

La détox : info ou inttox ?

■ Un peu mise à toutes les sauces ces dernières années, la détox intelligemment menée et pensée dans sa globalité aurait toutes ses raisons d'être, selon Romain Vicente, naturopathe au centre français de bien-être La Pensée Sauvage.

Détox : s'il est un mot qui a été mis à toutes les sauces ces dernières années, c'est bien celui-là. De la cosmétique à l'alimentaire, en passant par la dimension plus "spirituelle" du concept, les produits en tout genre qui revendiquent cette appellation foisonnent.

Info ou inttox? Foutaises pour certains. Mais pas pour tous. Bien menée et bien pensée, c'est-à-dire dans sa globalité, la détox a toutes ses raisons d'exister, comme nous l'a expliqué Romain Vicente, responsable des naturopathes et des praticiens de soins au sein de La Pensée Sauvage, un centre de bien-être implanté depuis 2007 dans le Vercors et qui organise des séjours d'exception, notamment au domaine de Murtole, en Corse. Auteur de *Je jeûne* (Ed. Eyrolles, 2019) et de *Vivre pleinement le jeûne* (Ed. Eyrolles, 2022), ce naturopathe a accepté de répondre en dix points à nos questions sur la détox.

1 Que faut-il entendre par "détox"? Existe-t-il plusieurs formats ?

"Le terme 'détox' dépasse de nos jours le cadre classique des processus physiologiques du corps et s'invite dans une idée plus vaste de concepts de 'bien-être' ou de 'développement personnel' parfois assez flous autour de séjours ou de cures qui fleurissent un peu partout. Dans son fondement, la détoxification fait référence à une réalité biochimique bien définie. Le corps possède en effet des systèmes très perfectionnés qui éliminent les déchets issus du métabolisme (le fonctionnement habituel du corps) ou qui proviennent des substances nocives ou indésirables en raison d'une alimentation malsaine, de l'exposition à des produits chimiques ou plus simplement de nos mauvaises habitudes de vie. La détox consiste alors à effectuer des diètes alimentaires qui favorisent ces processus d'élimination.

Il existe plusieurs formats comme le jeûne hydrique qui consiste à prendre uniquement de l'eau, du bouillon et des tisanes, le jeûne intermittent (de 16h à 20h par jour sans manger), la monodiète de fruits (pomme, cerise, melon...), de légumes (carottes...) voire de céréales comme le riz qui consiste à prendre des repas composés uniquement d'un seul aliment. Il est possible aussi de faire une diète végétale (fruits et légumes variés sur 1 à 3 repas). L'idée essentielle est de mettre le système digestif au repos et de favoriser le travail des organes d'élimination, appelés émonctoires."

2 Quels sont les grandes étapes et les principes de base de la détox ?

"Une détox est toujours précédée d'une phase de préparation alimentaire. Elle se pratique sur plusieurs jours en éliminant progressivement certaines catégories d'aliments pour alléger le système digestif et vider les intestins. Au cours de cette 'descente alimentaire', on commencera par retirer la viande, le poisson et les excitants (café, thé, chocolat et alcool), puis les produits laitiers, les légumineuses et les œufs, ensuite les céréales et enfin les oléagineux. Après la cure, une reprise (ou 'remontée') alimentaire est également un impératif à tout bon accompagnement. Cette étape permet la réintroduction progressive des aliments (dans

l'ordre inverse) afin de remettre en route tout en douceur les intestins. Chaque phase dépend de la durée de la cure et du type choisi. Elles sont indissociables les unes des autres.

La détox repose sur l'idée de favoriser le travail des organes d'élimination : intestins, foie, reins, peau, poumons en réduisant les apports alimentaires. La réduction calorique permet ainsi une mise au repos du système digestif gourmand en énergie et une autolyse (ou autodigestion) des déchets stockés. Le corps s'épure, l'esprit s'allège."

3 Quels sont les principaux bienfaits de la détox pour la santé ?

"Une cure détox est toujours à individualiser en fonction de chaque personne, de la vitalité constatée, des surcharges du 'terrain' ou des éventuelles carences. A raison d'une à deux fois par an sur quelques jours et bien préparée, une cure détox possède de nombreux bienfaits comme l'amélioration des troubles digestifs (gaz, constipation, ballonnements...) ou l'augmentation de la vitalité. Plus globalement, elle aide à améliorer toutes les pathologies du 'trop-plein' issues de la surabondance alimentaire et de la sédentarité : diabète de type 2, hypertension artérielle, cholestérol en excès... Elle stimule aussi nos défenses naturelles grâce à un boost immunitaire et participe à une meilleure gestion du stress et des émotions. Un séjour détox est également un incroyable tremplin pour renouer au quotidien avec le plaisir de bouger, de manger un peu plus sain, de prendre du temps pour soi, de goûter un peu plus à la joie de l'instant présent. Vivre juste une semaine de jeûne intense ou de diète sans prendre le temps d'une réflexion plus large sur nos habitudes de vie n'a pas vraiment de sens."

4 Que se passe-t-il dans le corps lors d'une détox ?

"La mise au repos du système digestif lors d'une détox permet d'activer fortement les organes d'élimination. Débarrassés de leur travail habituel d'assimilation digestif gourmand en énergie, ils en profitent pour se régénérer et se libérer des toxines stockées. Il en résulte une augmentation des processus d'élimination au travers des urines, de la transpiration, de la respiration ou des évacuations intestinales. C'est une sorte de grand nettoyage de printemps!"

5 Existe-t-il des moments plus propices pour faire une détox ?

"Tous les moments peuvent être bons pour vivre une détox quand vous répondez à une forme d'appel intérieur! Bien évidemment les changements de saison autour du printemps et de l'automne sont des moments privilégiés : les températures sont souvent idéales, ni trop chaudes, ni trop froides. Ces moments de passage sont également des espaces propices à de nouvelles résolutions ou à des changements d'habitudes de vie. Même si l'hiver semble opportun à une forme de retour à soi et à plus d'intériorité, mieux vaut éviter une détox trop longue ou trop intense durant cette saison. La chaleur trop intense de l'été peut également s'avérer compliquée à gérer en cas de jeûne ; il faudra



"Vivre une détox, c'est vivre une retraite, un temps pour soi", selon Romain Vicente, naturopathe.

"La mise au repos du système digestif lors d'une détox permet d'activer fortement les organes d'élimination, appelés émonctoires"

Romain Vicente

Naturopathe auprès du centre de bien-être "La Pensée Sauvage"



“Un séjour détox est aussi un incroyable tremplin pour renouer au quotidien avec le plaisir de bouger, de manger plus sain, de prendre du temps pour soi...”

alors adapter votre cure en intégrant des fruits par exemple.”

6 Existe-t-il une durée idéale pour faire une détox ?

“Il n'existe pas de durée idéale pour mener une détox. Elle peut se conduire sur quelques jours ou sur des périodes plus longues. L'inscription dans une forme de régularité est toujours préférable afin d'éviter des écarts trop intenses que le corps aura du mal à bien réguler. Il est ainsi tout à fait possible de pratiquer une monodiète de fruits ou un jeûne intermittent un jour par semaine et de faire également une semaine de jeûne par an pendant les changements de saison qui sont des moments propices à installer de nouvelles habitudes de vie. La durée et le type de séjour dépendent des paramètres personnels de chacun(e), de la vitalité disponible, des déchets accumulés... Il est toujours de bon conseil d'être accompagné(e) dans ce choix par un(e) naturopathe ou un(e) professionnel(le) de santé.”

7 Tout le monde peut faire une détox ? Y a-t-il des contre-indications ?

“Tout le monde ne peut pas faire une détox, un jeûne ou une monodiète. Cela implique en effet un fonctionnement parfait des organes d'élimination et une bonne vitalité. Pour une préparation optimale, il est ainsi essentiel d'objectiver d'éventuelles contre-indications comme l'insuffisance hépatique ou rénale, une maigreur excessive, une grande fatigue, des carences, un diabète de type 1, une hyperthyroïdie, la prise de certains médicaments ou encore des troubles psychiatriques ou

alimentaires. La pratique d'une détox est aussi déconseillée de manière générale aux enfants, personnes âgées et femmes enceintes. En cas de doute sur la compatibilité de ces problèmes de santé avec une détox, il convient d'en parler avec son médecin.”

8 Quels sont les principaux conseils à donner pour réussir sa détox ?

“Si on souhaite se lancer dans l'expérience, il est conseillé au début d'opter pour un centre spécialisé. L'accompagnement des professionnels et le support du groupe dans un cadre bienveillant et confortable baigné de nature sont des atouts indéniables pour vivre une expérience pleinement positive et régénérante. De nombreux centres proposent maintenant des formules qui s'adaptent aux besoins de chacun avec des formules de jeûne, monodiète ou de diète végétale. Un bon accompagnement doit intégrer un bilan de vitalité préalable, une vérification des contre-indications et un suivi personnalisé sur toute la cure. On peut aussi, chez soi, essayer une journée de monodiète de fruits, ou de jeûne. Cette courte expérience confortera très vite dans l'incroyable capacité du corps à se régénérer quand on le laisse au repos.”

9 Quelles sont les principales erreurs commises quand on pense “détox” ?

“La détox n'est pas une panacée ou une solution miracle, même si les effets sur le corps sont indéniables. Il n'existe pas de méthode unique en matière de trouble de santé. Chaque personne est singulière, un type de cure n'est pas forcément adapté à tout le monde, c'est avant tout une affaire d'in-

dividualisation. Par ailleurs, le corps n'aime pas les extrêmes. Soyez doux et bienveillant avec vous-même et évitez les restrictions intenses ou prolongées. Il ne faut pas non plus oublier que les processus de détoxification mis en œuvre lors de la cure fonctionnent tous les jours; il est donc intéressant pour un équilibre plus global de les soulager au quotidien par une meilleure hygiène de vie. Enfin, la tentation est bien réelle de glisser dans une forme de quête absolue de la pureté du corps... Elle serait bien vaine tant la vie est un équilibre de chaque instant entre les déchets produits par le corps et nos capacités de les évacuer. La détox vient plutôt telle une parenthèse, nous replonger dans la réalité du corps, ses besoins, ses aspirations afin de redevenir un peu plus acteur de sa santé. Vivre une détox, c'est vivre une retraite, un temps pour soi, un temps de retrouvailles en chemin vers l'émergence du meilleur de nous-mêmes.”

10 Que répondre aux personnes qui disent que la détox est inutile ?

“Elle l'est sans nul doute pour certaines personnes dont l'équilibre de vie est plutôt cohérent ou qui jouissent d'une bonne vitalité. Elle est cependant tellement incroyable pour toute personne désireuse d'un vrai temps de pause et d'un ‘reset’ métabolique. Dans nos vies agitées, il est parfois compliqué de trouver l'espace pour revenir à soi. Nous ‘sentons’ que quelque chose doit changer mais c'est difficile de l'identifier. S'offrir un temps de retraite telle une pause bienfaisante, nous permet d'être plus intérieurement à l'écoute des besoins essentiels.”

Laurence Dardenne