

Notre experte



**FRÉDÉRIQUE
LAURENT**

naturopathe,
athlète, auteure
de « Ma bible de
la naturopathie,
spécial
minceur » (éd.
Leduc.s)



LA PERMADÉTOX. Sous ce terme se cachent les bons réflexes pour aider l'organisme dans son processus permanent de détoxification, en limitant les comportements et molécules toxiques impliqués dans le surpoids.

LA NOUVELLE

DÉTOX

Perdre du poids
et retrouver la forme!

Mincir tout en se détoxiquant et en protégeant sa santé? En fait, l'un ne va pas sans l'autre. La permadétox, soit une "détox au long cours", nous donne les clés de ce cercle vertueux.

Alimentation, vêtements, shampoing, crème hydratante, vernis à ongles, dentifrice, nettoyants ménagers, air intérieur (et extérieur!)... notre environnement proche nous empoisonne. Selon l'étude Esteban* (étude nationale de santé publique mesurant notamment notre exposition à plusieurs substances dans l'environnement), 70 toxiques sont détectables dans notre corps, perturbant entre autres notre délicat système de régulation du poids. Il est urgent de rendre notre vie quotidienne plus « clean », surtout si l'on cherche à mincir. La solution à cette « permappollution » (pollution permanente)? Il n'y en a qu'une! La permadétox. Sous ce terme se cachent les bons réflexes pour aider l'organisme dans son processus permanent d'élimination des déchets, en limitant les comportements et molécules toxiques impliqués dans le surpoids. On retrouve la ligne... et la santé.

Les bons gestes à adopter contre la "permappollution"

On se concentre notamment sur six polluants dans le collimateur : bisphénols A, S et F, phtalates, parabènes, éthers de glycol. Ils proviennent des aliments (emballages, revêtements de poêles, casseroles et autres ustensiles

de cuisine...), des produits ménagers ou cosmétiques. Or, selon les spécialistes, ces six perturbateurs hormonaux, et toxiques, joueraient un rôle majeur et méconnu sur la gestion de notre silhouette. Ils saperaient les processus d'autonettoyage de notre corps, dérangeraient l'appétit et perturberaient la flore intestinale. Et si la pollution généralisée expliquait, au moins en partie, l'épidémie d'obésité qui touche la planète entière? ■

AMÉLIE BERGERET

*Esteban, étude nationale de Santé publique France - Prélèvements réalisés entre 2014 et 2016 sur 2503 adultes et 1104 enfants, les résultats ont été présentés le 3/9/2019. Esteban sera renouvelée tous les sept ans.

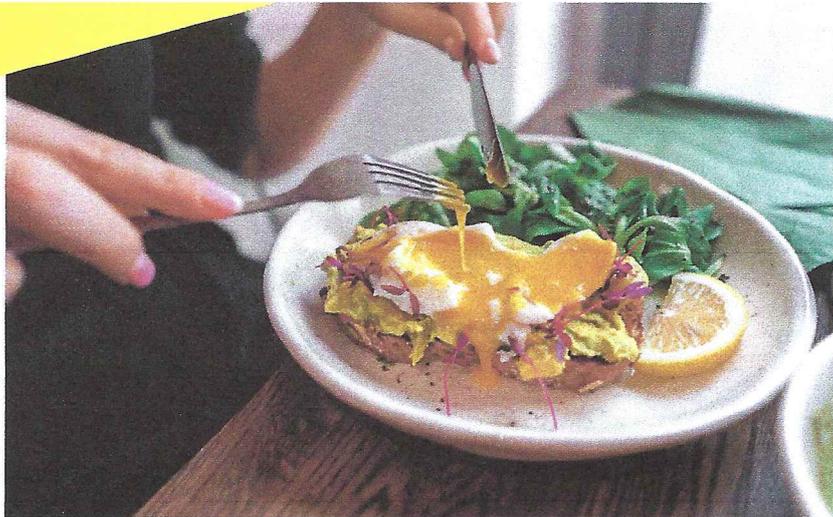
+ À LIRE

Ce livre complet regroupe tous les codes de la détox pour aider notre corps à se débarrasser des polluants 24 h/24. Alimentation, produits de beauté, de nettoyage... Des conseils pratiques au quotidien

pour retrouver un métabolisme brûle-graisses au top, mieux-être et santé. « *Permadox, le régime bon pour moi et pour la planète* », Anne Dufour et Catherine Dupin, éditions Leduc.s, 18 €.



Dès 2012, la science établissait formellement le lien entre polluants, maladies et surpoids. Depuis, rien n'a changé. Sauf que l'on sait enfin quels bons gestes adopter au quotidien.



Les bons réflexes POUR SE DÉTOXIFIER

Les études sont claires *: oui, les polluants augmentent les risques de maladies et de surpoids. Pour contre-attaquer, oubliez la notion de « détox miracle », qui viendrait d'un « composé miracle » présent dans un « aliment miracle ». Ça n'existe pas ! De même, les « cures détox » n'ont pas grand sens si, le reste de l'année, on fume, boit, mange mal... La détox est un processus concret, orchestré par notre propre corps 24 h/24, selon une série d'étapes très codifiées. Voici nos conseils.

Manger bio et naturel

Pour éviter au maximum les pesticides et autres PFC (composés perfluorés), « mangez naturel, c'est-à-dire "brut" », explique Frédérique Laurent, de façon à réduire les additifs, notamment les émulsifiants : un filet de poisson plutôt que du poisson pané, un yaourt nature plutôt qu'aux fruits, une tomate plutôt qu'une sauce tomate en

boîte, etc. ». Le bio ne garantit pas tout, mais si l'on cherche à se détoxifier, ne pas ingérer un aliment contaminé semble être la base. Surtout pour les basiques : lait, viande, œuf, pâtes, raisin, thé... Et on évite absolument les aliments industriels préemballés, en raison du bisphénol présent dans les plastifiants des emballages.

Privilégier les glucides à IG bas, protéines et bons gras

Légumineuses, fruits et légumes frais, céréales complètes, pain complet au levain sont de « bons » glucides, qui élèvent peu la glycémie. De leur côté, poissons gras, huile d'olive, noix, graines apportent protéines et/ou bons gras pour contrôler l'appétit et

le métabolisme. À l'inverse, graisses et sucres favorisent l'inflammation par divers biais. Exit sodas, jus de fruits, sucreries, gâteaux, glaces, confiture, miel, chocolat... mais aussi fromage, chips, plats préparés, sauces, biscuits salés ou sucrés...

Chouchouter sa flore intestinale

Cela passe par une consommation accrue de légumes, de fruits frais et de céréales complètes, d'eau, ainsi que par une activité physique régulière et quotidienne. Un microbiote intestinal perturbé facilite la prise de poids. « Dans la flore se développent

des souches de microbes qui accroissent exagérément l'assimilation et le stockage, mais également l'insulino-résistance (premier stade du diabète de type 2) ou/et la candidose digestive (fringales) », met en garde Frédérique Laurent.

Préférer les nettoyants écolos

Vinaigre blanc, citron, bicarbonate, huiles essentielles... sont efficaces pour nettoyer et parfumer la maison. La plupart des produits classiques sont trop agressifs pour notre organisme. Ils tuent les mauvaises bactéries mais aussi les bonnes, selon le même principe que les antibiotiques.

Choisir des produits cosmétiques sains

Misez sur le naturel. De nombreux composés cosmétiques classiques perturbent nos hormones. Ils sont surtout présents dans les crèmes pour le corps, le vernis à ongles et les produits capillaires.

Réduire au maximum le plastique

Il y en a partout : dans les emballages, les films alimentaires (biphénols...), les objets du quotidien. Attention surtout à ce que l'on porte à la bouche : couverts en plastique, etc. « Cela

concerne également les silicones, de qualité très inégale et à l'innocuité douteuse (moules à gâteau, papillote...). Préférez le verre et l'acier, surtout pour la cuisson », insiste Frédérique Laurent.

Porter des vêtements en fibres naturelles

Laine, soie ou lin respectent le film bactérien cutané et ne laissent pas des molécules « chimiques » traverser la peau. Tandis que les vêtements en fibres artificielles (chimiques) ou synthétiques (à base de pétrole), dont ceux dits « malins » ou « intelligents » (antitaches,

infroissables, antiodeurs...), peuvent intégrer des perturbateurs endocriniens. Surtout les sous-vêtements ou ceux qui sont très serrés contre la peau. Dommage que de plus en plus d'articles mélangent les deux, pour un plus joli « tombé » ou davantage d'élasticité.

Adopter les cuissons douces

« Les cuissons "violentes" (grillades, fritures...) provoquent la formation de molécules toxiques comme l'acrylamide ou les AGE (advanced glycation end-product), non seulement cancérigènes mais qui font également grossir », énumère la naturopathe.

Respirer un air propre

Ou en tout cas moins pollué. « La pollution, notamment automobile, serait responsable d'un diabète sur sept car elle empêcherait le corps de convertir le glucose sanguin en énergie, et pave la voie à l'insulinorésistance, aux frin-

gales et au surpoids », prévient notre experte. Dès que possible, filez à la montagne, en forêt... Et les fumeurs ont évidemment dans leur sang davantage de polluants qui dérèglent les hormones, en particulier des phtalates.

ET AUSSI, AU QUOTIDIEN

• Passer à la e-detox

Être en permanence joignable et/ou le nez rivé sur ses écrans empêche de ressentir les signaux faim/pas faim et « stresse » au sens basique

du terme : pour s'apaiser, on mange. L'erreur!

• Dormir plus et/ou mieux

Le lien entre mauvais sommeil (ou trop court) et surpoids a été établi depuis longtemps.

*Ecod (Évaluation du lien entre environnement chimique, obésité et diabète). Chem Trust (Panorama scientifique des liens entre exposition chimique et risques d'obésité et de diabète).

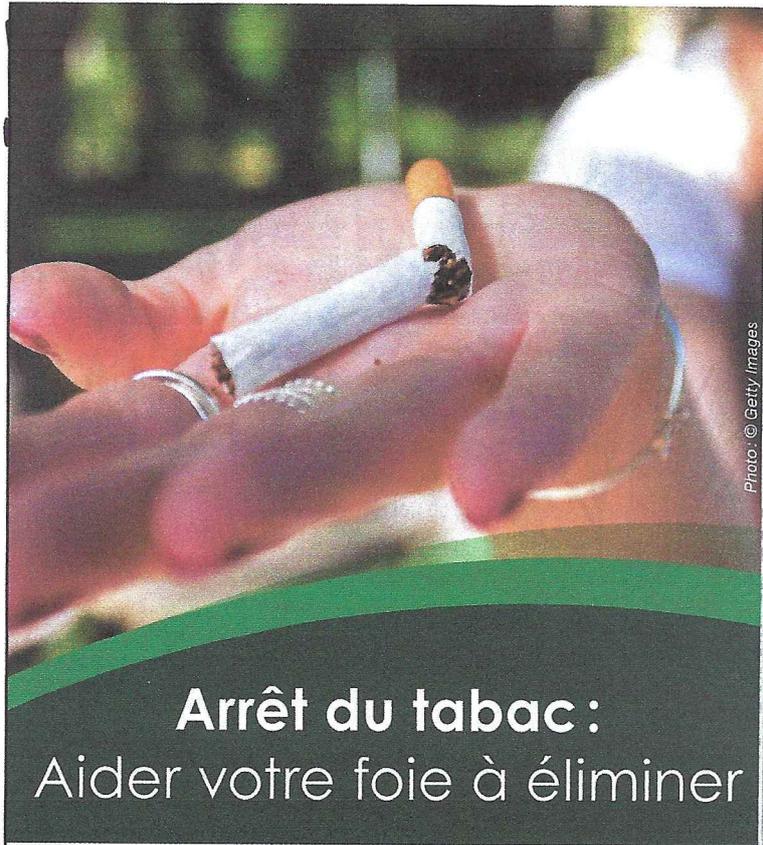


Photo: © Getty Images

Arrêt du tabac : Aider votre foie à éliminer

ERGYEPUR



- ▶ Détoxification hépatique¹
- ▶ Drainage du foie²

- 10 à 20 ml par jour, dans 1 verre d'eau
- Synergie de plantes et d'oligoéléments. Sans alcool, sans sucre, sans édulcorant, sans arôme artificiel.

¹ Le chardon-marie et le boldo favorisent le bon fonctionnement hépatique et l'artichaut favorise la detoxification.
² Le desmodium contribue au drainage du foie.

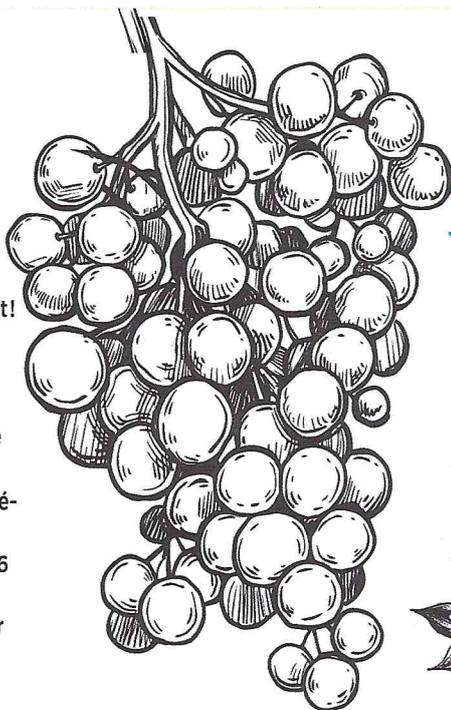


 **Nutergia**
LABORATOIRE

« Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour »
www.mangerbouger.fr

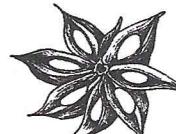
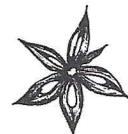
Eau moins de minéraux, plus de détox

Pour un verre ou pour préparer un thé, une eau saine... l'eau est votre tout premier aliment ! Selon votre région, l'eau du robinet peut être parfaitement recommandable. En cas contraire, un filtre en céramique ou au charbon actif à placer sur le robinet s'avère la meilleure solution (ils bloquent pas mal de polluants tout en laissant passer les minéraux). Dans tous les cas, proscrire les bouteilles en plastique estampillées 1, 3 et 6 dans le triangle de recyclage : il s'agit des plastiques qui sont susceptibles de délivrer plus de perturbateurs endocriniens.



13 Épices et aromates les exhausteurs de goût

Concentrés en nutriments protecteurs et détox (huiles essentielles, fibres...), certains sont coupe-faim (cannelle, badiane), d'autres superdétox et anti-inflammatoires (curcuma, gingembre), ou bourrés de nutriments « nettoyants » (coriandre, oignon, ail, moutarde, clou de girofle, persil, romarin...). À utiliser à la place du sel, pour moins de rétention d'eau et plus de parfum.

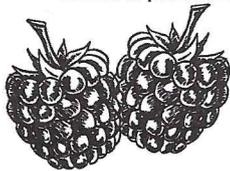


Fruits rouges (cassis, mûre, groseille...) peu sucrés et riches en fibres

Les moins sucrés de tous les fruits, les plus protecteurs et les plus riches en fibres. Un rêve de nutritionniste pour retrouver la ligne et protéger cœur, cerveau, peau... Chaque baie sa spécialité : la framboise réduit le risque d'inflammation, le cassis dynamise, la groseille favorise un bon transit intestinal, la mûre protège des maladies cardiovasculaires et la myrtille combat le vieillissement... Variez-les pour profiter de chacun de leurs antioxydants protecteurs, anti-inflammatoires et antifatigue.

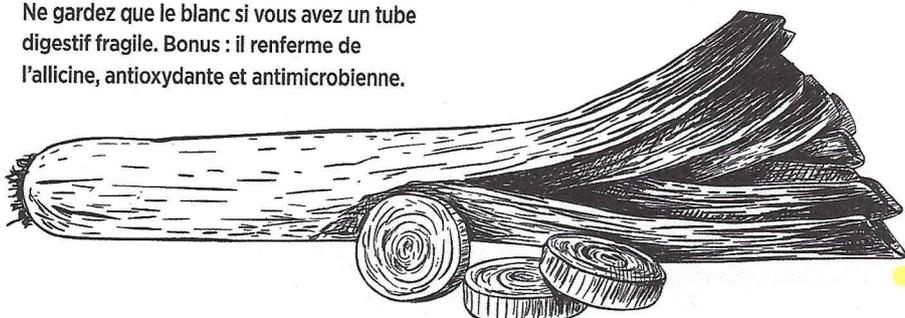
11 Raisin antirhumatismes

Ses acides organiques expliquent que la « cure de raisin » soit restée longtemps un rendez-vous traditionnel : ils aident à éliminer les acides « durs » des articulations, pour un meilleur confort en cas d'arthrose. Ses fibres et son resvératrol, antioxydant, sont des stars en nutrition santé et minceur. Attention : il est très sucré, donc à consommer avec modération et, si vous avez un terrain allergique, sachez qu'il stimule la production d'histamine.



12 Poireau le superaliment de l'immunité et de l'élimination rénale

Ses fibres, composés soufrés, potassium et fructosane le rendent irremplaçable dans une double optique détox et minceur. Le vert est moins digeste, mais il lutte contre la constipation grâce à ses fibres insolubles. Ne gardez que le blanc si vous avez un tube digestif fragile. Bonus : il renferme de l'alicine, antioxydante et antimicrobienne.



10 Radis noir expert hépatique

Nettoyeur en chef du foie, organe détox n° 1, le radis « le » légume racine à croquer régulièrement, à raison de quelques tranches par jour. Il suffit d'en garder un au réfrigérateur et de prélever tous les soirs, en préparant à dîner, son quota protecteur. Exceptionnellement riche en fibres, vitamines C et B9, potassium, c'est un vrai superaliment... Le mot : sa consommation régulière est déconseillée en cas de calculs biliaires, d'ulcère d'estomac ou de troubles de la thyroïde. Les thiocyanates qu'il renferme entravent la fabrication d'hormones thyroïdiennes.

14 Artichaut le nettoyeur digestif

Indétrônable protecteur du foie, des intestins et de la flore intestinale, c'est une base permadétox minceur. Drainant, riche en soufre détox (feuilles) et en fibres prébiotiques bonnes pour le microbiote (fond), l'artichaut est meilleur cuit 10 minutes à la vapeur (à l'eau, la perte de nutriments peut atteindre 40 %). L'idéal reste de le consommer cru !