



Beauté avec La Parisienne

Une détox, et ça repart !

Pour sortir de l'hiver en pleine forme, une cure de produits naturels et quelques soins remettront l'organisme en marche.

Par Morgane Forest.

Une détox (abréviation de « détoxination »), cela commence par une nourriture la moins toxique possible, composée d'aliments naturels afin de réduire les pesticides, métaux lourds et toutes sortes de conservateurs contenus dans nombre de produits. « A priori, notre corps sait éliminer les substances chimiques, explique Valérie Espinasse, micronutritionniste, mais parfois, il est dépassé par les événements. » Une mauvaise alimentation, une digestion paresseuse, la pollution, la prise de médicaments... Nous sommes confrontés à un « trop-plein » de toxines. Et les conséquences se font sentir : fatigue chronique, grise mine, prise de poids, problèmes digestifs... La détox relève donc autant de la santé que de la recherche du bien-être. Et différentes techniques favorisent l'élimination des toxines accumulées dans le corps, en aidant nos organes (le foie, les reins, les intestins...) et notre peau dans cette mission de purification. « L'idéal est d'effectuer une ou deux cures par an*, précise l'experte, et lors des changements de saison. Nous sommes souvent fatigués à ce moment-là, et cela offre un regain d'énergie. » ■

* La détox est déconseillée en cas de pathologies lourdes, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.



Une cure de détoxination permet de profiter des vertus drainantes des plantes.



photos © Antonio Terrozi/Trunk Archive, SP

Personnaliser sa détox grâce à la micronutrition

Ai-je fait trop d'excès alimentaires ? Suis-je trop stressée ou fatiguée ? Répondre à ces questions implique de comprendre que toutes les « détoxinations » ne sont pas accomplies dans le même but ; la marche à suivre n'est donc pas toujours la même. Dans son livre, la micronutritionniste Valérie Espinasse souhaite démontrer qu'une détox n'a pas besoin d'être effrayante ou restrictive pour se révéler efficace. Elle peut être simple, voire plaisante. Pour mieux



cerner vos besoins, l'auteure propose deux quiz et trois profils (détox énergie, minceur ou digestive). Bien suivie, une cure peut vous débarrasser de votre fatigue, de votre stress émotionnel et même de boutons récalcitrants.

« My Good Détox », de Valérie Espinasse, Leduc Editions, 208 p., 16 €.



Retrouver l'harmonie au cœur de la Bretagne

Quand modifier son alimentation ne suffit pas, une cure peut être bénéfique. Marcher, respirer, méditer, prendre soin de soi, se relier à la nature... C'est ce que propose Carole Bogrand, naturopathe et sophrologue, à travers les cinq cures qu'elle a mises au point et qu'elle dispense au Château du Launay (Morbihan). Les programmes comprennent aussi un suivi alimentaire, du yoga, des randonnées, de la sophrologie et de la naturopathie, un accès au spa-sauna-hammam, et des ateliers autour de thématiques liées aux émotions et au mieux-être.

Séjours de 4 à 7 jours, de 680 € à 1800 €, tout inclus sauf les soins. Château du Launay, Ploërdut (Morbihan). www.chateaudulaunay.fr

Purifier ses reins avec le massage Hiver serein

En médecine traditionnelle chinoise, le rein joue un rôle tout particulier en hiver. Il est l'organe phare de notre énergie pendant toute la saison, et nous devons en prendre soin, au risque de souffrir de fatigue et de douleurs lombaires. Toutes les praticiennes des Lanqi spas, à Paris, sont diplômées en médecine chinoise. Pendant le soin, elles redynamisent l'ensemble du corps et renforcent les énergies en stimulant les défenses immunitaires. Elles insistent sur les neuf méridiens du rein (au niveau des lombaires, de l'épaule, du nombril, de l'oreille et du pied). Divin.

Massage Hiver serein, 76 € pour 1 heure. Lanqi-spa.com



Boire et éliminer en sirotant des tisanes digestives

Pour repartir du bon pied, il va falloir éliminer les produits industriels au profit du « fait maison », et augmenter votre ration de végétaux : plus de fruits et légumes, moins de protéines animales... et au revoir les sucres ajoutés ! L'idéal est de boire environ deux litres d'eau par jour, de siroter des tisanes détox qui favorisent la digestion après les repas. Leurs plantes aident à nettoyer l'organisme et déploient leurs actifs au contact de l'eau chaude.

Tisane Détox, 3,90 €, Dr Smith. Détox 14 jours, 35 €, Wandertea. Infusion Détox, 19 €, Dr Jackson's.

