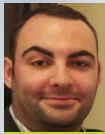


NOS EXPERTS



CÉDRIC BEN CHEMHOUN
diététicien diplômé d'État,
expert en nutrition



INÈS MEIERHANS
naturopathe,
membre de l'Omnes,
association professionnelle
des naturopathes



**DR JEAN-CHRISTOPHE
CHARRIÉ***
médecin généraliste



FLORENCE ROSSI PACINI
diététicienne,
membre de l'AFDN,
organisation professionnelle
des diététiciens

Les boissons détox ça vaut quoi ?

Les boissons « détox » sont tendance. Objectif : laver littéralement l'organisme des déchets qui le polluent. **Mais que faut-il vraiment attendre de ce « nettoyage intérieur » ?**

● **C'est quoi exactement, une boisson détox ?**

C'est une boisson composée d'une ou plusieurs plantes aux effets dépuratifs, détoxifiants, drainants, diurétiques ou laxatifs. Son objectif est de « désencrasser » l'organisme, d'éliminer les toxines et déchets en

purifiant certains organes (foie, intestin, reins, poumons, peau) pour les aider à avoir la meilleure fonction d'élimination possible. Les causes de leurs surcharges : « *Alimentation industrielle, sel, sucre, mauvaises graisses, colorants et conservateurs, médicaments, pollu-*

tion extérieure et toxines produites par notre organisme », détaille le généraliste Jean-Christophe Charrié. Pas de miracle, c'est sûr. En parallèle, il faut adopter une bonne hygiène de vie pour « intoxiquer » le moins possible son organisme.

Comme personne ne peut prétendre à un mode de vie « parfait », on réserve ces boissons détoxifiantes à des cures d'une à trois semaines, deux fois par an. « *Il ne faut pas non plus se déculpabiliser en buvant ces boissons toutes prêtes, au lieu d'adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée* », rétorque la diététicienne Florence Rossi Pacini. « *On aura beau prendre toutes les bonnes plantes et décoctions au monde, si on mange n'importe quoi parallèlement, cela n'aura aucun effet* », insiste Cédric Ben Chemhoun, diététicien.



2 RECETTES DRAINANTES

Jus de pomme-citron pour alléger le foie et le pancréas*

- Mélanger 30 cl de jus de pomme, le jus de 2 citrons et 2 c. à c. de miel dans une bouteille de 1 l.
- Compléter avec de l'eau et placer au réfrigérateur une nuit avec un bâton de cannelle. À consommer dans la journée.

*Par Cédric Ben Chemhoun, diététicien.

Jus de légumes-gingembre frais pour purifier l'organisme*

- Passer à la centrifugeuse : 2 carottes, ¼ de betterave, 1 branche de céleri, ¼ de citron, ¼ de botte de persil et 1 cm de gingembre frais pelé.
- Boire un grand verre avant chaque repas pendant 3 semaines.

*Par Inès Meierhans, naturopathe.

• Quand faire une cure ?

Elle est plus efficace lors des changements de saison, notamment au printemps et à l'automne, mais aussi en fin de cycle chez la femme ou à la ménopause, pour favoriser l'élimination des déchets provoqués par les grands changements hormonaux.

• Comment choisir la ou les plantes qui conviennent ?

Il faut tenir compte du but recherché (encadré ci-contre) et de ses troubles éventuels. « Une personne souffrant de calculs biliaires ne doit pas utiliser l'artichaut par exemple », explique le Dr Charrié. Si on vise l'amincissement, on choisira plutôt des plantes comme le thé vert, le guarana ou le maté, qui favorisent la combustion des graisses. L'idéal : demander conseil en pharmacie ou en magasin bio. À noter : le citron est aussi un incontournable de la détox.

• Que penser du bouleau seul ?

« C'est un draineur doux, dont l'action et l'efficacité sont larges, avance Inès Meierhans, naturopathe. Il y a peu de risques d'effets secondaires liés à l'élimination (maux de tête, nausées,

boutons, rhume, fatigue, inflammations vers le deuxième ou troisième jour de la cure) que peuvent provoquer certaines plantes si elles ne sont pas adaptées au patient. » Jus et sève de bouleau sont donc un bon moyen de s'initier à la détox sans risque.

• À quoi faire attention avant d'acheter un produit ?

« Privilégiez des boissons bio, aux formulations simples », conseille le Dr Charrié. Éviter les « potions » contenant plus de dix variétés de plantes, qui sont « des produits standardisés pour répondre au besoin du plus grand nombre », précise le généraliste. Et fuir ceux affichant dans leur composition des conservateurs, des arômes, voire des édulcorants : aucun intérêt à ingurgiter des composés chimiques que l'on cherche parallèlement à éliminer ! À noter : « À quantités égales, les tisanes sont aussi efficaces que les boissons détox », assure Inès Meierhans. ■

MÉLANIE PONTET

*Membre de la Simepi (Société internationale de médecine endobiogénique et de physiologie intégrative) et auteur, avec Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, de « Se soigner toute l'année au naturel », éd. Prat-Europa.

➤ QUELLES PLANTES POUR QUELS EFFETS ?

REINE-DES-PRÉS Elle a une action diurétique et dépurative, réduit l'acidité gastrique et les irritations intestinales, apaise les rhumatismes.

BOULEAU Il diminue les douleurs articulaires, donne une meilleure immunité, de la vitalité et de la souplesse, draine un foie surchargé et la peau.

PISSENLIT Il a une action dépurative et permet un meilleur fonctionnement hépatique, draine les reins, stimule la diurèse.

RADIS NOIR Soulage un foie paresseux et les troubles hépatiques.

ROMARIN Antioxydant, il facilite aussi l'élimination rénale.

ARTICHAUT Antioxydant, il draine le foie et la vésicule biliaire.

BARDANE Elle draine la peau grasse et le pancréas surchargé, élimine l'eau et purifie le sang.

AUBIER DE TILLEUL SAUVAGE Il draine le foie, les reins, l'intestin et la peau.

PENSÉE SAUVAGE Elle draine les peaux atopiques (eczéma, psoriasis, acné) et limite la sécrétion de sébum.

LA SÉLECTION TOP Santé

1 100 % JUS DE BOULEAU

Une boisson aux extraits de feuilles de bouleau à diluer dans de l'eau. Jus de bouleau bio Weleda, 10 € les 200 ml.

2 SUPER-COMPLET

Un complexe bio de 8 plantes dépuratives (romarin, pissenlit, artichaut, bardane, bugrane,

angélique, aubier de tilleul, pensée sauvage), de bouleau et de concentré de jus de citron. Dépuraphyt, laboratoires Carrare, 34,10 € les 3 flacons de 200 ml.

3 DRAINAGE BIO

Il associe 5 plantes (pissenlit, radis noir, aubier de tilleul, bardane, pensée

sauvage) et 3 huiles essentielles (citron, menthe poivrée et lavande), le tout bio. Concentré détox bio, Fleurance Nature, 13,90 € les 200 ml.

4 SÈVE DE BOULEAU FRAÎCHE

Plus concentrée que le jus de bouleau, la sève est riche en

vitamines et minéraux. Tout juste récoltée dans les Alpes, elle doit être conservée au froid et consommée rapidement. Pure sève de bouleau des Alpes, Holiste Nature, 23 € les 3 litres.

5 8 PLANTES DÉTOX

Une boisson composée de 8 plantes bio drainantes et dépuratives (artichaut,

thé vert, fenouil, pissenlit, bouleau, reine-des-prés et tilleul), associée à du jus concentré de citron bio. Cette boisson favorise également l'élimination des graisses.

4.3.2.1 Minceur Biodetox, laboratoires Arkopharma, 14,50 € les 280 ml.

