

Etape 1

Je choisis ma cure

Comme le rappelle Henri Chenot, créateur de la sélecte cure du palace Merano, dans le Tyrol italien, «l'organisme est un producteur de toxines, mais quand il n'arrive plus à s'autoréguler, ses déchets résiduels engorgent les cellules. Il faut alors l'aider à faire son job avec un régime drainant». Pour un rendement maximal, le pape de la détox conseille de miser sur les meilleurs draineurs: riz intégral bio, potages (poireaux, artichauts, chou, carottes), tisanes au thym ou eau additionnée de vinaigre de cidre. Son assiette? Le matin, café d'orge et fruits; le midi, crudités et riz complet; à 16 heures, fruit; et le soir, légumes et riz complet.

Ceux qui rechignent à se priver de protéines peuvent opter pour l'autre dada des nutritionnistes, l'équilibre acide-base. Selon Yann Rougier (auteur de «Se programmer pour guérir», éd. Albin Michel), «une alimentation acide fatigue nos cellules. Le bon réflexe détox consiste à éviter les aliments acidifiants (graisses, protéines, glucides, céréales raffinées) au profit des laitages frais, des fruits et des légumes».

Autre option, très en vogue chez les naturopathes, la monodiète. Selon Astrig Heratchian (auteure de l'«ABC de la naturopathie», éd. Grancher), ne consommer qu'un seul type d'aliment sur un ou plusieurs repas a tous les bienfaits du jeûne sans ses inconvénients. Bien sûr, qui dit diète dit aliments raisonnables: riz semi-complet, pommes de terre, soupe de légumes, céréales ou pommes, l'essentiel étant de ne pas dépasser l'équivalent d'une assiette.

Etape 2

Je recrute des alliés de choc

En ampoule, en infusion ou en gélules, les compléments alimentaires n'ont pas leur pareil pour drainer les toxines et désacidifier l'organisme. Astrig Heratchian nous donne leur mode d'emploi. Avant chaque repas, l'idéal est d'avalier des probiotiques, champions toutes catégories pour rééquilibrer la flore intestinale. A 10 heures, une infusion de plantes drainantes à base de feuilles de cassis ou de reine-des-prés facilitera la détoxification rénale. Pour stimuler ensuite le travail du foie, grande usine de traitement des déchets, une ampoule de radis noir à midi et une infusion à base d'artichaut à 17 heures. Au dîner, on avale un jus d'herbe d'orge aux vertus dépolluantes exceptionnelles (oxygénantes digestives, antioxydantes). Enfin, on se prépare au coucher avec une tisane de fenouil, excellent pour la digestion. Et surtout, on n'hésite pas à diffuser des huiles essentielles chez soi, par exemple des essences de citron qui stimulent le foie. C'est aussi efficace qu'en application cutanée et, en plus, ça sent bon.

● Les formules en plus

SÉRUMS, HUILES, TISANES... POUR UN NETTOYAGE EN PROFONDEUR DE L'ORGANISME ET DE LA PEAU



Détoxifiant

1. Kusmi Tea Detox, 13 € les 125 grammes

Oxygénant

2. Awakening Oxygenating Scrub Shampoo, Davine 250 ml, 16,60 € (www.davines.com).

Allégeante

3. Eau de genévrier, Shigeta, 1 000 ml, 28 € (chez Colette et sur www.shigeta.fr).

Régulateur

4. Innéov Imperfections D-Tox, 24 € les 40 comprimés.

Bio

5. Tisane drainante, Caudalie, 9,40 €.

Régénérateur

6. Le Sérum Régénération, Crème de La Mer, 30 ml, 260 €.

Energisant

1. Huile de bain et douche Baniya Detox, 60 ml, 80 € (www.joiya.fr).

Doudoune

2. Huile démaquillante Confort, Chanel, 150 ml, 35,40 €.

Revitalisant

3. Crème Nutrialpes, Pure Altitude, 50 ml, 41 € (Printemps, Galeries Lafayette, pharmacies).

Resurfaçant

4. Retexturing Activator, SkinCeuticals, 30 ml, 70 € 150 ml, 35,40 € (www.skinceuticals.fr).

Antitoxines

5. Forté Bio Détox, Forté Pharma, 10 € les 28 comprimés.

Dépurative

6. Tisane Bio détoxifiante, Sanoflore, 5 €.

Purifiant

7. Cenobiol Detox, 40,90 € les 40 comprimés.

