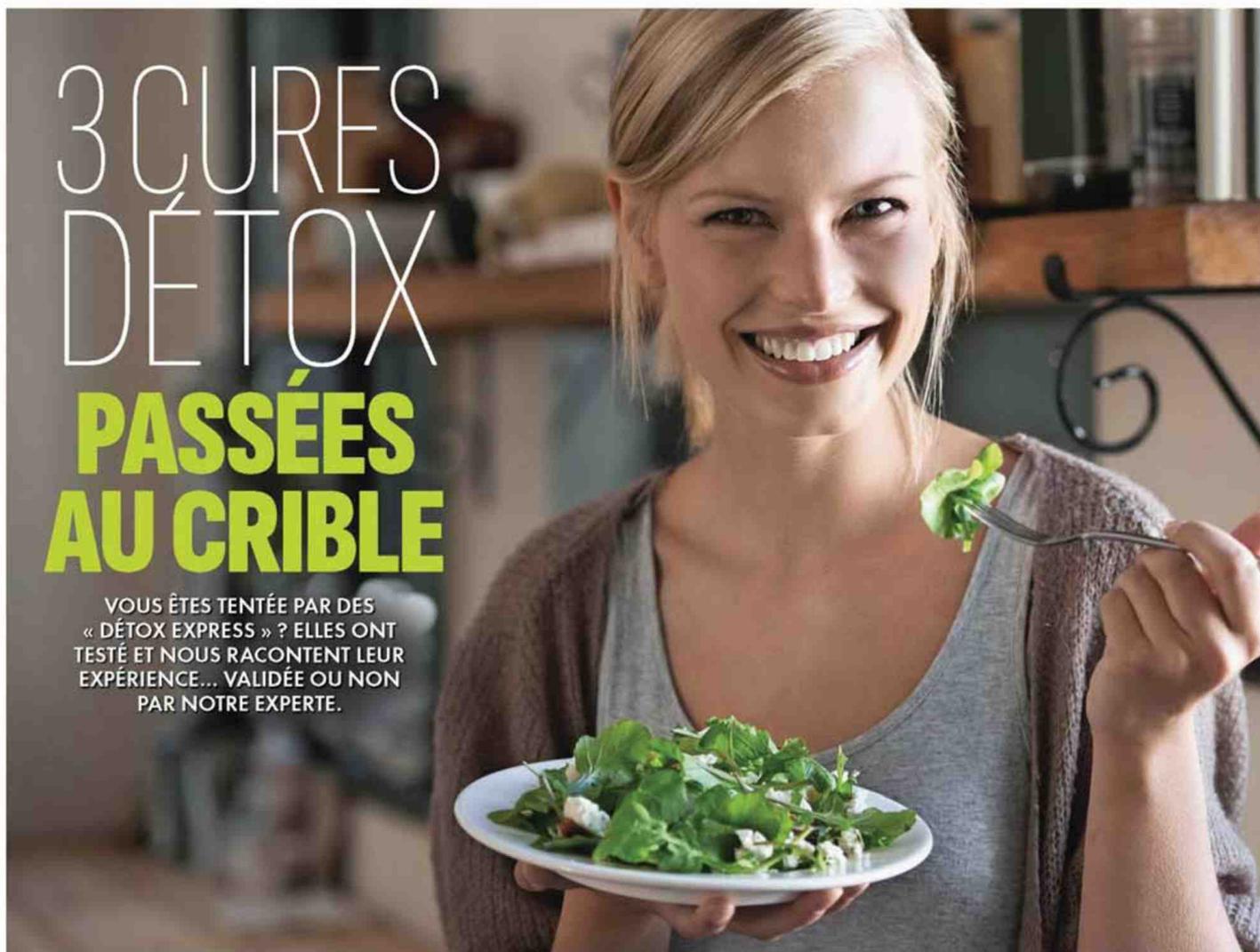


3 CURES DÉTOX PASSÉES AU CRIBLE

VOUS ÊTES TENTÉE PAR DES « DÉTOX EXPRESS » ? ELLES ONT TESTÉ ET NOUS RACONTENT LEUR EXPÉRIENCE... VALIDÉE OU NON PAR NOTRE EXPERTE.



1 → ÉMILIE A TESTÉ LA CURE DE JUS

En pratique : j'ai commandé la cure Detoxoxo de Beesket, qui comprend 5 jus bio pressés à froid, ultra frais (livraison réfrigérée). Chacun est à consommer à une heure précise de la journée. On peut faire cette cure pendant 1 à 3 jours.

Avantages : les jus sont délicieux et bien pulpeux (même si les deux jus verts - l'un à base de céleri et chou kale, l'autre aux épinards - sont plus... déroutants), et on peut bénéficier de conseils à distance. J'ai pris soin de boire mes jus tout doucement, et je reconnais ne pas avoir eu faim du tout.



Inconvénients : tout est froid ! Difficile pour moi en plein hiver, je me suis donc fait des tisanes bien chaudes le reste de la journée. Et surtout, on ne mâche pas de la journée : je n'en ai pas l'habitude, c'est surprenant, et j'étais contente de recommencer à manger solide le lendemain. Enfin, le prix est élevé : 58,50 € pour la journée.

Quels effets ? Le lendemain matin, je me suis sentie en forme, avec le ventre plat au réveil... et faim ! Je n'ai eu aucun trouble digestif. Pas plus d'effets bénéfiques non plus, puisque je n'ai fait qu'une journée, mais ça fait du bien !

L'AVIS DE LA PRO

L'avantage de ces cures est qu'elles sont 100 % végétales, à base de jus obtenus à froid à l'extracteur, avec des produits de qualité et idéalement bio. Chaque jus étant différent, c'est plutôt satisfaisant sur le plan gustatif, et surtout sur le plan nutritionnel, car on boit en une journée près d'une vingtaine de végétaux, fruits et légumes, ce qui offre un panel de vitamines et antioxydants varié (et sans doute plus important que si on avait fait ses jus soi-même), ainsi que des fibres. C'est assez pratique pour un break digestif, mais de courte durée (jamais plus de 3 jours), car on ne consomme pas de protéines, et cela peut être vite lassant.

2 ► ANNIE A ESSAYÉ... LE JEÛNE

En pratique : je me sentais lourde, presque barbouillée, sans appétit. J'ai donc arrêté de manger après le déjeuner du samedi, jusqu'au lundi matin. Toute la journée du dimanche, j'ai bu beaucoup d'eau et de tisanes, du bouillon de légumes très léger, et je me suis reposée.

Avantages : j'ai vraiment eu l'impression, agréable, que mon ventre s'était mis au repos complet... Ne pas manger n'a pas été difficile (mis à part le fait d'uriner souvent, car je buvais beaucoup !), il suffit de penser à autre chose (j'ai beaucoup dormi et lu), et je n'ai pas eu faim, ce qui prouve bien que j'étais surchargée sur un plan intestinal !

Inconvénients : je ne me serais pas sentie capable d'avoir une activité, de faire du sport ou même d'aller travailler en restant sans manger plus longtemps.

Quels effets ? Le lundi matin, j'étais en pleine forme avec le teint nettement plus clair ! Mon ventre aussi se sentait mieux, comme « purgé », et j'ai mangé, mais pas trop : étonnamment, je n'avais aucune envie de « me rattraper », mais plutôt de conserver la sensation de bien-être de mon abdomen le plus longtemps possible... Je recommencerais l'expérience dès que j'en ressentirai le besoin.

L'AVIS DE LA PRO

Le jeûne court (autour de 24 heures) est une bonne parenthèse avant de débiter une détox longue, ou juste pour mettre sur pause son système digestif. Mais il doit, comme ici, être pratiqué pendant un moment de repos, où l'on prend soin de soi et se ménage. Même dans ces conditions, il ne doit pas dépasser 3 jours sans contrôle : un vrai jeûne, plus long, doit impérativement être accompagné (souvent dans des centres dédiés), et induit une déperdition de protéines, mais aussi une augmentation du risque d'ostéoporose. Il est donc à manier avec précaution !



« J'ai vraiment eu l'impression, agréable, que mon ventre s'était mis au repos complet... Ne pas manger n'a pas été difficile. »

3 ► SOPHIE A EXPÉRIMENTÉ LA MONODIÈTE

En pratique : en suivant les conseils d'une amie, j'ai décidé de faire une cure de raisin bio et frais : vert, noir, je n'ai consommé que ça du matin au soir, pour mettre mes intestins au repos après un gros week-end festif.

Avantages : c'est simple à faire, le raisin est un fruit frais, agréable à picorer, et il faut le mâcher (je ne l'ai pas beaucoup consommé en jus).

Inconvénients : je sais que certains font cette cure avec de la pomme... et je crois que cela aurait été plus agréable, car on peut la consommer sous plus de formes (cuite en compote, par exemple) et elle est moins écœurante. J'étais contente

d'arrêter (et je n'ai pas poursuivi le lendemain, alors que je pensais tenir 2-3 jours), car j'ai eu la sensation de manger sucré toute la journée, et le soir, je n'en avais vraiment plus envie !

Quels effets ? J'ai passé une bonne partie de l'après-midi aux toilettes... Je n'ai pas eu mal au ventre, mais heureusement que j'étais à la maison ! Je suis quand même contente, car j'ai eu la sensation que mon ventre était bien nettoyé.

L'AVIS DE LA PRO

Certes, cette monodiète apporte des vitamines, des antioxydants et de l'eau, mais aussi pas mal de sucres : le raisin est le fruit qui en contient le

plus - environ 16 g pour 100 g !

Il aurait été plus judicieux de choisir des légumes, notamment des crucifères comme les choux de toutes sortes - qui sont bien plus détoxifiants que les fruits - sous forme de soupes et de bouillons, par exemple. L'efficacité n'aurait pas été moindre, avec des apports réduits en sucres, mais plus importants et plus variés en vitamines et oligoéléments. L'avantage de cette monodiète est surtout que sa monotonie réduit l'appétit (on mange moins). Mais, là aussi, elle ne doit pas dépasser 3 jours.

