuner : Un verre de jus de fruits et légumes (environ 20 cl) à l'extracteur ou en smoothie OU un petit bol de fruits de saison + 1 yaourt au lait végétal

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Poisson + légumes vapeur

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Soupe de lentilles + tisane

JOUR 2 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède.

Petit-déjeuner : Un verre de jus de fruits et légumes (environ 20 cl) à l'extracteur ou en smoothie OU un petit bol de fruits de saison + 1 yaourt au lait végétal

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Poisson + légumes vapeur

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Bouillon de légumes + salade mexicaine + tisane

JOUR 3 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède

Petit-déjeuner : Un petit verre de jus de fruits et légumes (20 cl) à l'extracteur ou en smoothie OU un petit bol de fruit de saison + 1 demi avocat sur une tranche de pain complet (si vous souhaitez, assaisonnez-le avec du jus de citron et/ou des épices :-))

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Crudités + omelette (pour 1 personne, compter 1 œuf entier + 2 blancs d'œufs)

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Soupe de lentilles + tisane

JOUR 4 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède

Petit-déjeuner : Un grand verre de jus de fruits et légumes (30 cl) à l'extracteur ou en smoothie OU un petit bol de fruits de saison + 1 demi avocat sur une tranche de pain complet (si vous souhaitez, assaisonnez-le avec du jus de citron et/ou des épices :-))

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Une petite tasse de crudités + steak de soja + légumes vapeur

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Bouillon de légume + taboulé de quinoa

JOUR 5 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède

Petit-déjeuner : Un grand verre de jus de fruits et légumes (30 cl) à l'extracteur ou en smoothie
OU un petit bol de fruits de saison + 1 œuf poché

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Salade de tofu

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Bouillon de légumes + salade de pois chiche

JOUR 6 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède

Petit-déjeuner : Un grand verre de jus de fruits et légumes (30 cl) à l'extracteur ou en smoothie
OU un fruit de saison + 1 œuf poché

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Taboulé de quinoa

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Bouillon de légumes + salade de tofu + tisane

JOUR 7 :

Au réveil : Un 1/2 citron pressé dans un grand verre d'eau tiède

Petit-déjeuner : Un grand verre de jus de fruits et légumes (30 cl) à l'extracteur ou en smoothie
OU un petit bol de fruits de saison + 1 demi avocat sur une tranche de pain complet

Collation : Un fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté + un thé vert

Déjeuner : Salade mexicaine

Collation : Une poignée d'oléagineux + un thé vert

Dîner : Soupe de lentilles + tisane



MES RECETTES



Les jus à l'extracteur

Jus vitamines

- 2 pommes
- 2 carottes
- 1 poignet de pousses d'épinards
- 1 petite cuillère à café d'herbe d'orge en poudre
- 1 demi citron pressé

Jus vert

- 1/2 concombre
- 1/2 citron
- 1 orange
- 1 kiwi
- 1 petit morceau de gingembre

Jus détox

- 1 branche de céleri
- 1 poignet de pousses d'épinards
- 1 pomme
- 1 petit morceau de gingembre

Les smoothies au blender

Smoothie Pink

- 25 cl de lait végétal
- 10 cl d'eau de coco si trop épais
- 1/2 banane
- 1 tasse de fruits rouges (myrtilles, framboise, fraises...)

Smoothie Aloe Aloha

- 25 cl de gel d'aloé vera
- 25 cl d'eau de coco
- 1/2 banane
- 1/2 mangue
- 1 petite cuillère à café rase d'herbe d'orge en poudre
- 1 demi citron pressé

Smoothie Colada

- 50 cl de lait de coco
- 1 banane
- 1 tasse de morceaux d'ananas
- 1 datte dénoyautée



SOUPE DE LENTILLES (3/4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 150 g de lentilles corail
- 1,5 l d'eau
- 20 cl de crème de coco
- 1 cuillère à soupe huile de coco
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café rase de curry
- 1 cuillère à café rase de cumin
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Dans une cocotte, faites revenir l'ail émincé dans une cuillère à soupe d'huile coco.
- Ajouter les lentilles et versez l'eau.
- Épluchez et coupez les carottes en petites rondelles (environ 2cm d'épaisseurs) et ajoutez-les dans la cocotte.
- Laissez cuire 30 minutes
- Laissez reposer 5 minutes, puis ajoutez la crème de coco.
- Remuez bien, c'est prêt !

Se conserve 3 jours au frigo.



« TABOULÉ » DE QUINOA (3/4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 100 g de quinoa
- 1 cube de bouillon de légumes
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 avocat
- 2 gousses d'ail émincée
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de coriandre

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Faites cuire le quinoa en suivant les indications sur le paquet et ajoutez-y le bouillon de légume. Laissez cuire.
- Pendant ce temps, coupez les légumes en petits cubes.
- Versez les dans un saladier et ajoutez l'huile, le vinaigre, le poivre et l'ail.

- Laissez refroidir un peu le quinoa, puis ajoutez-le dans le saladier, remuez bien le tout. Cette recette se conserve environ 3 jours au frigo.



SALADE MEXICAINE (3/4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 250 g de haricots rouges
- 100 g de quinoa
- 140 g de maïs
- 4 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge
- 80 g de feta
- quelques branches de ciboulettes ciselées

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de cumin
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Dans un saladier, versez les haricots rouge et le maïs.
- Coupez en petits dés les tomates, le concombre, le poivron rouge et la feta et ajoutez-les dans le saladier.
- Ajoutez la ciboulette, l'huile, le vinaigre de cidre et le cumin.
- Mélangez bien le tout, votre salade se conserve 2/3 jours au frigo



SALADE AU TOFU (3/4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 300 g de tofu fumé ou nature (pour ma part je préfère le fumé, disponible en magasin bio :-))
- 180 g d'asperges
- 4 carottes
- 4 poignets de pousses d'épinards
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame
- quelques feuilles de coriandre ciselées

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 citron pressé

PRÉPARATION :

- Sortez le tofu de son emballage et pressez-le avec un Sopalín afin de retirer l'eau en excès.
- Coupez-le en cube et versez-les dans une poêle bien chaude avec une cuillère à café d'huile de coco.
- Laissez cuire 5 minutes, il faut qu'ils soient légèrement grillés. Pendant ce temps, Râpez les carottes et coupez les asperges en troncs.
- Versez les carottes, les asperges, les pousses d'épinards, les graines de sésame et la coriandre dans un saladier. Ajoutez l'huile, la sauce soja et le jus de citron et remuez.
- Enfin, ajoutez le tofu à la préparation. Elle se conserve 3 jours au frigo.



SALADE DE POIS CHICHE (3/4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiche cuits
- 1 poivron
- 3 courgettes
- 4 tomates
- 1 branche de céleri
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail émincées

- 1 citron pressé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de paprika
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Râpez les courgettes en bâtonnets moyen. Émincez le céleri ainsi que l'oignon et l'ail. Coupez en petits dés le poivron et les tomates.
- Versez les ingrédients dans un saladier et ajoutez-y les pois chiche, le citron, l'huile d'olive, le vinaigre et le paprika. Assaisonnez selon vos goûts. :-)

BIBLIOGRAPHIE

- AUBÉ Patrick, *20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours*, Éditions Leduc.s, 2018
- Dr CHEVALIER Laurent et AUBERT Claude, *Alors, on mange quoi ? Le guide du bon sans toxique*, Éditions Fayard, 2017
- Dr CURTAY Jean-Paul, *Okinawa un programme global pour mieux vivre*, Éditions Anne Carrière, 2016
- Dr CURTAY Jean-Paul et RAZAFIMBELO Rose, *Le guide familial des aliments soigneurs*, Éditions Albin Michel, 2015
- Dr CURTAY Jean-Paul, *Nutrithérapie bases scientifiques et pratique médicale*, Éditions Marco Pietteur, 2008
- Dr DALU Alexandra, *Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien*, Éditions Leduc.s, 2015
- SERVAN-SCHREIBER David, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Éditions Robert Laffont, 2011
- SERVAN-SCHREIBER Florence, *3 kifs par jour*, Éditions Marabout, 2011
- Dr O' HARE David, *Cohérence cardiaque 365*, Éditions Thierry Souccar, (Collection Courants Ascendants), 2012
- NON Shaw, *Phytothérapie, Guide illustré du bien-être*, Éditions Könemann, 1999

Crédits photos : Tyrrium/Flickr, Endri yana yana/Pixabay, Congerdesign/Pixabay, Marijana1/Pixabay, Deborah Breen Whiting/Pixabay, Alfonso Cerezo/Pixabay, Pexels/Pixabay, Esteban Parreno/Pixabay, Steve Buissinne/Pixabay, Shahariar Lenin/Pixabay, Angelo Rosa/Pixabay, Hans Braxmeier/Pixabay, Laszlo Bartucz/Pixabay, Petras Skutulas/Pixabay, PublicDomainPictures/Pixabay, Jerzy Górecki/Pixabay