



EXPRESS, VINTAGE OU BIO-GOURMANDE

LA DÉTOX QUI VOUS VA

Envie de vous alléger après les fêtes ? De récupérer teint frais et énergie ? Parmi ces trois détox, choisissez celle qui est faite pour vous.

DOSSIER RÉALISÉ PAR DANIELÉ GERKENS ET CATHERINE ROIG, AVEC LAURENCE DESCAMPS

La détox, c'est comme la mode, à chacune la sienne! Selon ce que l'on mange, ce que l'on boit, la façon dont on vit, on souhaite se débarrasser des toxines à sa façon. Express, vintage ou bio-gourmande, quelle sera votre détox 2011 ? Pour le savoir, répondez à ces cinq questions.

1 Depuis l'été dernier, vous avez...

- Abusé des plats en sauce et du fromage (et pris un kilo).
- Abusé des sucreries et de l'alcool (et pris deux kilos).
- ✕ Abusé des pizzas surgelées et du café (et pris trois kilos).

2 Naturellement, vos goûts vous portent vers...

- ✕ Les légumes et les céréales.
- Le poisson et le tofu.
- La soupe et les viandes.

3 L'idée de détox vous évoque...

- Une purge!
- Une purification.
- ✕ Un changement d'alimentation.

4 La cuisine, pour vous, c'est synonyme de...

- Convivialité.
- Calories.

✕ Loisir.

5 On dit volontiers de vous que vous êtes...

- ✕ Créative.
- Déterminée.
- Sage.

Majorité de ●, optez pour la détox express. Majorité de ■, optez pour la détox vintage. Majorité de ✕, optez pour la détox bio-gourmande.

LA DÉTOX EXPRESS

Il s'agit de nettoyer l'organisme de toutes ses toxines en trois jours chrono. Pour avoir un résultat significatif en aussi peu de temps, il faut employer les grands moyens : manger peu et light, boire beaucoup et se reposer énormément.

LES PRINCIPES

C'est la solution qui fonctionne pour pas mal de stars, de Jennifer Aniston à Gisele Bündchen, qui paient une petite fortune pour ce genre de cure détox dans des palaces alpins où elles passent leurs journées en tongs et peignoir en coton d'Égypte. Elles y reviennent année après année. La preuve que cela fonctionne ! Pour éliminer les toxines qui vous encombrant et retrouver un teint de jeune première, suivez le menu... Attention, c'est un peu hard, mais les résultats sont garantis à 100 %.

ON ÉLIMINE les viandes, les sucres raffinés (y compris les pâtes, le riz blanc, le pain), le beurre, les fritures, les pâtisseries, les fromages et les laitages. Idéalement, on arrête même le pain complet et les pâtes complètes, car le gluten (groupe de protéines présent dans les céréales et principalement le blé) qu'ils contiennent peut être difficile à digérer.

ON SE CONTENTE d'une alimentation à base de fruits de saison, de légumes crus, de liquides et d'un tout petit peu de protéines maigres (en priorité, du poisson blanc et du tofu).

ON LIMITE sérieusement le sel et les assaisonnements, en se contentant d'une cuillerée à soupe par jour (ou deux cuillerées à café, l'une à midi et l'autre le soir) d'huile bio d'olive vierge ou de noix.

ON CENTRIFUGE à gogo les légumes et les fruits frais bio. Le résultat ? Des jus délicieux qui sont aussi bourrés d'enzymes, des molécules qui activent les réactions cellulaires du métabolisme.

ON ABUSE des graines germées (alfalfa, blé, poireau, persil, lentilles, cresson, lin, roquette...). On peut s'équiper d'un germeur (en vente dans les magasins d'alimentation naturelle) ou tout simplement les acheter en grande surface, où on les trouve de plus en plus fréquemment.

ON OPTE pour une alimentation dissociée, avec un dîner composé de féculents + végétaux et d'un souper composé de protéines + végétaux.

ON MASTIQUE soigneusement et longuement (au moins quinze fois chaque bouchée), en se souvenant que la digestion commence dans la bouche.

ON ARRÊTE évidemment l'alcool, le café et le thé (sauf vert).

ON SE MASSE le ventre doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, durant cinq minutes, une heure après chaque repas.

ON RESPIRE intelligemment, en gonflant son ventre, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Le tout pendant trois à cinq minutes, plusieurs fois par jour, pour apaiser son rythme cardiaque et oxygéner son organisme.

ON FAIT LA SIESTE tous les jours, en se couchant après le déjeuner et en essayant de ne pas dormir plus d'une vingtaine de minutes pour ne pas perturber le sommeil de la nuit.

ON SE RÉPÊTE comme un mantra : « Trois jours d'efforts, une détox réconfort... »



LE MENU (3 JOURS)

AU PETIT-DÉJEUNER

- ✓ Le jus centrifugé de 3 carottes bio de pleine terre et de 1 pomme bio.
- ✓ 1 tasse de café d'orge grillé ou de thé vert.

AU DÎNER

- ✓ 1 pomme ou 1 orange bio.
- ✓ 1 salade de légumes crus bio arrosée d'1 cuillerée à café d'huile d'olive et/ou d'huile de noix et de jus de citron.
- ✓ 60 g de riz complet ou de quinoa ou de sarrasin.

AU GOÛTER

Quelques noix ou noisettes mondées.

AU SOUPER

- ✓ 200 g de légumes grillés ou cuits à la vapeur.
- ✓ 50 g de tofu (réchauffé dans un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pendant 5 min) ou 100 g de poisson blanc grillé.

Pour la boisson, on se met à l'eau de source rehaussée de vinaigre de cidre bio (3 cuillerées à soupe de vinaigre pour 1 litre d'eau), à siroter toute la journée en alternance avec des infusions de pissenlit (en vente dans les herboristeries et les magasins d'alimentation naturelle).

LES RECETTES

Salade de légumes. Brossez soigneusement sous l'eau 1 petite betterave crue + 1 carotte orange + 1 carotte jaune + 1/2 bulbe de fenouil.

Passez les légumes à la mandoline pour les détailler en tranches très fines. Mélangez-les avec 1/4 de concombre en tranches fines + 1 poignée de mesclun. Arrosez le tout de 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à café d'huile de noix + le jus d'1/2 citron bio, et saupoudrez d'un peu de gomasio (mélange de graines de sésame grillées et de sel, en vente dans les magasins d'alimentation naturelle) et d'herbes fraîches ciselées (ciboulette, cresson, cerfeuil, persil plat, coriandre...).

Autres possibilités de salades composées :

- ✓ mâche + carotte + topinambour cuit 20 min à l'eau et pelé.
- ✓ courgette + tomates cerises + avocat + cœur de palmier.
- ✓ pousses d'épinards + concombre + céleri-rave râpé + champignons shiitaké sautés 2 min avec

1 cuillerée à café d'huile d'olive.

- ✓ betterave crue râpée + mâche + chicon + cerneaux de noix.

Riz complet. Faites cuire durant 20 min une petite poignée de riz complet bio avec une algue dashi (en vente dans les magasins d'alimentation naturelle et d'alimentation japonaise).

Retirez l'algue, égouttez et mangez tel quel.

ET AUSSI...

✓ Le radis noir est connu pour son action purifiante. Pour profiter de ses qualités, on peut le consommer frais et râpé ou opter pour une cure d'ampoules à prendre chaque matin dans un verre d'eau (Arkofluide Détox Bio, 10,90€ les vingt ampoules en magasins d'alimentation naturelle).

✓ La poudre de curcuma et le gingembre râpé, aux propriétés stimulantes, anti-inflammatoires et désintoxicantes, peuvent être saupoudrés à volonté sur l'assiette.

✓ Le top du top ? S'offrir une récompense à la fin de la cure. Proposée jusqu'au 21 mars à l'Aspria Louise (www.aspria-avenuelouise.be), l'Escapade épicée, c'est un massage qui libère les tensions nerveuses et réactive le système digestif grâce à des mouvements spécifiques sur le ventre, que la thérapeute pratique avec les produits naturels Bionatural de Phyt's (cannelle, gingembre et anis étoilé). C'est aussi un accès illimité au spa (piscine, hammam et jacuzzi) et aux installations sportives, ainsi que la possibilité de manger un délicieux lunch sur place.

150€ l'Escapade.

LA DÉTOX VINTAGE

Jadis, on n'appelait pas cela de la détox, mais plutôt « faire une pause après quelques abus ». L'idée était pourtant la même : manger plus sain et plus léger pour nettoyer le foie, illuminer la peau et affiner la silhouette. Un incontournable recommandé à chaque changement de saison et surtout après les fêtes !

LES PRINCIPES

La détox vintage, qui, à l'époque, se pratiquait exclusivement at home, ressemblait peu ou prou à celle qu'on paie très cher maintenant dans une thalasso ou un centre de cure réhab. Voici son mode d'emploi.

ON MANGE léger, en évitant beurre, crème, viandes rouges, pommes de terre, pain, riz et pâtes.

ON BOIT à volonté des tisanes drainantes (reine-des-prés, queues de cerise, piloselle) que l'on peut parfumer avec un peu de verveine ou de menthe poivrée. On complète avec un verre de kéfir (frais) de lait, à raison d'un verre chaque jour pour booster l'immunité et la digestion.

ON FORCE sur la fameuse « soupe au chou » !

ON SE LÂCHE sur les fruits et les légumes frais et de saison, de préférence bio pour éviter d'accumuler de nouvelles toxines.

ON LÈVE LA MAIN sur le sel.

ON FAIT AMI-AMI à volonté avec le poireau pour nettoyer les reins. L'eau de cuisson des poireaux est également excellente en phase détox, qu'on la boive tiède ou froide : elle donne un coup de fouet au processus d'élimination des toxines.

ON OUBLIE le sucre et tout ce qui permet de sucrer (miel, sirop d'agave, chocolat...).

ON VA SE COUCHER TÔT, de préférence avant 21 h 30, et on dort dans une chambre bien fraîche (18°C maximum).

ON PRATIQUE à volonté aussi souvent que possible une activité physique de plein air pour respirer et s'aérer : marche rapide ou nordique, jogging, vélo, roller, jardinage...

ON PREND DES BAINS bien chauds, enrichis de son pour se faire la peau douce. Mode d'emploi : on remplit une vieille chaussette non trouée de 200 g de son d'avoine qu'on laisse tremper 5 min avant de se baigner. Encore mieux, on se frictionne avec la chaussette ensuite, peau satinée garantie !

ON FAIT DES SÉANCES de « sauna facial » en mettant quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus dans une casserole d'eau très chaude et en se mettant le visage au-dessus, à vingt centimètres, sous une serviette, pendant 10 min environ. Génial aussi, le Sauna Visage de Qiriness, des petits galets à base d'actifs aromatiques (pin, eucalyptus, cèdre, lavande, thym, romarin, bois de gaïac et bois de santal) qu'on dissout dans l'eau bouillante avant d'exposer son visage à la vapeur qui se dégage pendant 3 min. On termine en trempant un gant de toilette dans l'eau encore chaude, on l'essore et on le place sur le visage et le cou. Teint net et peau purifiée à la clé (26,19€ la boîte de dix galets en exclusivité chez Ici Paris XL).

ET AUSSI...

✓ Le potimarron et le potiron, qui facilitent la digestion, sont également riches en antioxydants. On les aime en soupes, en purées ou en cubes braisés avec du cumin et de l'anis.

✓ Le céleri, bien connu des grands-mères pour son action diurétique et détox.

On en croque allègrement, on le centrifuge, on l'ajoute dans toutes les salades... Bref, on devient céleri-addict !

✓ La tisane Cleanse de Twinings. Elle contient des racines de pissenlit, de la menthe et de l'ortie et aide l'organisme à se purifier en favorisant la digestion et l'élimination des toxines (2,49 € en grande distribution).





LE MENU (1 SEMAINE)

AU RÉVEIL

1 grand verre d'eau tiède avec le jus d'un citron jaune bio.

AU PETIT-DÉJEUNER

1 portion de birchermüesli + infusion de chicorée sauvage, pour ses propriétés diurétiques, toniques et digestives (en magasin d'alimentation naturelle et chez les herboristes).

AU DÎNER

✓ 1 grand bol de soupe au chou (500 ml).
✓ 2 poireaux cuits à la vapeur avec le vert, ou 1 bulbe de fenouil cuit à la vapeur, ou 1 courgette vapeur, le tout assaisonné d'un peu de jus de citron et d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge.

AU GOÛTER

✓ 1 tisane de menthe poivrée + reine-des-prés + queues de cerise (en magasin d'alimentation naturelle et chez les herboristes).
✓ 1 abricot sec + quelques amandes mondées.

AU SOUPER

✓ 1 grand bol de soupe au chou (500 ml).
✓ 1 chicon à la vapeur arrosé de jus de citron, ou 1 fond d'artichaut frais cuit à la vapeur, ou 150 g de champignons sautés avec un peu d'huile d'olive.
✓ 1 yaourt nature bio et 1 clémentine ou 1 orange.
✓ À partir du troisième jour, on peut réintroduire 100 g de blanc de poulet ou de poisson maigre (colin, cabillaud, sole) le midi.
✓ À partir du cinquième jour, on peut y ajouter 50 g de lentilles ou de riz complet par jour.

Au fil de la journée, on boit une infusion citron-gingembre.

LES RECETTES

Birchermüesli. Pour 1 personne. Faites tremper la veille au soir 30 g de flocons d'avoine avec un peu de lait d'avoine. Le lendemain, mélangez les flocons d'avoine avec 1 pomme pelée et râpée + le jus d'une orange + 1 c. à soupe de raisins secs + 1 c. à soupe d'amandes en poudre.

Infusion de chicorée. Faites infuser 3 g de racine de chicorée achetée chez l'herboriste dans 1 litre d'eau durant 10 min. Filtrez et buvez une tasse par jour.

Soupe au chou. Pour 1,5 litre de soupe. Faites blanchir 1 chou blanc coupé en quatre pendant 25 min. Pendant ce temps, pelez et dégermez 4 gousses d'ail, pelez et coupez en gros morceaux 3 gros oignons + 5 carottes. Nettoyez et coupez en morceaux 1 branche de céleri + 1/2 tête de céleri-rave. Faites cuire le tout 15 à 20 min avec le chou blanc égoutté et coupé en morceaux + 1 litre de bouillon de poule bio dégraissé. Assaisonnez de sel et de poivre, mixez grossièrement.

Compote de pommes. Pelez et videz 2 pommes à cuire (belle de Boskoop, reinette grise, reine des reinettes), avant de les couper en quartiers. Disposez le tout dans une assiette creuse et faites cuire 6 à 8 min au micro-ondes à puissance maximale (900 W). À savourer tiède ou froid.

Infusion citron-gingembre. Versez 1 litre d'eau bouillante sur 1 racine de 8 à 10 cm de gingembre pelée et coupée en fines tranches. Ajoutez le jus de 2 citrons.

PERMIS DE RESTO

Un resto, pourquoi pas ?
Mais on exige que ce soit là où l'assiette est en équilibre.
Pour la liste des restaurants belges certifiés par le Siin (Institut scientifique pour une nutrition raisonnée), on surfe sur www.siin-nutrition.com. SM

LA DÉTOX BIO-GOURMANDE

Pour une détox en douceur, on suit la méthode de Martine Fallon (*), consultante en diététique naturelle à Bruxelles. Sa cure de quinze jours vise à amorcer un changement d'attitude alimentaire, histoire de retrouver la ligne et la pêche ad vitam.

LES PRINCIPES

ON PASSE au tout bio (ou aux aliments fermiers de bonne qualité) pour arrêter de s'encrasser avec des résidus chimiques (pesticides, engrais...).

ON RÉDUIT les aliments trop acides qui oxydent notre organisme (produits laitiers, sucres rapides, graisses saturées et dénaturées, céréales blanches, alcool, café, charcuteries, préparations industrielles, fritures, protéines animales en excès...) et on favorise les aliments basiques (légumes verts et graines germées à volonté, fruits de saison, amandes pelées, lait de riz, huîtres, œufs, riz complet, quinoa, maïs...).

ON SUPPRIME le sucre, au moins pendant quinze jours, et par la suite on le limite si possible au dimanche. Pour ne pas craquer, on consomme des sucres lents à temps, et on prend des gélules de chrome (en pharmacie). On supprime aussi le pain et on le remplace, le matin, par des cracottes de pain de fleur (en magasins d'alimentation naturelle) avec de la chair d'avocat écrasé + des graines germées ou de la purée d'amandes blanches.

ON ARRÊTE les produits laitiers, qui encrassent l'intestin. Pour compenser le manque de calcium, on consomme des amandes, des céréales complètes, des légumes verts. Et quand on a vraiment envie de fromage, on le choisit cru et au lait de chèvre.

ON RÉDUIT les protéines animales, mais on continue à en manger 150 g par jour (œufs, poissons, viandes maigres bio).

ON DISSOCIE céréales et protéines : riz complet et légumes à midi, protéines animales et légumes le soir.

ON INVERSE la logique des acides gras : adieu les mauvais (ou « saturés » : margarines, huile de palme ou de coprah, graisses hydrogénées, viandes et charcuteries grasses...), welcome les bons (ou « insaturés » : huiles d'olive, de noix, de lin, de chanvre, de pépins de courge...). On ne cuisine qu'à l'huile d'olive, et on consomme de préférence des huiles crues et bio (de 2 à 4 cuillerées à soupe par jour).

ON NETTOIE sa paroi intestinale. Si on rechigne à pratiquer l'hydrothérapie du côlon (à faire uniquement chez un spécialiste), on prend 1 cuillerée à soupe de chlorure de magnésium après le souper dans un verre d'eau (attention, visites nocturnes aux toilettes à prévoir!). On prend aussi des probiotiques (en magasins d'alimentation naturelle) et des enzymes (jus de légumes frais) pour régénérer la barrière intestinale.

ON CHANGE d'eau. Soit on filtre l'eau du robinet avec un système d'osmose inverse, si on en a un à la maison, et on la reconditionne dans une carafe électrique revitalisante. Trop compliqué? On choisit l'eau de Spa, Volvic ou Mont Roucous en bouteille.

(*) Auteure de «Ma Cuisine énergie», de «Bombe énergétique» et de «Love Cuisine» (Luc Pire).

ET AUSSI...

✓ Au début, une cure détox fatigue l'organisme, on n'hésite donc pas à se compléter. Le top?

Une cure de Green Magma, de spiruline d'eau douce, de gelée royale, de ginseng, d'extrait de shiitaké ou d'élixir de grenade fermenté (en magasins d'alimentation naturelle).

✓ Pour Martine Fallon, pas de détox sans exercice physique : on marche ou on court au moins 30 min par jour, dans la nature si possible, pour bien s'oxygéner...

✓ Bien aussi : hammam, sauna et massages drainants et shiatsu, qui dynamisent l'effet détox.

✓ Le top du top : les cures que Martine Fallon organise à Nieuwpoort, sur un caïque dans le sud de la Turquie ou, tout nouveau, au Maroc. Entre quatre jours et une semaine à se faire régaler et chouchouter par la madone de la détox en personne. On en revient toute neuve!

www.cuisine-energie.be



LE MENU (2 SEMAINES)

AU RÉVEIL

- ✓ 1 verre d'eau tiède citronnée (jus d'1/2 citron).
- ✓ 1 grand verre de jus pressé (pomme-fenouil-persil).

AU PETIT-DÉJEUNER

- ✓ 1 thé vert gingembre-citron.
- ✓ 1 crème Budwig ou 1 tartine de pain d'épeautre, avec de la purée d'amandes ou de l'avocat écrasé + graines germées.

À 10 HEURES

- ✓ 1 vitamine C naturelle (100% acérola).

AU DÎNER

- ✓ 1 potage de légumes vapeur (par exemple: velouté de chou-rave aux noix et persil).
- ✓ 1 assiette de riz complet ou de quinoa + des légumes cuits al dente + sauce crue à base d'huile d'olive (exemple: sauce crue au cerfeuil).

À 16 HEURES

- ✓ 1 compote vapeur (par exemple: mousse de pomme et de papaye) et quelques amandes.

AU SOUPER

- ✓ Potage vapeur ou velouté à l'ail.
- ✓ Poisson gras (3 fois par semaine, par exemple: tartare de saumon), ou viande blanche (2 fois par semaine), ou 2 œufs (1 fois par semaine), ou fromage de chèvre au lait cru, ou mozzarella de bufflonne (1 fois par semaine).
- ✓ Légumes al dente à volonté.

LES RECETTES

Oui, on peut manger détox et délicieux ! La preuve avec ces recettes (pour deux) extraites des livres de Martine Fallon.

Crème Budwig aux graines germées. La veille, faites tremper dans de l'eau de source 2 c. à soupe de graines de lin, 2 c. à soupe de pépins de courge, 2 c. à soupe de graines de sésame et 2 c. à soupe de graines de tournesol. À part, faites tremper 2 c. à soupe d'amandes. Le matin, pelez les amandes, rincez les graines, mixez le tout avec 1 verre de lait de riz, 1 pomme ou 1 poire en morceaux, et 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable.

Velouté détox à l'ail. Pelez 1 tête d'ail et demi, ôtez le germe. Faites bouillir 10 min dans 50 cl d'eau. Ajoutez 1 oignon en rondelles + 1 cœur de fenouil en morceaux. Cuisez 5 min. Blendez avec 2 c. à soupe de crème fraîche de soja + 1/2 verre d'herbes (roquette, coriandre...).

Sauce crue au cerfeuil. Passez au blender 4 c. à soupe d'eau de source + 2 échalotes + 2 gousses d'ail passées 3 min à la vapeur + 1 c. à café de moutarde douce + 1 c. à café de gingembre râpé + 1 c. à café de purée d'amandes + 1 jus de citron + 1/3 de cube de bouillon végétal + sel + 1/2 verre d'huile d'olive + 1 verre de feuilles de cerfeuil.

Tartare de saumon. Coupez en dés 300 g de saumon cru (impérativement un saumon cru bio ou label rouge), mélangez à 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de blanc de poireau émincé, 1/2 c. à café de sel, 1 petit piment vert haché et le jus d'un citron vert. Moulez dans un ramequin. Décorez avec 1 c. à soupe de caviar d'algues.

Mousse de pomme et de papaye. Cuisez 4 min à la vapeur 2 pommes pelées et en morceaux + 1 gousse de vanille fendue. Passez au blender avec la chair d'un bol de papayes bien mûres (si elle n'est pas assez mûre, passez-la 2 min à la vapeur) et les graines de la vanille. Servez frais.