

La détox et ses vertus : rien de tel après les fêtes de fin d'année !

On sort tout juste des fêtes de fin d'année, et comment dire... J'ai personnellement

l'impression de ressembler à une montgolfière, tout en restant rivée au sol. Foie gras, champagne, saumon fumé, re-champagne, chapon farci, 246 variétés de fromage, bûche de Noël à la crème de marron, re-re-champagne, papillotes au chocolat... sans oublier la pompe à huile et le gibassier de ma grand-mère au petit déjeuner. Ça fait beaucoup pour mon petit organisme.

Alors, quand on a abusé comme moi des bonnes choses, y a t-il une solution pour attaquer la nouvelle année légère et pleine d'énergie ? Oui, et ça s'appelle la détox. Action !

C'est quoi exactement ?

La détox est une cure que l'on fait pour faciliter l'élimination des toxines qui encombrant notre organisme. Il existe de multiples types de cure : jus de légumes et fruits crus, bouillon de légumes, jus de citron, curcuma, ail, thé, tisane... Elles ont toutes pour but de nous permettre d'évacuer ce qui nous fragilise suite à des excès de nourriture riche et d'alcool.

D'ailleurs, alors même que le terme détox n'existait pas, je la pratiquais déjà depuis l'adolescence sans le savoir à chaque lendemain de repas de famille trop copieux. La mère d'une amie m'avait fait goûter l'aïgo boullido provençal et expliqué ses vertus ; j'avais adoré. Il s'agit d'un bouillon à base d'ail, d'huile d'olive et de sauge (sans les croûtons et le fromage râpé !), qui donne la sensation de drainer et de "reconstituer" le foie malmené.

Quels sont les bienfaits ?

Ils sont nombreux ! Si l'objectif le plus courant au départ est de se sentir plus légère (ou léger ! La détox n'est pas réservée qu'aux femmes), une cure détox peut avoir un impact très positif sur la santé. En effet, on a tous remarqué qu'un organisme surchargé générerait davantage de fatigue et augmenterait les possibilités de tomber malade. Mettre notre organisme au repos en ciblant des aliments et boissons aux vertus détoxifiantes va renforcer

La détox et ses vertus : rien de tel après les fêtes de fin d'année !

notre système immunitaire et le rendre plus apte à combattre les infections, les virus, les bactéries...

Mais attention, ce n'est pas un régime **amincissant** ! On peut perdre quelques grammes à la suite d'un programme détox (ô bonheur du ventre plat !), mais ce n'est pas le but ultime.

Enfin, notre peau et nos cheveux nous en remercieront également : un teint plus lumineux et une chevelure plus éclatante, ça ne se refuse pas ! En résumé, l'idée est de se faire du bien...

Quels sont les moments propices ?

L'idée la plus répandue est de prévoir une détox après les fêtes et aux changements de saison (particulièrement au printemps car notre organisme est plus surchargé à la sortie de l'hiver). Mais on peut ressentir le besoin de se purifier et de renforcer ses défenses à n'importe quel moment de l'année. Après une période particulièrement fatigante, après une maladie, après une fête d'anniversaire trop arrosée...

Cependant, en fonction de la durée que l'on décide d'accorder à notre "plan d'attaque", il est important de choisir le bon moment avant de se lancer. S'il s'agit de le faire sur une journée, ce n'est pas très risqué. Mais si l'on choisit un programme détox très poussé qui modifie sensiblement nos habitudes alimentaires sur plusieurs jours (jusqu'à 3 semaines maximum généralement), il vaut mieux le démarrer sur un temps de repos (pendant les premiers jours, on peut se sentir au ralenti). En revanche, si l'idée est de continuer à s'alimenter de la même façon, tout en buvant des litres de thé ou de tisane aux vertus détoxifiantes, tous les moments sont propices.

Les thés et les tisanes détox

Une méthode douce, peu contraignante, et que je trouve tout à fait efficace, est la cure de thé ou de tisane aux effets détoxifiants.

Dans son article publié dans Marie-Claire, "**Régime detox** : la phase d'attaque pour se détoxifier en profondeur", Véronique Houguet préconise l'absorption de thé vert en grande quantité : "Cinq tasses par jour minimum afin que ses polyphénols activent les enzymes

La détox et ses vertus : rien de tel après les fêtes de fin d'année !

antitoxines du foie et déclenchent la fonte des graisses. Optez pour les japonais, les plus richement dotés". Le [sencha](#) est donc tout à fait approprié, tout comme d'autres thés verts de Chine tels que le [Yunnan](#), le [thé au jasmin](#), le [thé Earl Grey fleurs de bleuet](#) ou le [thé aux agrumes](#).

Question infusion, de nombreuses plantes ont des vertus purifiantes. Une [infusion détox](#) composée de fenouil, cassis, menthe, verveine et mélisse, me convient à merveille. On peut également alterner entre plusieurs tisanes tout au long de la cure. L'[infusion zen](#) (lavande, oranger, tilleul, camomille) et l'[infusion yoga](#) (menthe poivrée, citronnelle, boutons d'oranger, verveine, tilleul, rooibos) sont également mes alliées dans ce type de processus purifiant.

Dans certaines de ces boissons, je n'hésite pas à ajouter une rondelle de citron, du gingembre ou du curcuma pour un effet maximal !

Si certaines marques de cosmétique utilisent le terme "détox" comme argument de vente sans pour autant y allier véritablement les effets, je considère que la détox "alimentaire" c'est pas de l'intox ! Boire plus pour éliminer est un réflexe somme toute naturel (comme dit le proverbe provençal : "L'aïgo bouldido sauvo la vido !"). Alors quand on peut y associer d'agréables saveurs et des atouts détoxifiants, pourquoi se priver ?

1. "L'eau bouillie sauve la vie !"

Articles similaires



Comment bien préparer sa rentrée ? Nos conseils



Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong



Recette salé, poulet aux agrumes