

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ESTELLE POUCHELON

# MA PETITE PAUSE DÉTOX



Un jour, un week-end, une semaine...  
votre programme détox personnalisé,  
où vous voulez, quand vous voulez!

SANTÉ

# MA PETITE PAUSE DÉTOX

Vous vous sentez constamment fatigué? Vous avez mal partout? Vous digérez difficilement? Il est temps de faire une pause... détox! Loin d'être un régime à la mode, la détox est un réel besoin de notre organisme et il suffit parfois d'une journée pour retrouver de l'énergie. Grâce à cet ouvrage, faites une pause sur mesure selon vos besoins et le temps dont vous disposez.

## Au programme :

- **tout savoir sur la détox** : ce que c'est, pourquoi on en a besoin, ses vertus à court et long termes (minceur, santé, immunité, mieux-être, beauté de la peau, confort digestif...);
- **la détox en pratique** : comment vous y préparer, les ingrédients à privilégier, vos « outils » détox, les astuces pour bien gérer le retour à la normale et faire durer les bénéfices de votre pause...;
- **une journée, un week-end ou plus, vos programmes sur mesure heure par heure** : menus et recettes mais aussi exercices physiques et rituels bien-être, découvrez des protocoles complets entièrement personnalisables!

**FAITES UNE PAUSE ET RÉGÉNÉREZ VOTRE ORGANISME !**

Relaxologue depuis 2003, **Estelle Pouchelon** accompagne en séances ou à distance, en relaxation et remise en forme. Spécialiste en bien-être, elle a également écrit dans la presse santé et publie des vidéos via sa chaîne Youtube **bienetre-pratique**. Elle est déjà l'auteure de *Se relaxer en 5 minutes par jour* aux éditions Leduc.s

ISBN 979-10-285-1075-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**17 euros**  
Prix TTC France

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

RAYON : SANTÉ



DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Se relaxer en 5 minutes par jour, c'est malin*, 2016.

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1075-6

# **C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

ESTELLE POUCHELON

## **MA PETITE PAUSE DÉTOX**

UN JOUR, UN WEEK-END,  
UNE SEMAINE... VOTRE PROGRAMME  
DÉTOX PERSONNALISÉ,  
OÙ VOUS VOULEZ,  
QUAND VOUS VOULEZ !

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



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PARTIE 1. POURQUOI LA DÉTOX EST-ELLE SI ESSENTIELLE ?</b>	<b>11</b>
1. QU'EST-CE QUE LA DÉTOX ET À QUOI ÇA SERT ?	13
2. POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE PAUSES DÉTOX ?	25
3. À CHACUN SA CURE DÉTOX !	39
<b>PARTIE 2. AVANT, PENDANT ET APRÈS LA DÉTOX : COMMENT GÉRER AU MIEUX POUR UNE CURE RÉUSSIE ?</b>	<b>53</b>
1. AVANT LA DÉTOX : BIEN SE PRÉPARER	55
2. PENDANT LA DÉTOX : LES CLÉS POUR UNE CURE 100 % RÉUSSIE	93
3. APRÈS LA DÉTOX : RETOUR À LA NORMALE... MAIS SANS TOXINES !	101
<b>PARTIE 3. MES PROGRAMMES PERSONNALISÉS POUR UNE DÉTOX SUR MESURE</b>	<b>111</b>
PROGRAMME N° 1 . LA DÉTOX D'UN JOUR	113
PROGRAMME N° 2. LA DÉTOX D'UN WEEK-END	135
PROGRAMME N° 3. LA CURE « SOFT DÉTOX »	155
4. QUESTIONNEMENTS ET RETOURS D'EXPÉRIENCES AUTOUR DE LA DÉTOX	171
5. LES 4 CLÉS D'UNE DÉTOX RÉUSSIE	187
<b>PARTIE 4. NOS RECETTES 100 % DÉTOX</b>	<b>193</b>
CONCLUSION	233
REMERCIEMENTS	235
ANNEXES	237
TABLE DES MATIÈRES	247





# INTRODUCTION

*« En ce moment, je suis tout le temps fatigué »,  
« À 30 ans, j'ai mal partout », « Mon mari ne digère plus rien »,  
« J'alterne diarrhées et constipations depuis des mois »...*

**E**ntre amis, au bureau à la pause-café ou tisanes « détox », la litanie de ces maux désormais usuels ne cesse de s'amplifier. Nous entendons de plus en plus parler de l'importance du rôle de l'intestin dans notre système immunitaire ; pourtant, un nombre croissant de personnes souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou encore d'intolérances alimentaires.

L'information ne manque pas : livres, documentaires, blogs divers et variés abordent l'alimentation détox, ou vivante, paléo, vegan... Mais la problématique est toujours la même : chaque régime peut marcher *s'il vous correspond*. S'il tient compte de votre qualité de digestion, de votre style de vie, de votre façon de penser, de vos contraintes, de vos besoins... et d'un minimum de bon sens !

À la fin d'une de mes conférences, une femme d'environ 55 ans vient me demander : *« Quel type de repas familial me conseillerez-vous de préparer ? Il s'agit de fêter les 80 ans de ma mère, qui est très gourmande. Seulement, j'essaie de réduire le gluten, la petite*

*copine de mon fils est vegan et allergique au fromage, et mon mari est diabétique ! »*

En une phrase, cette femme a résumé toutes les embûches qui se déploient sur le chemin du « bien manger » nutritionnel. Nous en oublions que notre corps est naturellement conçu pour se nettoyer, se libérer des toxines ; il s'agit seulement de l'aider dans cette fonction. Et il demeure important, au quotidien, de maintenir autour du repas la dimension de plaisir et de partage.

La détox, oui ! Par périodes, par cures, et nous aborderons les différentes possibilités qui s'offrent à vous : pause détox d'un jour, d'un week-end, d'une semaine ou plus.

Mais pour que ces pauses détoxifiantes soient les plus bénéfiques possible, il est essentiel de ne pas les vivre comme une contrainte difficilement compatible avec la vie quotidienne.

Alors, comment penser détox sans être obligé de s'isoler en ermite ? Pour se faire du bien physiquement sans y sacrifier sa vie sociale et familiale ?

C'est là tout l'enjeu de ce guide. Il ne s'agit pas d'un régime de plus à la mode, mais d'une réelle hygiène de vie à mettre en pratique *selon vos possibilités et objectifs*, sur une durée qui vous convient, allant d'une seule journée à plusieurs mois. Parfois, même, il sera préférable de prendre l'habitude, au quotidien, d'un geste « détox » plutôt que de s'imposer d'entrée de jeu une cure intensive qui débouchera peut-être, deux semaines plus tard, sur des repas inconsidérés annulant tous les bénéfices récoltés.

## INTRODUCTION

La détox, oui, mais la détox dans la joie, la liberté et la spontanéité, une détox sur mesure qui, parce qu'elle vous ressemble, sera la plus efficace possible pour vous.

C'est avec cette vision légère et positive, facile à adapter et à adopter, aisée à mettre en œuvre, que je vous invite à découvrir un monde où l'on prend soin de soi grâce à la nourriture – et avec le sourire !





**POURQUOI  
LA DÉTOX EST-ELLE  
SI ESSENTIELLE ?**

**L**a détox est un phénomène physiologique naturel, car notre corps est conçu pour éliminer les déchets, mais il est parfois nécessaire de le soutenir, de l'aider dans son fonctionnement.

Cette première partie vous invite à découvrir comment votre organisme se nettoie naturellement, et comment vous pouvez l'aider. Il ne s'agit pas, ici, d'un régime de plus à la mode, mais de pauses bienfaitrices durant lesquelles vous allez apprendre à vous écouter et à prendre soin de votre corps pour trouver ou retrouver un équilibre santé au quotidien.

Voyons plus en détail ce que sont les pauses détox, et ce qu'elles permettent.

## *Chapitre 1*

# Qu'est-ce que la détox et à quoi ça sert ?

**L**es produits estampillés bio, détox, bons pour notre organisme prolifèrent partout... Qui n'a pas bu son thé détox, dernièrement ? Le phénomène tient son succès au fait que nous sommes de plus en plus conscients de la moindre qualité nutritive de ce que nous mangeons.

Faire une détox, cela va sans dire, c'est donc prendre soin de son corps. Mais, concrètement, de quoi s'agit-il et à quoi ça sert ?

## **LIBÉRER LE CORPS DES TOXINES**

Nous savons que notre nourriture est polluée par de nombreux produits toxiques, comme les pesticides, et que notre alimentation moderne est bien trop riche. **Prendre soin de notre santé passe majoritairement par notre façon de nous nourrir**, ce n'est plus un secret pour personne.

Aussi sommes-nous nombreux à nous lancer dans des régimes, selon les tendances nutritionnelles du moment : alimentation vegan, régime méditerranéen, paléo, fodmaps, IG, nordique,

chronobiologique, Okinawa... Les conseils nutritionnels ne manquent pas – et il n’y a rien à redire sur ceux que nous venons de citer, d’ailleurs.

Le problème que rencontrent la plupart des gens ayant suivi des régimes est qu’ils **en sont revenus déçus**. Soit parce qu’ils n’ont pas perdu de poids (ou pas assez), soit parce qu’ils ont repris trop vite peu après, soit encore parce qu’ils se sont sentis trop fatigués, déprimés, contraints, etc.

Or, lorsqu’on se lance dans un régime, ou plus simplement quand on met en place de nouvelles habitudes alimentaires avec pour objectif l’amélioration de notre santé, on oublie un point essentiel : il a été démontré que **l’accumulation de toxines dans le corps favorise le surpoids et limite les effets** bénéfiques des régimes. En effet, pour se protéger des toxines et les stocker en vue de les éliminer plus tard, l’organisme va se mettre, du coup, à stocker du gras. Ainsi, c’est dans la couche graisseuse que l’on va retrouver la majorité des toxines accumulées.

Tout régime alimentaire devrait donc commencer par la base : **détoxifier le corps**.

**À NOTER**

Naturellement, d’ailleurs, les protocoles de détox font perdre du poids puisque l’on mange moins et, surtout, on mange moins de mauvais gras et de sucre.



## ***À bas les toxines !***

Le principe de base d'une cure détox est de **libérer notre corps de tout ce qui l'intoxique**, c'est-à-dire tout ce qui ne le nourrit pas, tout ce qui n'est pas utile et assimilable pour l'organisme. L'objectif est, en assainissant ainsi le corps, de **gagner en vitalité, restaurer son énergie, renforcer son système immunitaire, améliorer sa digestion**, éventuellement perdre du poids... De multiples bénéfices, donc !

En libérant votre organisme des toxines qui le chargent, qui l'alourdissent, **vous le libérez aussi d'une part des addictions** que ces toxines provoquent. En effet, tout comme l'alcool et le tabac, une grande partie des toxines appelle à l'intoxication ! En nettoyant votre organisme, vous ressentez moins l'envie compulsive de la barre chocolatée ou des chips bien grasses.

### **LE CONSEIL EN +**

C'est pourquoi je préconise notamment l'étape détox aux personnes qui veulent perdre du poids : cela aura, entre autres, le grand avantage de faciliter les changements alimentaires en limitant les frustrations.

La détox nous libère ainsi des toxines accumulées par nos modes de vie et notre alimentation moderne.



## LE SUCRE, NOTRE DROGUE DOUCEUR

En août 2017, une étude américaine\* menée par des chercheurs cardiologues et parue dans le *British Journal of Sports Medicine* a jeté un pavé dans la mare, concluant que : « la consommation de sucre produit des effets similaires à la consommation de cocaïne, notamment parce qu'elle altère l'humeur, possiblement parce qu'elle induit le plaisir et active le mécanisme de la récompense, ce qui provoque la recherche du sucre ».

Le parallèle entre le sucre\*\* et les drogues dures, aux effets mortifères bien connus, est probablement excessif, mais l'addiction au sucre est une réalité, bien connue des scientifiques. Et s'explique simplement : notre cerveau est programmé selon le schéma « il faut manger pour apporter de l'énergie à l'organisme », et donc pour survivre. Le sucre est précisément un aliment qui donne beaucoup d'énergie dans un laps de temps très court. Vous avez pu l'expérimenter parfois : vous vous sentez faible, vous n'avez plus d'énergie ; vous mangez un petit gâteau ou buvez une boisson sucrée, et hop ! c'est reparti.

Mais dans notre société où la progression du diabète est vertigineuse, le problème de la dépendance au sucre et surtout son omniprésence dans notre alimentation posent question. Ainsi, en France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux pour leur diabète (et à ce chiffre s'ajoutent tous les diabétiques qui s'ignorent encore).

(Nous verrons plus loin dans l'ouvrage comment diminuer votre consommation de sucre sans souffrir du phénomène d'addiction – surtout le sucre blanc et raffiné, véritablement toxique pour l'organisme – et quelles sont les alternatives et sucres naturels que nous pouvons utiliser au quotidien pour le remplacer efficacement.)

\* J. J. DiNicolantonio, J. H. O'Keefe, W. L. Wilson, « Sugar Addiction: Is It Real? A Narrative Review », *British Journal of Sports Medicine*, août 2017.

\*\* Nous parlons ici du sucre blanc et raffiné.

## ***La détox n'est pas un régime de plus à la mode***

Si la mode est passagère, la nécessité d'une détox, elle, ne l'est pas. Si nous ne transformons pas complètement notre hygiène de vie, si nous continuons de vivre dans un environnement pollué et de consommer notre nourriture moderne, alors la détox s'avère indispensable pour pallier cela, que ce soit **par des cures régulières ou par des gestes simples au quotidien**. La détox n'est pas un régime de plus à la mode, mais une **hygiène de vie à adopter, au rythme qui vous convient le mieux, pour des bénéfices réels sur le long terme**.

Mais ne vous affolez pas ! Si vous n'aviez pas le projet d'aller vivre de votre potager au fin fond de l'Auvergne, les pauses détox sont faites pour vous ! L'objectif que nous vous proposons est de combiner vie active (professionnelle, sociale) et plein d'énergie !

Comprenez seulement qu'il ne s'agit pas de boire un peu de bouillon le temps d'une journée après des excès de plusieurs jours. Pour nettoyer un organisme qui a été exposé à tant de toxines pendant des années, vous imaginez bien que le processus va prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois, selon l'intensité de la détox que vous allez choisir. **Mais le mettre en pratique sans contraintes et avec plaisir, c'est possible, si, si !**

### **JE MANGE BIO : DÉTOX OU INTOX ?**

En choisissant une alimentation bio, j'opte pour des aliments à faible risque de contamination par des pesticides. Ce qui est parfait pour les fruits, les légumes, les céréales. Concernant la viande bio, elle est issue d'élevages où l'alimentation des animaux est de

→

qualité bio, les traitements médicamenteux sont naturels (avec une marge de deux traitements allopathiques possibles par an) et les conditions de vie de l'animal sont respectueuses de ce dernier. Mais si vous choisissez des aliments contenant trop de gras ou trop de sucre, tout bio qu'ils soient, ils demeurent, de fait, trop gras et trop sucrés ! Dans les rayons bio, d'ailleurs, vous trouvez également des plats tout prêts, des gâteaux trop sucrés, de la charcuterie... De même, bien que le vin bio soit garanti sans ajout de sulfates, si vous le consommez en excès, vous aurez quand même la tête lourde le lendemain !



### **JE MANGE VEGAN : DÉTOX OU INTOX ?**

Le véganisme consiste à ne manger aucun produit issu du règne animal ou de son exploitation : viande, poisson, œufs, produits laitiers, miel. Les personnes se déclarant « vegan » ne sont pas non plus censées utiliser de cuir, de laine, de produits testés sur les animaux...

Mais les industriels se sont vite emparés de ce phénomène et toutes sortes de produits fleurissent désormais sur le marché. Certains répondent à une charte alimentaire cohérente avec l'esprit vegan, d'autres non. Aussi est-il important de bien lire les étiquettes pour vérifier que les produits ne contiennent pas de mauvaises huiles, trop de sel ou trop de sucres, sans parler des additifs fréquemment ajoutés pour donner une certaine texture ou un goût façon viande ou fromage...

Alors, une détox vegan, pourquoi pas ! mais en privilégiant une cuisine maison composée d'aliments frais et simples.

## UN PROCESSUS NATUREL DE L'ORGANISME

Notre organisme a été conçu, entre autres, de manière à pouvoir **s'autonettoyer via les organes émonctoires**. Un émonctoire est un organe ou un canal **servant à l'élimination des déchets, à l'évacuation des sécrétions de l'organisme**. Ce qui sous-entend qu'une part de nos déchets vient de l'extérieur et qu'une autre est naturellement produite par l'organisme.

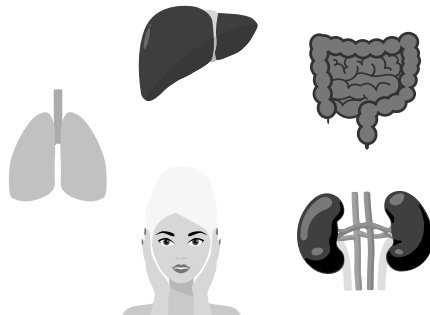
Tous les émonctoires travaillent en synergie, mais lors d'une détox, pour éviter d'épuiser l'organisme en le faisant travailler « à tous les étages », on peut choisir de les solliciter plutôt les uns après les autres.

### À NOTER

C'est aussi pourquoi il est intéressant d'envisager une détox en douceur mais sur la durée, pour nettoyer le corps au fur et à mesure et ainsi éviter des réactions trop fortes que l'on appelle « crises curatives » (voir l'encadré « Les manifestations curatives, des signaux essentiels à écouter », p. 99).

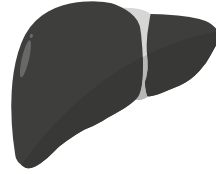
Les différents émonctoires à l'œuvre dans notre organisme sont :

- le foie ;
- les intestins ;
- les reins ;
- la peau ;
- les poumons.



## ***Le foie***

Le foie est le premier à se mettre au travail. C'est notre « méga-usine » personnelle ! Il métabolise les glucides, les protéines et les lipides.



Ses actions sont **multiples** :

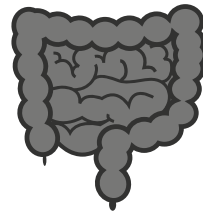
- Il sécrète 1 litre de bile par jour.
- Il élimine les déchets et neutralise les substances toxiques (comme l'alcool et les médicaments).
- Il stocke le fer.
- Il active la vitamine D.

En médecine traditionnelle chinoise, on dit qu'il régule la circulation de l'énergie, draine et met le sang en réserve. Les déchets filtrés par le foie sont éliminés dans la bile. Une bonne production et un écoulement régulier de bile vont garantir une bonne digestion ainsi qu'une bonne absorption des lipides, mais aussi une **bonne détoxination**.

Autant dire que nous avons tout intérêt à le chouchouter, lui que nous malmenons si souvent ! Et il est le **premier organe à traiter dans une détox**.

## ***Les intestins***

Qui, du long de leurs 5 à 7 mètres de long (en moyenne), sont souvent **saturés de matières stagnantes**. Tellement de gens souffrent de constipation chronique ! L'on peut imaginer, au fil des années, les quantités de matières qui fermentent inutilement, favorisant une auto-intoxication.



De plus, un intestin encombré remplit moins bien ses fonctions. Et le côlon, partie de l'intestin, n'a pas seulement des fonctions d'élimination, mais aussi d'assimilation, de synthèse de vitamines et d'absorption de l'eau.

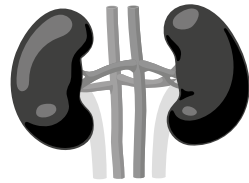
Pendant une détox, surtout si vous faites une diète stricte, votre transit pourrait être ralenti ; il faudra alors **stimuler le côlon à l'aide de plantes émoullientes** (qui détendent et relâchent), **de massages** ou **de lavements** (nous aborderons ces points en détail plus loin).

#### LE CONSEIL EN +

Durant et après votre détox, profitez-en pour renforcer votre flore intestinale, la meilleure des préventions pour améliorer votre digestion et votre système immunitaire (nous vous guiderons en ce sens plus loin dans l'ouvrage).

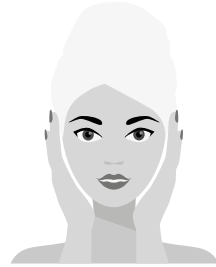
### ***Les reins***

Une fois que l'organisme a absorbé les nutriments dont il a besoin dans les aliments ingérés, certains déchets sont rejetés dans le sang. La fonction principale des reins est d'éliminer ces déchets en les diluant dans l'urine. Aussi, la quantité d'urine évacuée quotidiennement est importante, car **si l'on n'urine pas assez** (parce que l'on ne boit pas suffisamment d'eau), **les reins ne peuvent pas évacuer les toxines de l'organisme, qui vont alors s'accumuler dans le sang.**



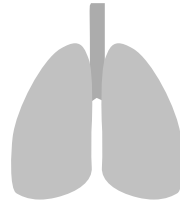
## ***La peau***

La peau est elle aussi un organe émonctoire, via la transpiration, la sécrétion de sébum et l'élimination des cellules mortes. En pratiquant du **sport**, des **bains chauds**, des **gommages**, on va ainsi stimuler le processus d'élimination de notre peau.



## ***Les poumons***

Les poumons sont avant tout une voie d'élimination de déchets gazeux par l'expiration. Ils sont mis à l'épreuve par la pollution, le tabac, mais aussi la faiblesse de nos capacités respiratoires. Nous négligeons notre respiration, diminuant son amplitude et limitant par ricochet le travail d'expulsion des poumons.



Apprendre à **bien respirer vous aidera ainsi à favoriser la détoxination des poumons**, avec un **bénéfice immédiat sur votre stress** !

### **LA DIÈTE DÉTOX ?**

#### **UN BESOIN PAS SI MODERNE QUE ÇA !**

Pierre Veron, un journaliste du XIX<sup>e</sup> siècle, écrivait beaucoup sur la vie parisienne et ses mœurs. Il parlait déjà de certains repas discutables en termes de qualités digestives : « *Les buffets de gare sont des endroits où l'on sert à des voyageurs qui passent des aliments qui, eux, ne passent pas.* »



Georgia Knap, né en 1866 en France, a été un homme visionnaire et un inventeur génial. Il a pensé la maison domotique, la bougie électrique nécessaire au fonctionnement du moteur à explosion. Il voulut apprendre tous les métiers qui lui étaient nécessaires pour pouvoir construire ses visions ; aussi a-t-il été architecte. Mais il avait également un grand projet : celui de trouver la formule du rajeunissement. Volontairement, il n'a pas pris soin de lui pendant plusieurs années pour laisser son corps vieillir comme tout citoyen parisien. À 48 ans, son physique trahit son âge et son style de vie effréné entre surmenage intellectuel et manque de sommeil. « *Je ressentais dans les jambes une grande lassitude après quelques instants de marche. Il m'était impossible de gravir un peu vite des escaliers sans être pris à la gorge par une crispation de mauvais augure [...] l'artériosclérose commençait ses ravages.* »

En avril 1916, il convoque des journalistes pour faire le constat de son état physique médiocre et « comme tout le monde de son âge ». Il leur donne rendez-vous dix ans après, puis encore dix ans plus tard. À chacun de ses rendez-vous, il apparaît toujours plus jeune qu'au précédent (à 60, puis à 70 ans). À 80 ans, il organise une course avec eux dans les escaliers du Sacré-Cœur, à Montmartre ; il arrive premier. En 1946, il devait être le seul Parisien à faire du jogging dans les rues de Paris – ce n'était pas vraiment dans les mœurs ! Pour renforcer son corps, chaque jour, il s'astreignait à faire deux heures de travaux de force. Il avait déjà compris les méfaits de la sédentarité !

Son programme s'appuie essentiellement sur deux axes : les points de massage, que l'on nomme « points de Knap », qui stimulent et réveillent le corps ainsi que ses circulations d'énergie ; et une diététique destinée à régénérer le système digestif.

Son hygiène alimentaire passait par de petits jeûnes réguliers. Selon lui, se passer de petit-déjeuner permet de ne pas manger pendant environ 17 heures ; c'est donc déjà 17 heures de repos

→

pour le système digestif, qui peut alors s'atteler à sa régénération plutôt qu'à la digestion.

Avant-gardiste pour son époque, il mène des études pour prouver les méfaits du tabac, de l'alcool, de l'excès de viande. Il recommande de manger des crudités à chaque repas pour faire le plein de vitamines, et de cuire les aliments doucement. Il prône la cure de pommes.

Alors qu'il était perçu comme un OVNI à son époque, tous ses principes sont repris aujourd'hui dans les programmes de détox. Georgia Knap nous a prouvé qu'appliqués au quotidien, ses conseils sont curatifs et permettent même de restaurer l'organisme des méfaits du temps. Dans le journal qu'il a tenu pendant toute la période d'analyse de son régime, il emploie cette formule saisissante : « *quand j'étais vieux* »...

(Voir sa recette de la « Salade de vitamines » qu'il recommandait de manger tous les jours, ou au moins un jour sur deux, p. 209.)

## *Chapitre 2*

# **Pourquoi avons-nous besoin de pauses détox ?**

**L**a plus grande difficulté, quand on s'intéresse à la détox et à l'alimentation en général, c'est de s'y retrouver entre tous les avis professionnels. Certains prônent les régimes (protéinés, vegan, paléo...), d'autres soutiennent qu'au contraire, il ne faut pas « priver » le corps. À l'évocation d'une « détox », certaines théories peuvent paraître un peu trop extrêmes et d'autres écoles sont franchement contre, sous prétexte que notre corps possède déjà ses propres fonctions de nettoyage en veille permanente ; nul besoin, selon elles, de procéder à un nettoyage supplémentaire.

## **ZÉRO POINTÉ POUR NOTRE ALIMENTATION MODERNE**

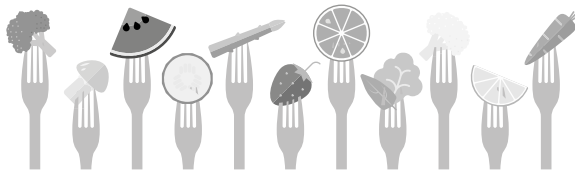
Là où tous les avis se rejoignent, c'est sur le **constat inquiétant des conséquences de notre alimentation moderne sur notre santé**. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a publié en juillet

2017 une étude\* concernant l'évolution de l'alimentation des Français. Cette étude, réalisée tous les sept ans, permet d'observer l'évolution de nos habitudes alimentaires.

### ***Trop peu de fruits et de légumes***

Force est de constater, suite à la parution en 2017 de cette étude, que la campagne menée depuis dix ans sur l'importance de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour\*\* s'essouffle :

- En 2007, 27 % seulement des Français interrogés consommaient 5 portions et plus de fruits et légumes par jour. 47 % en mangeaient de 0 à 3,5 portions.
- En 2010, ils étaient 31 % à manger 5 portions et plus, 45 % à en manger moins de 3,5 portions.
- En 2016, seuls 25 % consommaient leurs 5 portions, contre 54 % à en manger moins de 3,5 portions.
- Toujours selon cette étude, en 2017, 45 % des enfants consommaient moins de 2 portions de fruits et légumes par jour contre 32 % en 2010.



\* « INCA 3 : Évolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition », <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-matiere-de>.

\*\* Certaines écoles de diététique et de naturopathie soulèvent aussi la question des personnes ne digérant pas bien les fruits et légumes crus, et soutiennent donc qu'il est absurde de les encourager à en consommer autant. (Ce point concerne surtout le profil de citadins, de corpulence assez mince à trop mince, frileux, dont la capacité digestive est faible et qui se fatiguent vite : leur métabolisme serait trop faible pour traiter autant d'aliments crus ainsi que leur apport en fibres.)

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Ma petite pause détox, c'est malin**  
Estelle Pouchelon



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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