

CURE DETOX



**Le guide complet
des meilleures stratégies
alimentaires**

pour des éliminations XXL

 **BJECTIF DETOX**
Pour un corps et un esprit au meilleur de leur forme !



MENTIONS LÉGALES

Ce petit livret est gracieusement offert par le blog [Objectif Detox](#).

Certains de vos amis peuvent aussi être intéressés par les stratégies alimentaires de cette cure détox ? Pensez à leur faire parvenir ce guide. Vous leur rendrez peut-être service.

Et pour ce qui est de diffuser ce manuel sur le net (blog, site, réseau sociaux,...), aucun souci. Du moment qu'il est diffusé tel quel, sans absolument aucune modification.

Copyright © Objectif Detox – Tous droits réservés – Véronique



OBJECTIF DÉTOX

Pour un corps et un esprit au meilleur de leur forme !

SOMMAIRE

Mentions légales	2
I - Introduction : qu'est ce qu'une détox ?	5
II - Ces toxines qui nous encrassent	7
III - L'axe alimentaire de votre détox : entre nutrition et diététique	9
La nutrition, c'est quoi ?	9
Et la diététique ?	11
A - Restrictions d'ordre diététique et élimination de vos toxines.....	12
1 - La restriction « qualitative »	12
2 - La restriction « quantitative »	17
B - En résumé de ce 1er chapitre.	18
IV - La digestion, un autre facteur clé de l'axe alimentaire de votre cure détox..	19
Comment simplifier vos digestions ?	20
A - Mastiquer suffisamment	20
B - Manger du « cru » à chaque repas.....	21



OBJECTIF DETOX

Pour un corps et un esprit au meilleur de leur forme !

C - Bien associer vos aliments	24
1 - Associations alimentaires : comment vous y prendre?	26
D - Autres outils permettant d'optimiser vos digestions	30
E - Gluten*, lactose et protéines de lait... ..	30
F - La flore intestinale : un autre facteur clé de votre santé digestive	34
V - En résumé	36
VI - En conclusion	38



I - INTRODUCTION : QU'EST CE QU'UNE DÉTOX ?

Une **détox** est une **cure** où tous les **outils** sont mis en place, **durant un temps donné**, afin de donner au corps la possibilité d'**éliminer les toxines** encrassant ses tissus...

La durée de cette cure est de quelques jours, de quelques semaines, jamais plus de 2 mois. Elle est définie en fonction de la diététique mise en place, elle-même choisie en fonction du genre de déchets organiques à éliminer, de leur quantité, du niveau de la vitalité, des possibilités environnementales et psychiques du sujet. Et bien sûr, de la progression du nettoyage organique

Cette **détox** - ou **cure de détoxification** - s'articule autour de **3 axes** manœuvrant **simultanément**.

Un axe alimentaire, où l'alimentation dite « hypotoxique » et la diététique sont mises en place.

Un axe énergétique et psychologique, où l'on fait en sorte que la **vitalité** soutienne les processus d'élimination, et qu'elle ne soit pas non plus détournée par un mental hyperactif.

Puis un axe plus physiologique, où sont « boostés » les organes

d'élimination (ou émonctoires), via les plantes et autres produits drainants, mais aussi par le sauna, le massage, l'exercice physique, etc.

Important : PAS DE DETOX SI VOUS ATTENDEZ UN ENFANT. Les déchets jusqu'alors logés dans les profondeurs et relargués dans le flux sanguin (avant de rejoindre les différents émonctoires) risqueraient d'empoisonner l'embryon ou le fœtus.

Ce guide vous propose une exploration **complète** de l'**axe alimentaire** de cette détox.

C'est un axe important, **primordial** si vous désirez nettoyer votre organisme.

L'alimentation et les digestions étant les **principales sources** de toxines corporelles.

Toutefois, il n'est pas le seul axe autour duquel s'articule cette cure. Je vous invite donc à consulter les [8 articles du pas-à-pas](#) pour en découvrir les 2 autres et apprendre à tous les coordonner.

Vous pourrez ainsi mener votre détox comme un vrai spécialiste !

Apprendre à libérer son corps de ses toxines permet une meilleure gestion de sa santé



II – CES TOXINES QUI NOUS ENCRASSENT

2 genres de déchets peuvent encrasser nos tissus.

Il y a les **colles**, puis il y a les **cristaux**.

Les « **colles** » sont constituées de cholestérol, d'acides gras saturés, de résidus d'amidon, de cadavres cellulaires et bactériens. Elles sont d'assez grosses taille, non structurées, plutôt molles et gélatineuses. Elles peuvent créer obstruction et congestion (glaires rejetés par les voies respiratoires, eczéma suintant, viscosité sanguine, prise de poids, etc.)

Quant aux « **cristaux** », ils sont constitués d'acide urique, d'urée, de créatinine, d'acides divers et de minéraux usés. Ils sont de petite taille, structurés, avec des angles pouvant être aiguisés, durs, ce qui leur confère ce côté agressif pour les tissus (problèmes articulaires, spasmes musculaires, calculs rénaux, etc.). Agressivité pouvant aller jusqu'à créer de l'inflammation et des lésions des structures où ils sont logés.



Exemples de troubles générés par un excès de colles : rhume, sinusite, bronchite, asthme, peau grasse, boutons à tête blanche, eczéma suintant, acné, furoncle, anthrax, orgelet, kyste sébacés, sang épais, varices, hémorroïdes, athérosclérose, hypertension, cellulite, surpoids, etc.

Exemples de troubles générés par un excès de cristaux : bouton rouge, démangeaisons, urticaire, eczéma sec, crevasses, herpes, zona, rhumatisme articulaires (arthrite ponctuelle et chronique, arthrose), goutte, calculs rénaux, névrite, tendinite, caries, aphtes, gastrite, faiblesse du foie (qui fera d'ailleurs que ce dernier aura du mal à évacuer les colles...par manque de synthèse de bile), colites, etc.

([Voir le pas-à-pas](#) pour plus de détails sur les différents types de déchets et sur les 5 organes pouvant les prendre en charge pour les éliminer)



III - L'AXE ALIMENTAIRE DE VOTRE DÉTOX : ENTRE NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE ...

Pour commencer, quelques définitions...

La nutrition, c'est quoi ?

La **nutrition** consiste à savoir se nourrir au mieux. C'est-à-dire donner à son corps ce qu'il a besoin pour remplir au mieux ses fonctions, tout en s'encrassant le moins possible. C'est là le but de l'alimentation dite hypotoxique préconisée en toile de fond d'une détox, ainsi que dans l'alimentation saine de façon plus large (voir encart ci-dessous)

Précisions : De nombreuses affirmations contradictoires circulent à propos de la consommation des produits laitiers, des huiles provenant des graines (colza, lin,...), des graines elles-mêmes (sésame, tournesol, courge...), des céréales, etc.

Dans ce guide, les aliments polémiques sont accompagnés d'un astérisque ().*

Mon avis et mes propres interrogations ressortent bien sûr de mes propos. Ils m'ont été inspirés par mes années d'études, d'expérimentation et de curiosité scientifique.

Ils n'ont pas vocation à tenter de convaincre qui que ce soit.



L'essentiel de l'alimentation dite « hypotoxique » :

- L'alimentation dite hypotoxique est constituée de **80% de légumes et de fruits et de 20% de produits animaux et sous animaux** : poisson, viande, œufs, produits laitiers* (selon tolérance individuelle et selon son opinion sur le sujet), coquillages.

En résumé, l'**alimentation hypotoxique** est plus **végétale qu'animale**.

- On y mange **plutôt « cru »** que cuit.

Important : les intestins inflammés doivent être « réparés » avant d'intégrer les fibres de légumes et de fruits « crus », ainsi que les fibres des céréales complètes et semi-complètes. Ces fibres cultivent l'inflammation.

*Les **jus de légumes crus** sont une alternative idéale aux crudités durant la phase de « réparation intestinale » (phase qui dure en moyenne 3 semaines).*

Par la suite, crudités, fruits crus et céréales semi-complètes pourront être réintégrés (sans excès).

- **Pas de produits raffinés**, ni dénaturés (pas d'additifs, ni ajouts de sucres, de sel, etc.).
- **Pas de café*** (ou occasionnellement), ni thé* (hormis le thé vert déthéiné), ni alcool, ni sodas.
- On évite aussi les médicaments et autres produits chimiques. **Manger bio** est donc conseillé...

Manger du **terroir** et de **saison** aussi.

- La **viande** (surtout rouge, mais pas que), **les céréales*** et **les féculents*** sont à **limiter au maximum**.



À noter : les céréales contenant du gluten* (blé, seigle, orge, épeautre, kamut, avoine, petit épeautre) peuvent créer de l'inflammation intestinale.

Les céréales ne contenant pas de gluten (riz, sarrasin, fonio, maïs, millet, quinoa, l'amarante) semblent moins problématiques.

Voir plus loin dans ce guide.

- Les **huiles végétales** doivent être de qualités (et toutes de **1ère pression à froid** et issue de l'**agriculture biologique**) :
 - L'huile d'olive pour l'assaisonnement et la cuisson douce ;
 - L'huile de coco est également conseillée pour les cuissons ;
 - L'huile de noix* et de colza* pour l'assaisonnement ;
- Des poissons gras 3 à 4 fois par semaine (hareng, sardine, anchois, maquereau, rouget, saumon sauvage) sont conseillés pour la qualité de leurs graisses.
- L'eau de boisson doit être **peu minéralisée** (Mt Roucous, Volvic,...)

Et la diététique ?

Quant à la **diététique**, elle consiste à réduire l'alimentation. Elle est l'**art de la restriction alimentaire**. Elle permet **soit** d'ajuster les apports aux besoins réels de l'organisme, **soit** de réaliser un apport inférieur aux besoins. Dans ce dernier cas, le corps est obligé de « digérer » ses propres tissus pour satisfaire ces besoins (c'est ce qu'on appelle l'**autolyse**). Les substances ainsi « auto-digérées » sont re-utilisées

pour assurer l'intégrité et le fonctionnement des tissus corporels les plus importants (cœur, cerveau, etc.).

Mais avant cela, ce sont déjà les déchets, les résidus métaboliques et les graisses qui sont autolysés

À retenir : l'axe alimentaire d'une détox combine l'alimentation hypotoxique à des restrictions d'ordre diététique.

A - Restrictions d'ordre diététique et élimination de vos toxines

Il existe 2 genres de restrictions alimentaires.

La restriction « **quantitative** » et la restriction « **qualitative** »

1 - La restriction « qualitative »

Comme expliqué plus haut, 2 genres de déchets peuvent encrasser vos tissus. Il y a les colles, puis il y a les cristaux.

Du côté des aliments, eux-mêmes sont **sources de colles ou de cristaux** après avoir été utilisés par le corps.

Les aliments principalement composés de **protéines** produisent des **cristaux**.

Et les aliments principalement composés de **glucides** et de **lipides** produisent des **colles**.



Aliments producteurs de cristaux :

- viandes rouges et blanches
- charcuteries
- poissons
- crustacés
- coquillages crus
- œufs
- fromages frais
- yaourt
- café, thé, cacao, vin,...
- mais aussi sucres raffinés et sucreries

Aliments producteurs de colles :

- céréales (blé, maïs, riz, etc.)
- farineux (pommes de terre, patate douce,...)
- huiles et corps gras
- fruits oléagineux (amandes, noix,...)
- graines (sésame, tournesol, etc.)
- légumineuses (lentilles, pois chiche, soja,...)
- fromages fermentés
- tout comme les sucres raffinés, les pâtisseries, les sucreries (car elles se transforment facilement en graisses).

([Voir le pas-à-pas](#) pour plus de détails sur les aliments producteurs de colles ou bien de cristaux)

Ainsi, le **choix des aliments à intégrer, à limiter, voir à supprimer de votre cure détox est fait en fonction du type de déchets organiques à éliminer.**

Si votre corps est **chargé de colles**, limitez - voir supprimez - les aliments les plus producteurs de colles.

Si votre corps est **chargé de cristaux**, limitez - voir supprimez - les aliments les plus producteurs de cristaux.

Et si certains aliments - pourtant nécessaires - ne sont pas (ou trop peu) consommés dans votre alimentation habituelle (par exemple les fruits, les légumes, les graisses et les protéines de qualité, etc.), il faudra les **intégrer** à votre cure.

À noter qu'il existe aussi **différents niveaux d'encrassement** dans les différentes catégories d'aliments (protéines, glucides lipides).

Du côté des **protéines** par exemple, l'œuf est moins source de déchets cristaux que le poisson, qui est lui-même moins source de déchets cristaux que la viande.

Du côté des **glucides**, les céréales sont moins source de colles que les légumineuses, qui sont elles mêmes moins sources de colles que les sucres raffinés et les pâtisseries.



Du côté des **lipides**, les graisses végétales sont bien moins sources de calories que les graisses animales.

Degré d'engraissement des aliments **du moins au plus engraisseur** par **catégorie** :

Glucides :

- légumes verts, fruits
- légumes racines (carottes, navets,...)
- féculents (patate douce, pomme de terre...)
- céréales* (blé, riz,...)
- légumineuses (soja, lentilles, pois chiches,...)
- sucres raffinés
- pâtisseries.

Protéines :

- algues
- oléagineux
- champignons
- fromage blanc/lait caillé*
- légumineuses (soja, lentilles,...)
- coquillages crus
- œuf (coque)
- poisson
- viandes blanches



- gibier
- viande rouge
- abats
- crustacés
- levures
- charcuteries.

Lipides :

- fruits gras (olives, avocat)
- huiles végétales
- beurre cru
- margarine
- graisses animales.

À vous donc de **remplacer** les aliments les plus encrassant par les moins encrassant de la même catégorie. Du poisson ou des œufs à la place de la viande, par exemple. Des fruits ou des légumes racines à la place des céréales. Etc.

Reportez vous au tableau du dessus pour vous **aider** dans vos **réajustements**.



Précision : « **L'extrême** » de la restriction « qualitative » :

la monodiète

« L'extrême » de la restriction qualitative est la **monodiète** où une seule catégorie d'aliment est consommée durant minimum 24h (raisin, riz, pommes, etc.).

L'aliment est aussi choisi **en fonction du genre de déchet qu'il génère.**

Si votre corps est « chargé » de déchets cristaux provoquant, par ex, des douleurs articulaires, des calculs rénaux, etc., il faudra vous diriger vers une monodiète d'aliments non producteurs de cristaux, tel le riz, la pomme douce, la banane, etc.

2 - La restriction « quantitative »

Dans une **restriction « quantitative »**, la quantité d'aliment ingéré qui est diminuée pour obtenir un poids quotidien de 800g, 1000g voir 1500g. Ce poids devant bien sûr être inférieur à celui habituellement ingéré.

Pour les gros mangeurs, aux grosses capacités digestives, pour qui l'idée même de réfléchir à ce qu'ils doivent mettre ou pas dans leur assiette rebute, ou bien qui ont trop de contraintes (repas d'affaires,



voyages, tables familiales, gourmandise chronique, etc.), c'est une bonne formule. La **perte de poids** observée est d'ailleurs un des signes des processus de nettoyage en cours

« **L'extrême** » de la restriction quantitative est **le jeûne**, où il y a suppression totale des aliments. Cela peut être d'une journée ou de quelques jours.

Il y a le jeûne hydrique (1 à 3 litres d'eau sont consommés par 24h) et le jeûne sec où l'on ne boit pas.

La vitalité est la condition primordiale pour jeûner.

B - En résumé de ce 1er chapitre.

L'axe alimentaire d'une détox combine l'alimentation hypotoxique à des restrictions qualitatives et/ou quantitatives, mais pas que : il faut aussi y optimiser les **digestions...**

Optimiser les digestions, ça veut dire quoi ?

C'est justement ce que le chapitre suivant vous propose de découvrir...

IV - LA DIGESTION, UN AUTRE FACTEUR CLÉ DE L'AXE ALIMENTAIRE DE VOTRE CURE DÉTOX

Quand on parle de temps de digestion, cela va du moment où l'on met l'aliment dans la bouche jusqu'au moment où il est assimilé par l'organisme.

Les **digestions laborieuses produisent des toxines** (et consomment aussi beaucoup d'énergie). Ces toxines proviennent de la **fermentation** et de la **putréfaction** du bol alimentaire qui **stagne** trop longtemps. Ces toxines finissent par **rejoindre le foie** après avoir traversées la muqueuse intestinale (= surplus de travail hépatique + encrassement organique supplémentaire)

Ces fermentations et putréfactions sont aussi à l'origine de **ballonnements**, de gaz, de spasmes gastro-intestinaux, de **remontées acides**, de **troubles du transit** (diarrhées et/ou constipation), d'**inflammation intestinale**, etc.

Ainsi, la 2ème mission de l'axe alimentaire de la cure détox consiste à simplifier les digestions afin d'éviter ces excès de création de toxines et aussi de perte d'énergie ([voir le pas-à-pas](#) pour plus de détails sur ce dernier point).



Comment simplifier vos digestions ?

Certains comportements très simples permettent de simplifier les digestions, comme **mastiquer** suffisamment, manger du cru à chaque repas, faire des **associations alimentaires compatibles**, éviter les **perturbateurs de digestion**, le gluten, le lactose, les produits laitiers, etc.

Certaines faiblesses organiques, la sédentarité, la pratique sportive intensive, des pathologies spécifiques, des problèmes dentaires, etc. peuvent être à l'origine de digestions plus laborieuses.

Ce guide traitant spécifiquement de l'axe alimentaire de la cure détox, il n'en parle pas.

A - Mastiquer suffisamment

Prendre le temps de mastiquer donne déjà au cerveau le temps d'informer les différentes **glandes digestives** que le bol alimentaire arrive : qu'elles doivent se presser de sécréter leurs enzymes digestifs

Au niveau du tube digestif, les **enzymes digestifs** secrétées par les glandes digestives permettent la **transformation** des protéines en acides aminés, des lipides en acides gras, des glucides en glucose.



Ces enzymes sont donc **nécessaires** aux **processus de digestion**.

À noter : Seuls les acides aminés, les acides gras et le glucose peuvent passer la barrière intestinale pour être utilisés par l'organisme.

La mastication permet aussi aux aliments d'être plus finement broyés, et ainsi, facilite le travail de ces différentes enzymes digestives.

B - Manger du « cru » à chaque repas

Dès 40°, ce sont les enzymes contenues dans les aliments qui sont détruites (à ne pas confondre avec les enzymes digestifs évoquées au-dessus).

Ces enzymes permettent aussi de catalyser les processus digestifs. D'où une perte de potentiel digestif avec la cuisson (dès 40°).

Exemples parlants :

- Le **saumon cru** met 2h à être digéré. Quand il est **poché**, 4h. Quand il est **grillé**, 6 à 8h !
- Le **thon en boîte**, 10h ! (2h quand le thon est cru et frais)
- L'**œuf coq**, 1h30. L'**œuf dur**, 10h !



À noter : l'albumine contenue dans le blanc d'œuf est plus digeste quand l'œuf est cuit. Quant au jaune d'œuf, il est plus digeste quand l'œuf est cru. L'œuf coq est donc idéal.

- Les pommes de terre **frites** mettent entre 13h et 16h pour être digérées (!), contre 1h30 à 2h quand la pomme de terre est vapeur.

En plus de détruire ces enzymes, la **cuisson** détruit la vitamine C dès **60°** ;

- de **90° à 95°**, c'est au tour des vitamines B et E
- dès **100°**, les minéraux et les oligoéléments perdent leur bio-disponibilité
- à partir de **110°**, les vitamines liposolubles (A et D) sont oxydées
- au-dessus, il y a création de molécules toxiques (goudrons, etc.)...

Bref, l'aliment devient un « truc » mort sans valeur autre que « calorique » pour le corps.

Toutes les substances (enzymes, vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants, etc.) nécessaires aux processus d'élimination organique disparaissent...



D'où l'importance **d'une part de cru à chaque repas**, accompagnée d'aliments plutôt préparés à la **cuisson douce** (70 à 80°), ou bien **mi-jotés** (= cuisson lente, à maximum 40°)...

Du cru à chaque repas, en pratique :

- des végétaux tendres en crudités (selon tolérance individuelle) ou des jus de légumes (idéal même pour les intestins les plus fragiles)...
- Penser aussi aux fruits oléagineux (amandes, noisettes,...), aux coquillages crus, au jaune d'œuf (le blanc doit être cuit), au poisson cru...
- En ce qui concerne les fruits (frais et secs), il faut les sortir des repas. Leurs sucres fermentent facilement.

Rappel :

- Fruits frais = pommes, poire, cerise, etc.
- Fruits secs = abricot sec, raisins secs, datte sèche, etc.
- Fruits oléagineux (ou à coque) = amande, noisette, noix, etc.



C - Bien associer vos aliments

Une des principales causes de digestions laborieuses est l'**association alimentaire incompatible** au cours d'un même repas.

Sans entrer dans des détails de biochimie digestive, il faut comprendre que chaque catégorie d'aliment (protéines, glucides, lipides) se digère très différemment : acidité différente, lieux digestifs différents et durées digestives différentes...

Pour exemples :

- Les **céréales** (pain, pâtes, etc.) se digèrent en milieu alcalin (= pas acide), en grande partie au niveau du duodénum, en **6h**.
- Les **protéines crues** se digèrent en milieu acide, principalement au niveau de l'estomac, en **2h**.
- Les **fruits** (frais et secs) ne nécessitent pas de digestion particulière. Leurs sucres sont assimilés par l'organisme en environ **30mn**. Hormis la **banane**, qui contient de l'amidon, ce qui induit un temps de digestion de **2h**.

Ainsi, **quand on mélange des aliments à dominante de protéines, de glucides ou de lipides, le temps de digestion de chaque aliment est allongé : les risques de fermentations et de putréfactions sont alors plus grands.**



Digestion d'un repas « traditionnel » :

- Les **céréales** (6h de digestion si elles sont consommées seules) + **viande** ou **poisson cuits** (4h) = **10h** de digestion à eux deux.
- Si on ajoute une **graisse** (huile, margarine, beurre), 1h30 de plus = **11h30**
- + un **verre de vin** (1h de plus) = **12h30**
- + un **dessert sucré** (3h de plus) = **15h30**
- + un **café** (2h de plus minimum) = **17h30 en tout pour ce repas !**

*Un poisson poché + quelques légumes (crus et cuits) + une pomme de terre vapeur n'auraient pas pris plus de **6h** ! (= gain d'énergie et moins de créations de toxines !)*

La digestion dépend aussi des **capacités digestives individuelles**.

(À noter que ces capacités digestives se lisent sur la **morphologie**, [voir pas-à-pas](#))

Certains digèrent rapidement des repas complexes (= leur capital enzymatique et leurs organes digestifs sont forts), alors que d'autres ballonnent pour un rien.

Travailler sur les associations alimentaires profitera donc plus aux seconds (au faible capital digestif), mais permettra aussi aux premiers de mettre leurs organes digestifs au repos.



1 - Associations alimentaires : comment vous y prendre?

(Un descriptif des différents aliments par catégorie vous est proposé 2 tableaux plus bas)

Les **fruits** (frais et secs). On commence par **sortir les repas**. Hormis les repas simplement constitués de fruits

Alternative « fruitière » au petit déjeuner traditionnel : 1 banane + 1 fruit doux (pomme ou poire ou raisin ou...) + 1 catégorie de fruits secs (raisins secs,..) + quelques amandes + 1 cuillère à soupe d'huile de colza (ou de noix ou de germe de blé) + ½ jus de citron

En dehors des repas ou des petits déjeuners de fruits, ceux-ci peuvent être consommés en collation (11h et 17h/18h idéal)

Les **compotes de pommes** et les **pommes au four** en dessert sont acceptables.

Possibilité d'associer les **fruits** (frais ou secs) aux **fromages frais** (yaourt, fromages blancs,...)

Les **fruits oléagineux** (amandes, noisettes,...) peuvent s'associer aux **fruits** (frais ou secs) et aux **amidons**.

Les avocats et les olives (tous deux des **fruits gras**) s'associent avec tout.

À noter : **Pas de tomate** ou de **sauce tomate** lors d'un repas constitué d'amidon. **L'acidité entrave la digestion des amidons.**

Protéines fortes	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes, poissons, volailles, coquillages, crustacés, œufs, fromages cuits, comté,...
Protéines faibles (végétales ou animales)	<ul style="list-style-type: none"> • Soja, lentilles, pois chiches, haricots (rouges, blancs,...), champignons, algues, amandes, noisettes, sésame, avocat (également fruit gras)... • Yaourts, fromages blancs, caillés, chèvres ou brebis frais, petits suisses, ricotta,...
Amidons forts (= farineux forts)	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes, pain, blé, semoule, riz, épeautre, orge, seigle, sarrasin, millet, amarante, maïs,...
Amidons faibles (= farineux faibles)	<ul style="list-style-type: none"> • Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, galettes de riz, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes,...



En ce qui concerne l'**association protéine forte et amidon fort**, il faut **systématiquement éviter une même quantité de l'un et de l'autre** à un même repas.

Ainsi, la règle des proportions s'offre à nous.

Dans celle ci, on choisit une **dominante** à son repas. Ou protéique, ou farineuse.

Si c'est protéique (viande, poisson, œuf, fromage,...), on peut ajouter une petite part de farineux fort (pâtes, pain, blé, semoule, riz,..) : **3/4 de protéine forte pour 1/4 de farineux fort.**

(+ des légumes crus ou des jus de légumes en entrée et des légumes cuits en accompagnement)

Si le repas est à dominante farineuse, les proportions s'inversent : **3/4 de farineux fort pour 1/4 de protéine forte.**

(+ des légumes crus ou des jus de légumes en entrée et des légumes cuits en accompagnement)

Lors d'une détox, il est conseillé de **dissocier totalement** le repas du soir pour accélérer l'élimination des toxines

Ex de diner dissocié : crudités ou jus de légumes crus en entrée + farineux (sans excès) + légumes cuits + quelques oléagineux ou compote de pommes en dessert.



En ce qui concerne l'association **protéine faible** ou **amidons faible**, la règle des **concentrations** s'offre à nous.

Dans celle-ci, on associe une **protéine faible végétale** (algues, lentilles, champignons, ...) à un **amidon fort**.

(+ des légumes crus ou des jus de légumes en entrée et des légumes cuits en accompagnement)

Ou bien un **amidon faible** (galettes de riz, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes,...) associé à une **protéine forte**.

(+ des légumes crus ou des jus de légumes en entrée et des légumes cuits en accompagnement)

Attention : dans l'association « légumineuse-amidon », pas plus de **1/5 de légumineuse** (lentilles, pois chiches,...) pour **4/5 d'amidon**.

(+ des légumes crus ou des jus de légumes en entrée et des légumes cuits en accompagnement)

Autres spécificités de la dissociation : pas de produit sucré à la fin d'un repas (il va fermenter), le miel ne s'associe avec rien (il fermente aussi), idem pour le melon et la pastèque.

D - Autres outils permettant d'optimiser vos digestions

- Éliminer les **perturbateurs de digestions au moment des repas**, tel le **café** (ses tanins sclérosent les muqueuses du tube digestif et sa **caféine retarde** les digestions de **2 à 3h**), le thé (mêmes effets que le café), le chocolat, les sodas, le coca.

*Attention aussi au vin. Il **allonge** les digestions d'**1h** et il fatigue le foie.*

- **Éviter de manger de trop froid.** Le froid oblige l'estomac à travailler plus pour ramener la température du bol alimentaire à 37 °
- **Ne pas manger en état de stress.** Le stress inhibe la sécrétion des enzymes digestifs et le péristaltisme (= mouvement de l'intestin permettant l'avancée du bol alimentaire).
- **Laisser aux organes digestifs assez de repos entre 2 prises alimentaires.** Cela leur permet de se régénérer. Donc **pas de grignotage.**

E - Gluten*, lactose et protéines de lait...

Certaines substances peuvent aussi être à l'origine de digestions plus difficiles, d'inflammation intestinale, et même de « troubles fonctionnels intestinaux » aussi appelés « syndrome de l'intestin irritable » ou « colopathie fonctionnelle »

3 substances sont particulièrement incriminées : le **gluten**, le **lactose** (sucre du lait) et les **protéines de lait**.

Le **gluten** est une protéine contenue dans certaines céréales (blé, épeautre, seigle,...) que notre capital enzymatique n'a pas les capacités de dégrader en acides aminés. Les résidus de cette digestion incomplète sont le point de départ des **phénomènes d'intolérances**. Idem pour les protéines de lait.

En ce qui concerne la **lactase** (= enzyme nécessaire à la digestion du lactose) : de 10 à 40% des occidentaux en sont dépourvus à l'âge adulte ; 90% chez les asiatiques et chez les africains.

Astuce : Pour vérifier si vous souffrez d'**intolérance alimentaire** (lait, gluten, œuf, oléagineux, etc.), supprimez la substance suspectée durant 3 semaines à 1 mois.

Après ce temps, observez l'état digestif (et aussi l'état général).

Réintroduisez l'aliment.

Comparez « avec » ou « sans » sa consommation.

Lors d'une détox, on **limite** et **mieux on supprime** la consommation du gluten et des produits laitiers.

Les céréales à gluten sont **remplacées** par des céréales sans gluten (on en limite toutefois la consommation, surtout chez les plus sédentaires).

<u>Céréales à gluten :</u>	<u>Céréales sans gluten :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Petit épeautre• Avoine• Kamut• Blé• Épeautre• Orge• Seigle	<ul style="list-style-type: none">• Fonio• Maïs• Millet• Quinoa/amarante• Sarrasin• Millet• Riz
<p><i>À noter : le petit épeautre, l'avoine et le kamut sont mieux tolérés que les 4 céréales notées en gras.</i></p>	<p><i>À noter : les céréales sans gluten produisent moins de colles que celles contenant du gluten.</i></p>

En ce qui concerne les produits laitiers, le fait que le lait soit caillé ou fermenté (fromage blanc, yaourt,...) le débarrasse du lactose, mais pas des protéines problématiques (caséines, lactoglobuline, lactalbumine)...



Réflexion sur les produits laitiers : le problème vient-il du lait lui-même ou de son mode de culture intensif ?, de ses polluants (hormones, facteurs de croissance, vaccins, antibio...donnés aux vaches) ?, ou de son procédé de stérilisation (UHT, pasteurisation...)?

Les **produits laitiers** de **brebis** et de **chèvre** semblent toutefois mieux tolérés par les organismes humains que ceux issus de la vache.

Peut-être parce que l'élevage des chèvres et des brebis est plus artisanale ?, les bêtes moins soumises à des stimulations hormonales ?, leur lait moins consommé dans l'enfance, laissant ainsi moins de traces immunologiques dans l'organisme.... ?

Alors si on continue de consommer des produits laitiers durant sa détox, on se dirigera vers des **produits caillés ou fermentés de brebis ou de chèvres** et issus de l'**agriculture biologique**.

F - La flore intestinale : un autre facteur clé de votre santé digestive

Nous avons 10^{14} de bactéries dans l'intestin. Cela constitue notre flore intestinale.

Cette flore a plusieurs fonctions :

- Elle **continue la digestion des aliments** qui n'ont pas été détruits par les enzymes
- Elle a une **action antitoxique** pratiquement **équivalente à celle du foie**
- Elle synthétise un grand nombre de vitamines (B12, B8, vit K...)
- Elle a un effet barrière à notre immunité, indispensable localement (et aussi à distance)
- Etc.

Malheureusement, cette flore est souvent malmenée et notre santé digestive en souffre.

Mais qu'est ce qui malmène cette flore ? :

- le raffinage des céréales
- l'excès d'aliments crus (fibres)
- l'insuffisance d'eau de boisson
- l'abus de protéines, de graisses, de fruits et autres produits acides, d'épices, de thé, de café, d'alcool, de coca
- le sucre industriel

- les mauvaises associations alimentaires
- les produits laitiers (surtout bovins)
- les médicaments (les antibiotiques, mais pas que)
- le manque de mastication...

La mise en place de l'axe alimentaire de la détox permettra donc une régénération spontanée de votre flore et de vos intestins.

Une **cure de probiotiques** (en début de détox) pourra toutefois aider ceux dont la digestion est vraiment perturbée (ballonnements, troubles du transit, gaz,...), le temps que les comportements alimentaires imposés par la cure rétablissent l'équilibre.

Les **probiotiques** sont des suppléments alimentaires composés de bactéries vivantes qui contribuent à l'équilibre microbien de l'intestin. Leur effet n'est toutefois qu'éphémère (= il ne dure que le temps de la prise). Une alimentation adaptée est donc nécessaire pour normaliser de façon durable l'écosystème intestinal.



V - EN RÉSUMÉ

- La 1ère chose à faire quand on veut mettre en place l'axe alimentaire de la détox est déjà de définir **quel type de déchets encrasse l'organisme.**

La morphologie et/ou d'éventuels symptômes (problèmes de poids, troubles cutanés, articulaires, digestifs, etc.) peuvent vous renseigner de la nature de cet encrassement.

- On vérifie ensuite l'**état des différents organes d'élimination** ainsi que le **niveau de vitalité.**

([Voir l'ensemble du pas-à-pas](#) pour plus de détails sur ces 1ers points)

- Puis on établit le « **menu standard** ». C'est à dire qu'on note tout ce qui est consommé durant 2 à 3 jours

Si le corps est chargé de colles, on limite voir on supprime les aliments les plus producteurs de colle.

Si le corps est chargé de cristaux, on limite voir on supprime les aliments les plus producteurs de cristaux.

- On ajuste ensuite les **associations alimentaires** (fruits loin des repas, etc.).

- On supprime aussi les autres **perturbateurs de digestion** (café, thé, alcool, sodas, manger trop froid, stress durant les repas, gri-

gnotage, gluten, produits laitiers...au moins ceux bovins, etc.)

- On intègre du **cru à chaque repas** (sans excès) et on se dirige vers des **cuissons douces**.
- On **diminue** aussi la ration de viande et de féculents.
- On mange des **légumes** à chaque repas.
- On **remplace** les céréales à gluten par celles sans gluten (on en limite toutefois la consommation, n'oubliez pas);
- On **remplace** les produits raffinés par des produits complets ou semi complets.
- On consomme une **eau peu minéralisée**, et on ne boit pas trop durant les repas (cela dilue les enzymes digestifs)
- On consomme aussi de **bonnes graisses** (= riches en acides gras mono et poly insaturés)



VI - EN CONCLUSION

L'axe alimentaire, soutenu et accompagné des 2 autres axes d'une détox permettent un nettoyage profond de l'organisme.

Et un corps libéré de ses toxines permet d'optimiser sa vie.

On pourrait même dire qu'une détox est un **outil de développement personnel**.

Un outil négligé de beaucoup, et pourtant si porteur de mieux-être physique mais aussi psychique.

Pourquoi **psychique** ?

Parce que le **cerveau** est aussi un **organe**, et comme tout organe, il a besoin d'un environnement physiologique sain pour donner le meilleur de lui-même.

Bien sur, la mise en place d'une détox demande une remise en question des habitudes alimentaires et comportementales (par ex se coucher plus tôt, limiter -et mieux supprimer- le café, faire du sport, etc.). Ce n'est pas toujours évident. Et même si ce n'est que pour un temps donné

Mais quand on commence une détox, qu'on constate ses 1ers bienfaits, qu'on perd ses 1ers kilos, que sa digestion s'améliore, que ses troubles physiques diminuent, qu'on dort mieux, qu'on se sent plus serein, qu'on a plus la pêche, etc., la **motivation** devient alors **si forte** (!) qu'elle balaye tous les obstacles.

Et puis n'oubliez pas, [Objectif Détox](#) est là pour vous soutenir, vous apporter des solutions, répondre aux interrogations que vos 1ers pas sur les routes de la détox pourraient susciter ([Rendez-vous à la page du pas-à-pas](#) pour découvrir l'espace dédié à ces échanges)

À vous de jouer à présent,

Cordialement

Véronique Duivon.