

Deuzio (L'Avenir)

Date : 02/02/2019

Page : 14-15

Periodicity : Weekly

Journalist : Guillaume, Fanny

Circulation : 89523

Audience : 152439

Size : 740 cm²

On a testé

UNE SEMAINE DÉTOX

Les excès des fêtes, l'envie de nourriture réconfortante à cause du froid... Les vilaines habitudes ont encrassé les organismes : il est temps de passer en mode détox !

FANNY GUILLAUME

Après les fêtes, on entend beaucoup parler de cure détox et des bienfaits d'opérer un bon décrassage de nos organes afin de démarrer l'année du bon pied. Mais, finalement, une détox, à quoi ça sert, sur quels principes cela fonctionne-t-il et comment la mener à bien ? On a

interrogé Anne-Marie Verbrugge, diététicienne en chef au CHU de Liège et on a également testé une semaine de menus détox concoctés par Pack'n Joy, une jeune entreprise du Brabant wallon.

Durant six jours, nous avons dégusté, du petit-déjeuner au souper, des plats végétariens sans gluten équilibrés et savoureux, préparés avec des ingrédients bio.

Diminuer la viande

Dès la lecture du menu, on se rend compte que les plats font la part belle aux céréales, aux légumineuses et aux légumes crus et cuits. « C'est un bon point, estime Anne-Marie Verbrugge. Si on prête attention à ce que l'on mange, on se rend très vite compte que l'on ne mange jamais les quantités de fibres recommandées. Ces fibres, on les trouve dans les céréales mais aussi, et on l'oublie trop souvent, dans les fruits et les légumes. »

Végétariens, les plats ont permis de goûter une variété de saveurs très intéressantes et d'éviter la viande sans contrainte durant six jours. « Passer à une alimentation végétarienne n'est pas absolument nécessaire, mais il est effectivement préférable de diminuer grandement sa consommation de viande et de la limiter à 100 g par jour, poursuit Anne-Marie Verbrugge. Je pars du principe qu'il ne faut rien interdire, mais varier les plaisirs un maximum et oser aller vers des

aliments que l'on oublie trop souvent. Il en va de même avec les assaisonnements : on varie les huiles en utilisant de l'huile de noix, de colza... ça ne veut pas dire que l'on va manger triste, bien au contraire ! »

Les bons réflexes

Et cela se reflète dans le contenu du pack détox : les plats sont colorés, pleins de saveurs, mêlant des céréales, graines, oléagineux, fruits frais, sauces crues pour relever les mets... Autant d'idées originales à adopter pour le reste de l'année. Car finalement, une « cure » détox n'est jamais qu'un point de départ à une meilleure hygiène alimentaire. « Il s'agit d'adopter de bons réflexes pour désengorger le système hépatique et le foie et de manger globalement moins gras afin de permettre au corps de refonctionner correctement. Cela ne peut fonctionner que sur la durée : c'est la variété qui va permettre au corps de se rééquilibrer. Il ne faut pas s'imaginer qu'en faisant une journée jus détox ou qu'en mangeant de la soupe pendant trois jours, vous serez tranquille et que les batteries seront rechargées. »

On mise donc sur des changements lents et des objectifs que l'on pourra tenir sur la longueur. Et les bienfaits s'en feront rapidement sentir : on récupère très vite une certaine énergie et un sommeil plus réparateur. Et si vous cumulez ça à une activité physique qui faisait défaut depuis quelque temps, vous êtes sûr de prendre le bon chemin !

www.packnjoy.be





4 PRINCIPES



De l'eau

« Avant toute chose, le meilleur réflexe à adopter pour détoxifier l'organisme, c'est de boire beaucoup d'eau. Il faut au moins boire 1,5 litre d'eau par jour et, en hiver, on a tendance à boire beaucoup moins. » Ajoutez à cela, les jus frais de fruits et légumes, les potages, les tisanes...



Des légumes

Pour un apport de fibres et de vitamines, on met en pratique les bons vieux conseils et on essaie de manger trois portions de légumes par jour. « Évidemment les trois feuilles de salade dans le sandwich ne constituent pas une portion de légumes ! L'idéal est de consommer un potage et une portion de crudités au dîner et une portion de légumes cuits, le soir. »



2 fruits

Dans la même logique et pour parvenir à ces fameux « cinq fruits et légumes par jour », on réserve deux portions de fruits sur sa journée. Consommez-les crus ou cuits, en mousse, en purée, en jus, en compote... et, si possible, de saison et sans ajout de sucre qui viendrait gâcher les efforts.



Les huiles

Les huiles et les oléagineux sont une source infinie et souvent inexplorée de bienfaits. « On peut, par exemple, manger une poignée d'amandes comme en-cas. Les fruits secs sont une très bonne alternative lorsqu'on a un petit creux. On en recommande 30 g par jour. » En privilégiant les oléagineux plutôt que les fruits secs sucrés.