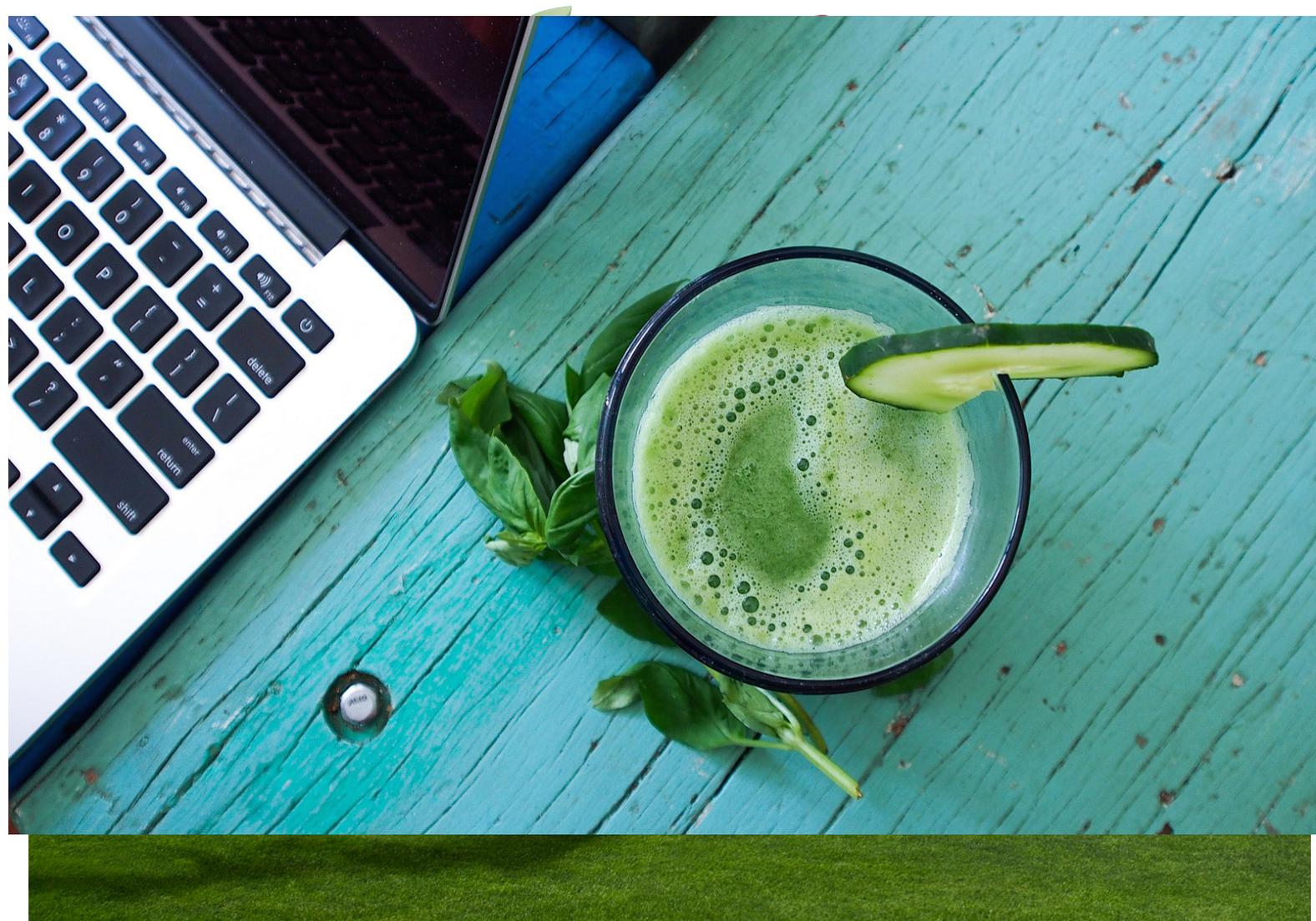




# *Easy Détox*

Guide de la détox

Semaine 1 - Préparation



*Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.*

### **Droits d'auteur**

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

### **Conditions de vente**

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

Dernière mise à jour, mars 2025

[www.simplementcru.ch](http://www.simplementcru.ch)

[amy@simplementcru.ch](mailto:amy@simplementcru.ch)

### **Responsabilité**

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

**Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2025**

## SOMMAIRE

Droits d'auteur .....	2
Conditions de vente.....	2
Responsabilité.....	2
SOMMAIRE .....	3
BIENVENUE .....	4
INTRODUCTION .....	5
Comment cela marche ? .....	5
EXPLICATIONS.....	7
Qu'est-ce qu'une toxine ?.....	7
Les toxines – principales sources.....	7
Notre corps est notre bien le plus précieux.....	8
Détoxifier, pourquoi ? .....	8
Les organes d'élimination.....	8
Élimination et Détoxination .....	9
Détoxifier, comment ?.....	9
COMMENT SE NOURRIR.....	11
Les principes du régime Easy Détox .....	11
Les aliments qui permettent la Détox : On aime ! .....	12
Les aliments qui empêchent la Détox : On évite !.....	12
Les herbes et suppléments qui soutiennent la Détox : en option .....	13
LES FORMULES .....	14
Formule 1 : EASY.....	14
Formule 2 : TOUT CRU.....	15
Formule 3 : TOUT JUS.....	16
QUELLE FORMULE CHOISIR ?.....	18
Pourquoi cela marche ?.....	19
Adapter la formule à son état et sa situation !.....	19
Augmentation des calories .....	19
S'ORGANISER, PLANIFIER.....	20
La semaine de préparation.....	20
Choisir les menus et dresser la liste d'achats .....	20
Préparer votre cuisine .....	21
Préparation et conservation des aliments.....	21
Je vous souhaite une belle semaine de mise en place !.....	22

## BIENVENUE



J'ai le très grand plaisir de vous accueillir au programme en ligne Easy Détox, conçu pour vous permettre de faire une cure de détox chez vous, tranquillement, avec les instructions et le soutien nécessaires.

Bravo d'avoir décidé d'investir en vous et en votre forme ! Une remise en forme par un programme de détox vous apportera de très nombreux bienfaits. Ce peut être pour vous une cure régulière ou l'occasion de vous orienter vers une hygiène de vie plus saine et d'en finir avec les mauvaises habitudes ! Félicitations !

Croyez-en mon expérience : avec la meilleure volonté du monde, il n'est pas aisé de réussir une détox en solitaire. Et tout le monde n'a pas les moyens ou le temps de partir en cure. Ce programme structuré vous aidera, vous soutiendra et vous motivera, étape par étape, à retrouver votre pleine forme en ce changement de saison!

Les changements de saison tels que l'équinoxe du printemps au 21 mars et l'équinoxe de l'automne au 21 septembre sont des moments propices au nettoyage interne et à la régénération cellulaire.

**Amy Webster**

Coach en nutrition, santé et bien-être

## INTRODUCTION

### Comment cela marche ?

Easy Détox est un programme de coaching en ligne. Les outils principaux de cette version « Light » sont les suivants :

- les **documents de base** que sont les guides Easy Détox pour chaque semaine et les Recettes Easy Détox – au format PDF ;
- 5 vidéos de formation sur Youtube**, une pour avant le programme, une pour chacune des 3 semaines, et une pour après le programme ;
- 6 vidéos de recettes sur Youtube** pour vous inspirer dans la préparation de vos recettes détox ;
- les **messages quotidiens** pour vous guider pendant les 21 jours.

Le programme de détox vous propose trois formules à choix, afin de répondre à vos besoins spécifiques. Vous pouvez choisir de passer de l'une à l'autre en cours de Détox selon l'évolution de votre état et vos envies.

Des outils très détaillés vous sont fournis pour vous aider à établir une Détox sur mesure pour vous, ici et maintenant : des recettes, des conseils quotidiens de soin de soi et de gestion du stress, de l'inspiration – tout a été pensé pour vous. Vous apprendrez des nouveaux principes d'hygiène alimentaire et de vie qui vous guideront pendant de nombreuses années.



Ce guide vise à vous expliquer tout le processus de Détox et vous guider pour rendre ce processus le plus facile possible. Le lire dans sa totalité vous donnera les outils et la confiance pour aborder cette cure dans les meilleures conditions possibles. Bonne lecture et excellente détox !



## EXPLICATIONS

### Qu'est-ce qu'une toxine ?

Une toxine est toute substance ingérée par le corps mais que le corps ne peut pas utiliser. Il doit donc s'efforcer de l'éliminer et de s'en débarrasser.

Nous vivons dans un monde relativement toxique. En effet, que ce soit dans notre alimentation, notre environnement ou les nombreux produits de consommation que nous utilisons, nous sommes exposés de manière constante à une quantité de toxines qui, avec le temps, nuisent à notre pleine santé. Cette toxicité devient une forme de poison pour le corps. Certes le niveau de toxicité des produits répond aux normes officielles, mais ces normes ne tiennent pas compte de la quantité de produits et de la fréquence des expositions qui, additionnées, rendent la charge toxique beaucoup trop élevée.

### Les toxines – principales sources

Tout d'abord dans l'alimentation : on y trouve de nombreux produits chimiques telles qu'additifs, arômes, colorants et conservateurs artificiels. La liste est longue. Les toxines proviennent également d'une alimentation trop raffinée, de l'agriculture intensive qui abuse des pesticides et autres insecticides, ou de l'élevage de masse qui continue de se développer dans des conditions déplorables. Aussi aujourd'hui on considère que trois grands groupes d'aliments sont à l'origine de nombreux troubles de la santé : les produits laitiers, le gluten des céréales, et les protéines animales.

Ensuite, les produits d'hygiène personnelle et domestiques courants nous exposent également à de nombreuses toxines. Il faut être très vigilant dans ses choix de consommateur pour éviter cette charge toxique qui souvent met à mal notre système endocrinien et attaque notre équilibre hormonal si précieux à notre santé. Les produits de construction, de fabrication, présents dans les objets de tous les jours, font de notre habitat et des lieux publics, de transport et de loisirs, des sources supplémentaires de toxines, de métaux lourds ou de matières synthétiques qui se transmettent à l'homme. Et ne parlons pas des ondes électromagnétiques et autres pollutions de l'air, de l'eau et de la terre auxquelles nous sommes constamment exposés.

De plus, les toxines peuvent être auto-induites par des dysfonctionnements du métabolisme, par les pensées ou émotions négatives, le stress ou autres comportements néfastes à notre bien-être. Ces toxines circulent aussi dans notre corps et se rajoutent à toutes les autres.

Ces mécanismes sont pour la plupart invisibles dans un premier temps, mais ils font leurs dégâts, et si nous n'y prenons garde, ils vont insidieusement créer un déséquilibre dans notre terrain tel que les maladies pourront s'y installer facilement, voire s'y proliférer.

Les toxines sont donc partout. Il est impossible de les éviter toutes, et heureusement, notre corps dispose d'un mécanisme de détoxification extraordinaire qui nous protège contre toutes ces agressions. Mais il tient à nous de soutenir notre corps dans ses efforts de nettoyage et de diminuer la charge toxique sur notre corps autant que faire se peut.

## Notre corps est notre bien le plus précieux

Le nettoyage de printemps (et d'automne) est souvent associé au nettoyage périodique de notre habitation, ou de notre voiture... et moins souvent à celui de notre corps. Et pourtant, ce corps que nous habitons et sans lequel cette vie serait impossible, nous n'en prenons pas assez soin. Nous n'en aurons qu'un seul durant toute notre vie et donc il me semble que c'est notre bien le plus précieux. Voici comment en prendre bien soin.

## Détoxifier, pourquoi ?

De nombreux spécialistes, comme les rituels ancestraux de nombreuses civilisations, préconisent de mettre le corps et la digestion au repos de manière régulière, afin de permettre un nettoyage profond. Le jeûne n'est pas accessible à tous, mais aujourd'hui, la détox est devenue à la mode, et pour cause ! En quelques jours seulement, on peut réparer les dégâts causés par des mois de mauvaises habitudes, et se remettre sur la bonne voie !

L'idée de détoxifier (ou détoxiner) est assez simple. Il s'agit d'aider le corps à éliminer les toxines et les déchets accumulés au fil du temps et qui se manifestent par de nombreux symptômes différents qui deviennent chroniques et finissent par affecter notre qualité de vie :

- 🌿 Ballonnements, gaz et difficultés digestives ;
- 🌿 Constipation fréquente ou chronique, transit irrégulier ;
- 🌿 Sommeil difficile, non réparateur, réveil difficile ;
- 🌿 Excès de poids, ou difficulté à en prendre ;
- 🌿 Douleurs articulaires ;
- 🌿 Difficultés à se concentrer et rester alerte ;
- 🌿 Manque d'énergie, de tonus et de joie de vivre ;
- 🌿 Fringales fréquentes et incontrôlables, surtout le soir ;
- 🌿 Cernes sous les yeux, peau terne et pâle, langue jaunâtre ;
- 🌿 Infections et rhumes à répétition, système immunitaire affaibli ;
- 🌿 Irritabilité, sautes d'humeur, colère, dépression, désespoir...

La liste est longue et non-exhaustive. Selon certains spécialistes de la santé alternative, toutes les maladies et souffrances de l'homme sont le résultat d'un déséquilibre profond du corps et d'une accumulation de toxines. A mon avis, nous pouvons accéder à une qualité de vie bien supérieure, et même atteindre la pleine santé, si nous prêtons attention à tous les signes avant-coureurs d'un métabolisme mis à mal, en particulier d'une digestion inefficace.

Les intestins sont notre deuxième cerveau, certains prétendent qu'ils jouent un rôle même supérieur à celui de notre cerveau. En tous cas, les commandes sont certainement partagées entre les deux zones ! Ce qui est certain, c'est qu'un grand nombre de neurotransmetteurs est fabriqué dans nos intestins. La qualité de notre flore intestinale influence non seulement le fonctionnement de nos organes d'élimination, mais aussi de nos transmissions nerveuses, qui ont un impact sur notre être tout entier (circulation, digestion, humeurs, émotions, etc.)

## Les organes d'élimination

Le corps a une capacité inouïe à supporter les agressions subies, et de trier, filtrer, transformer, nettoyer, et éliminer tout ce qui ne lui convient pas. Il dispose de plusieurs organes d'élimination qui jouent un rôle critique dans notre santé, en

particulier les poumons, la peau, les reins et les intestins. En pleine santé, ces organes fonctionnent à plein régime et se chargent de tout ce nettoyage interne sans se manifester. D'autres organes filtrent et trient, comme le foie et la vésicule biliaire.

### Élimination et Détoxination

Mais lorsque le système est surchargé par des années d'alimentation trop riche, trop grasse, trop sucrée, trop salée, et pas suffisamment d'apports en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes et électrolytes), alors il s'épuise et les fonctions vitales prennent le dessus sur les fonctions d'élimination.

Les poumons accumulent des déchets qu'ils ne parviennent plus à filtrer, les mucus chargés en toxines envahissent nos voies respiratoires ; le foie ne parvient plus à suivre et les toxines qui ne peuvent plus être éliminées sont stockées dans des cellules grasses, pour protéger le corps, ainsi le surpoids s'installe, avec sa cohorte de dysfonctionnements ; le pancréas ne parvient plus à produire suffisamment d'insuline pour accompagner le glucose dans les cellules, et stocke l'excès de sucre également dans les cellules grasses ; les reins se fatiguent et les intestins deviennent paresseux et ralentissent s'ils ne développent de sérieuses pathologies.

La seule solution, c'est d'aider le corps à éliminer toute cette surcharge toxique, en douceur, avec volonté et détermination. Il faudra pour cela réduire l'apport toxique, augmenter l'apport en aliments naturels et hautement digestes, aider le corps ainsi à détacher, circuler et éliminer ces multiples toxines. Il faudra aussi s'assurer du bon fonctionnement de nos organes d'élimination, car si la détox fonctionne mais que l'élimination est pénible, les toxines libérées risqueront de se réinstaller dans le corps, au prix de nouveaux inconforts et douleurs.

### Détoxifier, comment ?

De tous les âges, les jeûnes ont joué un rôle important dans le maintien de la santé. Les cures et mono-diètes sont une autre manière de nettoyer en profondeur. De nombreuses méthodes sont efficaces, mais aucune ne convient à tous. Jeûne à l'eau, jeûne aux jus ou aux bouillons et tisanes, les options sont nombreuses. L'alimentation vivante offre une manière plus facile de détoxifier le corps sans risquer de manquer de nutriments essentiels. Elle est pure et propre, et aide le corps à éliminer les déchets, tout en conservant un bon niveau d'énergie ce qui permet de la suivre tout en continuant ses activités habituelles.

L'alimentation est sans nul doute la source la plus importante de toxines dans notre vie actuelle, en tous cas celle que l'on peut le plus facilement transformer. Même si les habitudes sont bien ancrées, et que la pression sociale est forte de se conformer à la norme, nous sommes au final les seuls maîtres de ce que nous mettons dans notre assiette et portons à la bouche.

Une cure de détox vise à éliminer, pendant une période déterminée, les plus grandes sources de toxines que sont l'alcool, le café et autres stimulants, les boissons sucrées, tous les sucres raffinés et lents (céréales, féculents), produits laitiers et protéines d'origine animale. Que vous soyez végétarien, végétalien ou carnivore n'y change rien : une cure végétalienne est la meilleure manière de nettoyer le corps en profondeur.

Plus spécifiquement, nous allons nous nourrir exclusivement de fruits et de légumes pendant la période de la cure. A quelques exceptions près, on évitera également les

matières grasses afin de mettre, pendant au moins 7 jours, les organes de digestion au repos afin qu'ils puissent se régénérer.

La digestion va être allégée non seulement par le type d'aliments choisis, mais aussi par la forme de consommation. Ainsi nous allons privilégier les jus frais et les smoothies de fruits, légumes et surtout de feuilles vertes pour apporter au corps des nutriments qui régénèrent, soignent et guérissent (minéraux, vitamines, acides aminés) sous une forme prédigérée et bio-disponible, donc très faciles à assimiler par le corps. Les fruits et légumes frais et non transformés sont beaucoup plus efficaces pour nettoyer le corps que les poudres, compléments, herbes ou jus pasteurisés souvent préconisés. Ceux-ci peuvent servir d'accompagnements, mais l'outil principal réside dans la consommation de fruits et de légumes frais.

Toutefois, l'alimentation ne soigne pas tout et ne permet pas, à elle seule, d'éliminer toutes les toxines. En effet, nombre d'entre elles sont sécrétées par nos propres hormones dès qu'elles sont soumises au stress. Le stress, quelle qu'en soit la cause (danger ou risque réel ou perçu), nuit à notre santé car il génère de l'acidité et l'adrénaline qui en résulte envoie un surplus de glucose dans le sang. Il s'ensuit une cascade de réactions en chaîne indésirables. Aussi de nombreux conseils pour prendre mieux soin de son corps et de ses émotions font aussi partie de cette Détox !

## COMMENT SE NOURRIR

Le programme Easy Détox a été conçu pour diminuer la charge sur vos organes digestifs et votre foie tout en vous apportant un niveau particulièrement élevé de nutrition. C'est un grand changement par rapport à nos habitudes. La plupart des gens consomment régulièrement des aliments denses et difficiles à digérer et pauvres en densité nutritionnelle. En conséquence, une grande part du travail quotidien de notre corps est consacrée à la digestion. Pendant ce temps, d'autres fonctions métaboliques telles que la croissance ou la réparation sont ralenties. Il en résulte une détérioration de nos organes et de nos fonctions métaboliques, qui se manifestent par toutes sortes de symptômes désagréables.

Le programme repose sur plusieurs piliers : alimentation allégée (fruits et légumes frais), une bonne hydratation, de l'exercice, des soins du corps et de l'esprit... car on ne se nourrit pas que d'alimentation énergisante, mais aussi de pensées positives, d'affirmations porteuses et d'émotions apaisantes.

L'hydratation est primordiale dans tout programme de nettoyage. Il est recommandé de boire 2-3 litres par jour (y compris les jus et smoothies). Vous pouvez aromatiser et bonifier l'eau en rajoutant de la poudre verte ou 1 à 3 gouttes d'huiles essentielles de menthe, grapefruit, fenouil et/ou citron par litre d'eau.

### Les principes du régime Easy Détox

-  **Liquides avant tout.** Essayez de boire vos aliments le plus possible. Donc les jus, les smoothies et les soupes mixées ont la part belle pour nous ! Cela va énormément alléger la charge digestive, libérer de l'énergie et lancer le métabolisme en mode de réparation et d'élimination ! Visez 3 litres de boissons par jour, y compris l'eau et les tisanes, les jus et les smoothies. Mesurez !
-  **Du vert**, encore du vert, toujours du vert ! Cette catégorie d'aliments manque cruellement dans presque tous les régimes, et pourtant, les légumes à feuilles vertes fournissent une nutrition exceptionnelle pour très peu de calories. Ils sont aussi très alcalinisants, riches en minéraux et acides aminés, facilement accessibles et bon marché. Afin d'augmenter votre consommation de vert, visez à inclure des feuilles vertes dans tous les repas si possible. Je recommande de consommer au moins 1 litre de smoothie vert, jus vert ou de soupe verte mixée par jour durant la Détox. Compter environ 500g de légumes à feuilles vertes par jour entre les smoothies, les jus et les salades.
-  Notez que le fait de **mixer les feuilles vertes** ou d'en extraire le jus nous permet d'absorber toute leur nutrition, car celle-ci est renfermée dans des parois cellulaires et cela demanderait de mastiquer très longtemps pour y accéder.
-  **Des légumes en abondance.** Les légumes apportent de nombreux minéraux et vitamines mais peu de calories. Privilégiez ceux qui sont très juteux et de saison.
-  Une **variété de fruits**. A consommer avant tout mixés aux feuilles vertes, car ainsi ils n'affectent pas la glycémie. Privilégiez les fruits peu sucrés et consommez-les en modération si vous souffrez de fluctuations de glycémie. Un fruit est un snack parfait, surtout en déplacement. Les fruits représentent

l'apport calorique idéal pour les sportifs, qui dépensent beaucoup, ainsi que pour les personnes qui cherchent à prendre du poids. Inversement, ceux qui cherchent à en perdre devraient limiter leur consommation et privilégier ceux qui ont un taux glycémique bas (citron, pamplemousse, pomme verte, myrtilles et autres baies).

- 🌿 **Peu/pas de matières grasses.** En ne consommant que des fruits et des légumes, on coupe l'apport en matières grasses et on épargne ainsi le foie et la vésicule biliaire. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez rajouter au régime de base des graines de chia ou de lin trempées, ou encore de l'avocat, si vous avez des besoins plus importants en calories (par exemple, activités sportives soutenues, prise de poids recherchée). Les graines de chia servent à réguler la glycémie et contribuent à donner une sensation de satiété, donc n'hésitez pas à en inclure dans vos smoothies (sous forme de gel).

### Les aliments qui permettent la Détox : On aime !

Parmi les fruits et légumes, certains ont un effet particulièrement favorable sur la détoxification, en soutenant le foie, facilitant la circulation des toxines et l'élimination et en réduisant les symptômes de détox. Assurez-vous d'en consommer tous les jours pendant la détox !

- 🌿 Tous les légumes à feuilles vertes (surtout roquette et épinards)
- 🌿 Les herbes sauvages et aromatiques (dents-de-lion, ortie, menthe, basilic, coriandre)
- 🌿 Les graines germées et jeunes pousses (moutarde, brocoli, alfalfa)
- 🌿 Les fruits frais (citrons, oranges, pamplemousse, mandarines, pommes)
- 🌿 Fruits congelés sans sucre ajouté (myrtilles, framboises, fraises)
- 🌿 Légumes (artichauts, brocoli, céleri, fenouil, choux et crucifères, betteraves, radis, raves, topinambours)
- 🌿 Condiments (gingembre, curcuma, aneth, cannelle, cumin/carvi, cardamome, poivre de Cayenne, ail, oignon, origan, romarin, thym)
- 🌿 Poudres vertes ou d'herbes
- 🌿 Jus d'herbe de blé ou d'autres herbes
- 🌿 Les algues (kelp, spiruline, chlorella, algues bleues-vertes)
- 🌿 La stevia en feuilles ou liquide vert (si besoin de produit sucrant)
- 🌿 Les tisanes digestives, diurétiques, calmantes

### Les aliments qui empêchent la Détox : On évite !

Les aliments suivants sont à éviter si l'on souhaite alléger la charge toxique sur l'organisme.

- 🌿 Le gluten : farines, pain, pâtisseries, etc.
- 🌿 Les produits laitiers
- 🌿 Les protéines animales (viande, poulet, poisson, œufs, charcuterie)
- 🌿 Les sucreries (toutes les formes de sucre à part les fruits)
- 🌿 Les huiles raffinées et toutes formes de matières grasses (sauf avocat, si besoin)
- 🌿 La caféine (café, thé, boissons sucrées), les alcools
- 🌿 Tous les produits raffinés ou préparés
- 🌿 Les graines et céréales
- 🌿 Les fruits séchés et les poudres de fruits (concentrés de sucre)
- 🌿 Les oléagineux (noix) et les graines (sauf graines de chia)
- 🌿 Le sel et les épices

- 🌿 Les allergènes (gluten, produits laitiers, soja, maïs, œufs, cacahuètes)
- 🌿 Les additifs, colorants et arômes artificiels
- 🌿 Tous les édulcorants et toute forme de sucre autre que des fruits (sauf stevia)

### Les herbes et suppléments qui soutiennent la Détox : en option

Les herbes suivantes soutiennent la détox et ainsi vous pouvez en option choisir d'en faire une cure sous forme de gélules durant les trois semaines du programme (demandez conseil à un/e naturopathe et/ou votre pharmacien).

- 🌿 L'ortie (en poudre à saupoudrer)
- 🌿 La racine de bardane (en décoction)
- 🌿 Le chardon-marie (en teinture-mère ou en poudre à saupoudrer)
- 🌿 La chlorella (en tablettes)
- 🌿 L'échinacée (en gélules)
- 🌿 Les algues bleues-vertes (en gélules ou liquide surgelé)



## LES FORMULES

Le programme Easy Détox préconise la consommation exclusive de fruits et de légumes frais, sous différentes formes, afin de nourrir votre organisme en profondeur avec une nutrition facilement assimilable, tout en réduisant nettement le travail du système digestif et du foie.

Une attention particulière est portée sur les légumes à feuilles vertes en raison de leur richesse en nutriments bio-disponibles, dont la chlorophylle qui est régénérante et alcalinisante, de composition proche au sang humain et riche en magnésium.

Pour que chacun puisse trouver une formule adéquate à sa situation propre, trois solutions vous sont proposées à des niveaux de détox différents. Vous pourrez choisir la formule qui vous convient le mieux.

### Formule 1 : EASY

Cette formule cru/cuit est la plus facile à suivre tout en offrant de bons résultats d'élimination. Elle permet aux personnes non habituées au cru, qui démarrent sur cette voie, d'éliminer en douceur en évitant les crises de détox. En effet, il suffit de consommer des légumes cuits vapeur, des soupes ou, en option, des céréales cuites tels que quinoa pour calmer le jeu et trouver le repos plus facilement. Vous trouverez quelques recettes de plats cuits qui soutiennent la détox dans le recueil de recettes.

EASY cru/cuit comprend des jus, des smoothies, des crudités, des soupes crues ou cuites, des légumes cuits vapeur, et si nécessaire des céréales cuites. Dans cette formule vous pouvez aussi, le cas échéant, rajouter des bons gras si vous avez besoin de plus de calories.

Nous vous recommandons toutefois, dans les trois formules, de tenter une seule journée TOUT JUS, au milieu de la semaine par exemple le mardi, ou tout autre jour qui vous convient. Et ce dans la mesure du possible bien entendu.

Ce que vous consommerez :

- 🌿 Des jus verts et smoothies verts – sans limite
- 🌿 Des soupes mixées, de légumes crus ou cuits à la vapeur si besoin
- 🌿 Des fruits et des légumes, crus ou cuits vapeur
- 🌿 Des smoothies de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des jus de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des matières grasses (graines de chia, lin, chanvre, avocat) – si besoin
- 🌿 Des céréales cuites (riz complet, quinoa, millet) – en modération

Les aliments à éviter durant la cure EASY:

- 🌿 Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste des aliments qui empêchent la détox, ci-dessus)

Objectifs de cette formule :

- 🌿 Consommer 300g-500g de feuilles vertes par jour
- 🌿 Consommer autant de fruits que nécessaire, entiers ou en smoothies, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim
- 🌿 Tenter de remplacer 1 à 2 repas par jour par des boissons mixées
- 🌿 Réduire les matières grasses (graines de chia, lin, chanvre et avocat)
- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers ou découpés, mastiquez très longtemps pour obtenir un effet similaire à la consommation d'aliments mixés.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 vous n'avez jamais essayé une cure de détox ;
- 🌿 vous n'êtes pas familier avec l'alimentation crue ;
- 🌿 votre hygiène de vie actuelle n'est pas idéale et vous pouvez faire mieux;
- 🌿 vous êtes prêt à tenter 7 jours de fruits et légumes uniquement.

## Formule 2 : TOUT CRU

Cette formule est sans doute celle qui convient au plus grand nombre, car elle offre une nutrition élevée, ainsi que les résultats le plus souvent recherchés : perte de poids, énergie, légèreté, etc. Elle est plus facile à suivre que la cure TOUT JUS, car elle propose de consommer en plus des fruits et légumes entiers, et un peu de matières grasses si nécessaire (pour ne pas perdre trop de poids ou pour ralentir les phénomènes de détox).

Si vous le souhaitez, vous pouvez prévoir 1-2 jours de formule TOUT JUS au milieu de la formule TOUT CRU si tout se passe bien pour vous, ou à l'inverse 1-2 jours de formule EASY si l'option TOUT CRU vous demande trop d'effort. Le but est de toujours être à l'aise dans la formule choisie !

Ce que vous consommerez :

- 🌿 Des jus verts variés – sans limite
- 🌿 Des smoothies verts variés – sans limite
- 🌿 Des soupes mixées – sans limite
- 🌿 Des fruits et légumes crus, entiers ou en salades
- 🌿 Des smoothies de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des jus de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des matières grasses (graines de chia, avocat) – si besoin

Les aliments à éviter durant la cure TOUT CRU:

- 🌿 Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste ci-dessus)
- 🌿 Les aliments cuits

Objectifs de cette formule :

- 🌿 Consommer environ 500g de feuilles vertes par jour
- 🌿 Consommer autant de fruits que nécessaire, entiers ou en smoothies, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim
- 🌿 Consommer les feuilles et les fruits mixés de préférence
- 🌿 Limiter les matières grasses (graines de chia et avocat si besoin)
- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers ou découpés, mastiquez très longtemps pour mieux les digérer.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 votre hygiène de vie est déjà assez saine
- 🌿 vous visez des résultats ressentis et visibles
- 🌿 vous êtes prêt à transformer votre alimentation pendant 7 jours
- 🌿 il vous faut juste la structure et la motivation pour y parvenir.

### Formule 3 : TOUT JUS

Cette formule est celle qui apportera les résultats les plus marquants, car elle se restreint à la consommation de fruits et légumes liquides (soit jus et/ou smoothies). Se restreindre à des aliments liquides pendant plusieurs jours permet de soulager complètement les fonctions digestives et de donner le temps au corps de se nettoyer en profondeur.

Cependant, cette formule ne convient pas à tous. Plus vous allégez la digestion, plus les toxines vont se déplacer et chercher la voie de la sortie. Si vous en avez beaucoup à éliminer, cela peut s'avérer très désagréable. Mais si vous en avez envie et vous vous sentez prêt, alors tentez l'expérience.

N'hésitez pas à revenir à la formule précédente si besoin. Certaines personnes toutefois éprouvent un besoin irrésistible pour des aliments solides, qui peuvent être des crudités très légères comme céleri branches, fenouil, endive, chou, carottes (et concombres, tomates et poivrons à la belle saison).

Ce que vous consommerez :

-  Des jus verts variés – sans limite
-  Des smoothies verts variés – sans limite
-  Des soupes mixées – sans limite
-  Des smoothies de fruits seulement – en modération
-  Des jus de fruits seulement – en modération

Les aliments à éviter durant la cure TOUT JUS :

-  Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste ci-dessus)
-  Les aliments entiers, non mixés
-  Les aliments cuits

Pensez à inclure des graines germées/jeunes pousses dans vos jus et smoothies au même titre que les feuilles vertes. Et si vous le souhaitez, ce serait le moment propice pour faire une cure de jus d'herbe de blé. Attention car ce jus est un détoxifiant puissant qui peut créer des malaises chez certaines personnes sensibles ou chez celles dont la charge toxique et en métaux lourds est élevée. Allez-y en douceur avec des toutes petites quantités pour commencer, puis augmentez progressivement (1 c. à café, puis à soupe une fois par jour, jusqu'à 2 à 3 cl. 2 à 3 fois par jour).

Si durant cette cure, vous êtes pris de court et avez faim, mais ne disposez pas de boissons mixées ou de jus avec vous, alors consommez des fruits entiers ou des feuilles vertes, de préférence ensemble, et prenez garde de très bien mastiquer pour en faciliter la digestion.

Si vous êtes déjà bien aguerri aux cures de jus, vous avez l'option de faire, en milieu de semaine de tout jus, une journée de jeûne à l'eau ou simplement aux jus verts (sans fibres), mais seulement si vous en avez l'expérience et les capacités.

Objectifs de cette formule :

-  Consommer environ 500g de feuilles vertes par jour
-  Consommer autant de fruits que nécessaire pour mixer avec les feuilles, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim
-  Consommer les feuilles et les fruits mixés sauf exception
-  Eliminer les matières grasses (sauf le gel de chia si besoin pour plus d'énergie)

- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers, mastiquez très longtemps pour obtenir un effet similaire à la consommation d'aliments liquides.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 vous avez déjà fait des cures de jus ;
- 🌿 vous mangez beaucoup cru et êtes prêt à passer à la vitesse supérieure ;
- 🌿 vous cherchez à obtenir le maximum de bienfaits de cette détox ;
- 🌿 vous cherchez à vous transformer profondément.



## QUELLE FORMULE CHOISIR ?

L'idée de base est de rester souple et d'adapter votre détox en fonction de vos besoins et de votre expérience. Les formules rigides ont tendance à échouer rapidement. Le but est d'alléger votre digestion et donc permettre une détoxification, de la manière la plus facile pour vous.

Rappelez-vous ceci : dès le moment où votre choix est plus propre, plus "épuré", que votre alimentation habituelle, vous avez réussi !

Vous pouvez également passer d'une formule à l'autre selon vos envies et besoins, ou encore les mélanger, comme par exemple :

- 🌿 Jour 1 : Easy
- 🌿 Jour 2 : Tout Cru
- 🌿 Jour 3 : Tout Cru
- 🌿 Jour 4 : Tout Jus
- 🌿 Jour 4 : Tout Cru
- 🌿 Jour 5 : Tout Cru
- 🌿 Jour 6 : Easy

Voici les critères qui vous permettront de faire votre choix :

- 🌿 **Votre hygiène alimentaire actuelle.** Si vous mangez très sainement et beaucoup de cru depuis quelque temps déjà, votre corps n'aura normalement pas de peine à suivre 7 jours de formule TOUT JUS qui est la formule la plus poussée en termes de détox. Par contre si vous vous alimentez de manière assez classique, le simple fait de manger des fruits et légumes pendant une semaine sera une détox largement suffisante pour vous, qui va lancer un processus d'élimination qui sera déjà assez fort. Si la détox est trop forte, alors la formule EASY est recommandée avec quelques aliments cuits pour soulager les symptômes.
- 🌿 **Vos préférences.** Certaines personnes ne peuvent envisager une diète liquide pendant 7 jours. Dans ce cas là, la formule TOUT CRU convient parfaitement, car elle peut contenir autant de jus et de smoothies souhaités, mais laisser la place à une salade ou des crudités en soirée par exemple. A vous de jongler avec les différents choix ! Idem pour la formule EASY qui prévoit quelques aliments cuits en soirée par exemple, ce qui convient mieux à beaucoup de personnes.
- 🌿 **Votre disponibilité.** Le choix peut s'imposer si vous êtes en déplacement, ou que vous mangiez à l'extérieur à midi et que vous n'avez d'autre choix que de faire un écart et de manger une salade très légère et des fruits sur la formule TOUT JUS, ou qu'au contraire la seule manière de maintenir le cap soit d'emporter une grande bouteille de smoothie vert avec vous.
- 🌿 **Vos équipements.** Difficile de choisir TOUT JUS si vous ne disposez pas d'un extracteur à jus ou d'une centrifugeuse. Toutefois vous pouvez très bien envisager cette formule avec un blender-mixeur et ne préparer que des smoothies – cela restera une cure liquide optimale.
- 🌿 **Votre style de vie.** Sédentaire, sportif, étudiant, mère surchargée, professionnel en déplacement, selon votre style de vie vous pourrez choisir la formule la plus adaptée et la plus pratique.

## Pourquoi cela marche ?

Manger, pendant une durée limitée, exclusivement des fruits et des légumes, le plus souvent mixés, apporte les bienfaits suivants :

- 🌿 Repos des fonctions digestives
- 🌿 Réduction de la charge sur le foie et la vésicule
- 🌿 Digestion facilitée
- 🌿 Elimination stimulée
- 🌿 Perte de poids lancée en cas de surpoids
- 🌿 Augmentation d'énergie
- 🌿 Moins de fringales et autres impulsions alimentaires
- 🌿 Reprise en mains de ses habitudes alimentaires
- 🌿 Augmentation des nutriments assimilables

## Adapter la formule à son état et sa situation !

Si la détox devient inconfortable, faites un repas ou une journée de la formule précédente, en rajoutant des fruits et légumes entiers, ou cuits vapeurs, ou des céréales cuites en petite quantité.

Si vous êtes en déplacement ou en sortie au restaurant et ne pouvez vous organiser autrement, vous pouvez opter exceptionnellement pour un poisson accompagné de légumes cuits à la vapeur comme repas qui reste très léger.

Le plus important dans cette détox est de trouver la formule qui vous convient, et de la changer si besoin. Par exemple, si vous vous entraînez régulièrement ou pratiquez un sport d'endurance, souhaitez éviter de perdre du poids ou même en prendre, il est important de prévoir un apport calorique suffisamment important avec davantage de matières grasses et de protéines de qualité.

## Augmentation des calories

Pour un apport supplémentaire en calories, graisses et protéines, quelle que soit la formule, pensez à intégrer les aliments suivants dans les quantités appropriées à votre situation :

- 🌿 Augmenter la quantité de fruits
- 🌿 Graines de lin (moulues), chia (trempées) ou chanvre (décortiquées)
- 🌿 Laits végétaux d'amandes ou de chanvre ou autres
- 🌿 Avocat et noix de coco (huile et chair)
- 🌿 Des oléagineux (amandes, noix, noisettes)

## S'ORGANISER, PLANIFIER

### La semaine de préparation

Une bonne préparation représente 90% du succès ! Afin de préparer au mieux le corps pour la semaine de détox, il est recommandé de lâcher les aliments contraindiqués, de manière progressive, durant la semaine de préparation. A vous de choisir dans quel ordre, selon vos préférences et habitudes, ou de suivre les instructions journalières qui vous sont proposées.

Beaucoup de cures n'offrent pas suffisamment de temps de préparation ou de transition. Easy Détox se veut facile à suivre, ainsi cette première semaine du programme est consacrée à l'allègement progressif de votre alimentation. C'est le moment de lâcher une chose après l'autre : l'alcool, le café, les céréales et autres féculents, les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs – à votre propre rythme afin d'être prêt à ne consommer plus que des fruits et légumes, crus et si besoin cuits, dès le premier jour de la Détox.

Si vous mangez très sainement, macrobiotique, végétarien ou végétalien, beaucoup ou exclusivement cru et non transformé, la semaine de préparation sera sans doute très facile pour vous car elle ressemblera davantage à vos habitudes actuelles.

La troisième semaine est tout aussi importante pour vivre une transition douce. L'idéal est de réintroduire les autres aliments ignorés durant la Détox de manière douce et progressive. Rien ne vous empêche d'ailleurs de prolonger la Détox si le cœur vous en dit et que cela se passe bien pour vous ! Prenez soin cependant de revenir à votre alimentation de choix tout en douceur.

### Choisir les menus et dresser la liste d'achats

Pour organiser cette semaine de détox, vous devez choisir votre formule ou vos formules, sélectionner les recettes parmi celle du recueil ou d'autres recettes, établir les menus de la semaine puis enfin dresser votre liste de courses.

Sur la base de la liste d'ingrédients, vous pourrez dresser la liste d'achats. Faites vos courses à l'avance, en une ou deux fois selon vos habitudes. Vous pourriez faire une commande en ligne pour certains ingrédients, à l'avance, et prévoir une sortie à la ferme ou au marché avant le début de la semaine. L'important est de faire en sorte que le samedi, premier jour de Détox, vous soyez prêt dès le matin avec tous les ingrédients nécessaires pour les 4 jours qui suivent, ou jusqu'à vos prochaines courses.

Prévoyez aussi d'acheter certains ingrédients à l'avance, tels que les bananes qui prennent 4-5 jours à mûrir ; les poires qui prennent 3-4 jours ; les graines germées qui prennent entre 5-10 jours à germer. Pensez à faire ces achats et les germinations à l'avance. Si vous prévoyez de l'herbe de blé, alors trempez les graines de blé dès le premier jour du programme pour en disposer durant la semaine de détox.

## Préparer votre cuisine

Il est aussi important de préparer votre cuisine afin de rendre cette détox la plus facile possible ! Vous devez disposer d'un extracteur à jus (recommandé) ou d'une centrifugeuse (buvez dans ce cas le jus immédiatement), et/ou d'un blender-mixeur pour préparer les smoothies. Sortez vos appareils et disposez-les dans un endroit pratique et facilement accessible. Ayez les ingrédients principaux à portée de mains, la planche à découper, un bon couteau, etc.

Si vous disposez d'un extracteur à jus, vous pouvez préparer vos jus 24h, voire 48h à l'avance et les conserver dans des bouteilles en verre bien hermétiques, au frigo. Pensez à remplir les bouteilles à raz bord afin de retarder l'oxydation le plus possible. Ainsi de nombreuses bouteilles petites ou moyennes s'avèrent plus pratiques que les grandes.

Si vous utilisez une centrifugeuse, assurez-vous de consommer les jus immédiatement sinon ils vont s'oxyder très rapidement. En effet, ils ne se conservent pas sans détérioration nutritive importante.

Si vous disposez d'un blender-mixeur petit ou moins puissant que le Vitamix, suivez les conseils suivants : mixez les fruits mous et les liquides en premier, puis rajoutez les feuilles vertes que vous aurez découpées finement pour faciliter le travail de la machine. Mixez assez longtemps pour bien broyer les ingrédients.

Parmi les autres accessoires utiles pour une détox : un très grand verre de 4,5-5dl pour votre portion de jus ou de smoothie ; des bouteilles en verre ou des contenants en plastique avec couvercle vissé pour vous déplacer avec vos jus et smoothies frais ; du matériel pour germer des graines ; une essoreuse à salade.

## Préparation et conservation des aliments

Ma recommandation est de faire ses courses en deux fois afin de disposer de feuilles vertes fraîches, car elles se conservent bien pendant 4 jours au frigo. Les feuilles et salades fraîches offrent une qualité nutritionnelle supérieure, et deviennent plus amères et moins tendres au bout de quelques jours, alors consommez-les rapidement.

Pour mieux les conserver, lavez vos feuilles vertes à l'eau claire et utilisez une essoreuse à salade pour les sécher, ensuite posez-les sur un linge pendant 30 minutes à l'air afin d'éliminer l'excédent d'humidité. Conservez-les dans des sachets en plastique ou enroulés dans du papier ménage dans le bac à légumes. Les légumes laissent échapper des gaz, évitez donc les boîtes ou sachets hermétiques.

Pour les fruits, gardez-les pour la plupart à température ambiante afin qu'ils mûrissent, dans des corbeilles ou plateaux, séparés et sans se toucher de préférence pour éviter les pourritures rapides. Consommez toujours les fruits les plus mûrs en premier.

Voici quelques conseils de préparation à faire en début de semaine pour vous faciliter la tâche :

-  Presser le jus d'une douzaine de **citrons** et conserver dans une bouteille en verre au frigo ou congeler dans un bac à glaçons
-  Extraire le jus de plusieurs morceaux de **gingembre**, conserver de la même manière, à rajouter dans vos jus, smoothies et l'eau

- 🌿 Préparer du gel de **chia** : tremper  $\frac{1}{4}$  tasse de graines de chia dans 1 tasse d'eau, bien mélanger et conserver dans un bocal hermétique au frigo
- 🌿 Nettoyer et découper des **crudités** variées (sauf le concombre) et conserver dans des sachets ou boîtes au frigo pour dépanner à tout moment
- 🌿 Ayez beaucoup de **fruits frais** et mûrs à disposition !

Je vous souhaite une belle semaine de mise en place !

