



## NUTRITION

# DÉTOX

Master cleanse, monodiète, 5 : 2, cures drainantes... les régimes de détoxification font leur réputation grâce à leurs succès chez des stars. Une caution célèbre à défaut de validation scientifique car il reste à démontrer lesquels marchent vraiment et même que la détox est utile.

TEXTE AGNÈS BODECHON ET CATHERINE RATEAU



MIDI



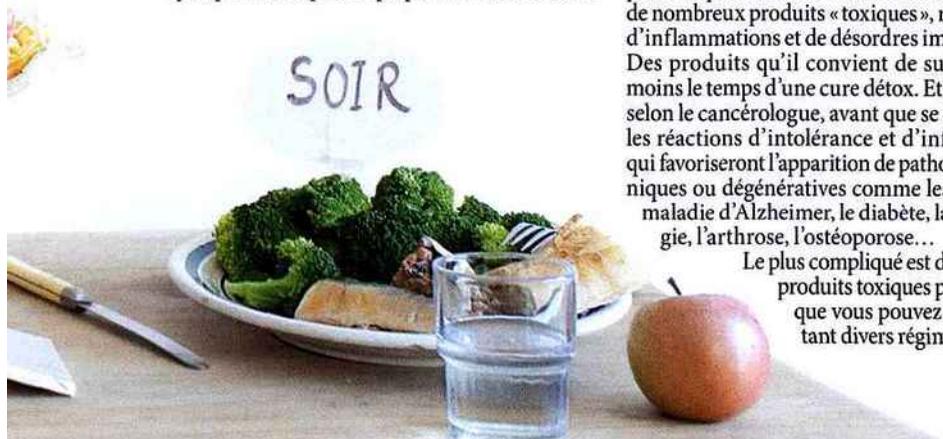
ALEXANDRA FRANKENWITZ/PICTURE TANK

# DOX L'INTOX

**B**ien qu'ils soient promus comme des moyens de débarrasser le corps d'une contamination chimique mal définie, la plupart des régimes détox conduisent surtout à une perte de poids. Bien sûr, faire fondre un bourrelet par-ci et quelques capitons par-là donne immédiatement une sensation de bien-être et d'autosatisfaction. Mais de détox point car le seul moyen de nettoyer les cellules et les tissus en profondeur, c'est avec de l'eau, c'est-à-dire en buvant beaucoup. Une eau riche en magnésium (Rozana ou Hépar) en cas de constipation, une eau riche en calcium (Taliens, Hépar, Courmayeur) si l'on en manque ou simplement de l'eau du robinet, mais beaucoup d'eau. Rien ne prouve qu'il soit nécessaire d'y ajouter un quelconque produit détoxifiant car notre organisme est doté d'organes et d'un système immunitaire qui se chargent spontanément d'excréter les toxines (voir infographie pages suivantes). Cependant, il arrive que cette merveilleuse machine soit débordée par l'afflux de produits toxiques provenant pour la plupart de l'alimentation

mais aussi de l'environnement. « Il est illusoire d'espérer pouvoir se préserver de la totalité des polluants extérieurs, affirme le docteur Michel Lallement, chirurgien oncologue. Les pesticides, nitrates, métaux lourds, perturbateurs endocriniens et de nombreuses autres substances toxiques sont partout, y compris dans l'alimentation biologique, malheureusement, puisqu'ils sont retrouvés notamment dans l'eau de pluie ou d'irrigation. De plus, nous avons tous dans la bouche des amalgames dentaires qui contiennent du mercure et d'autres métaux toxiques et nous prenons des médicaments qui en contiennent. » Cependant, exposées au même niveau de polluants, certaines personnes développent des symptômes voire des maladies, et d'autres pas. Question d'efficacité de leurs mécanismes de détoxification. La différence provient des gènes mais elle est également liée à l'âge, au niveau de stress et d'activité physique et bien entendu à l'alimentation et c'est sur ces deux derniers facteurs qu'il est le plus aisé d'agir. En effet, sans parler de pesticides, notre alimentation comporte de nombreux produits « toxiques », responsables d'inflammations et de désordres immunitaires. Des produits qu'il convient de supprimer au moins le temps d'une cure détox. Et idéalement, selon le cancérologue, avant que se déclenchent les réactions d'intolérance et d'inflammation qui favoriseront l'apparition de pathologies chroniques ou dégénératives comme les cancers, la maladie d'Alzheimer, le diabète, la fibromyalgie, l'arthrose, l'ostéoporose...

Le plus compliqué est de trouver les produits toxiques pour vous, ce que vous pouvez faire en testant divers régimes. ■



## Le régime 5 : 2

Moins drastique que la diète, il consiste à se nourrir normalement 5 jours par semaine (2 000 kcal pour une femme, 2 500 pour un homme) et pas ou peu les 2 autres jours, n'importe lesquels. Le plus facile est de se limiter pour ces jours de diète à 600 kcal, plutôt divisés en 2 repas afin d'éviter d'avoir faim et de craquer sur le chocolat. Avec 300 kcal, il est possible de faire un petit déjeuner qui cale (deux œufs, du jambon et une boisson, thé ou café) de même qu'un dîner à base de viande maigre ou poisson grillé et beaucoup de légumes. La perte de poids est facile et rapide et la sensation de bien-être quasi immédiate.



LAURENT HAMELS/FOTOLIA.COM

## L'usine détox

### LES POUMONS

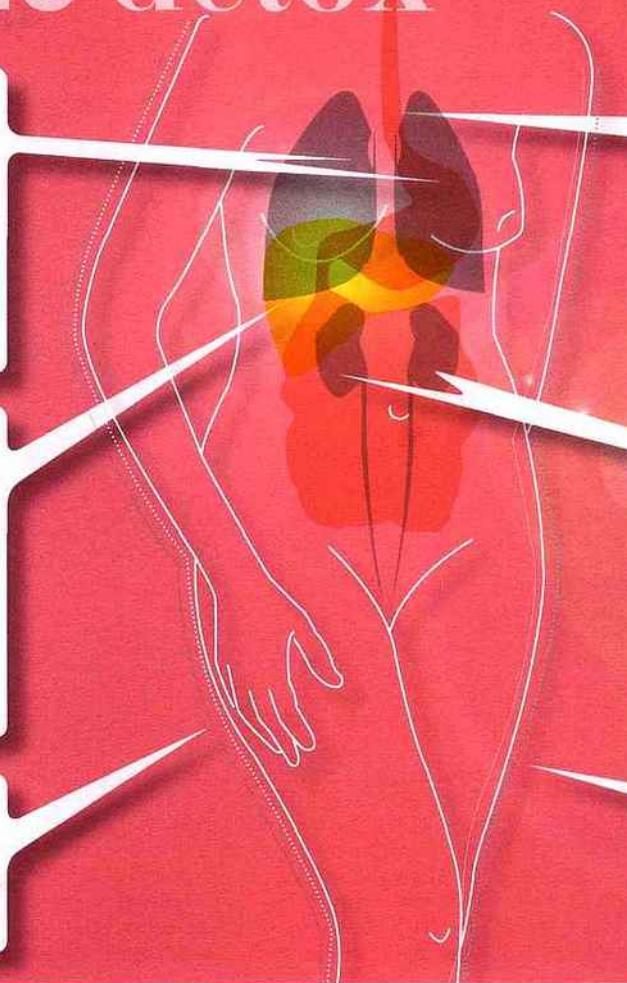
régulent l'équilibre acido-basique en éliminant l'excès d'acide par la respiration (acide carbonique issu du CO<sub>2</sub>, corps cétoniques volatiles). Les muqueuses respiratoires et les bronches produisent le mucus qui enferme poussières, bactéries, virus et autres polluants inspirés afin de les éliminer.

### LE FOIE

filtre le sang, notamment celui provenant du système digestif, transforme les substances toxiques qu'il contient dont les médicaments, stocke du glucose, des vitamines et des minéraux (fer, cuivre, etc.) pour les redistribuer à l'organisme et fabrique des enzymes indispensables à la digestion véhiculées par la bile.

### LA PEAU ET LES MUQUEUSES

éliminent certaines toxines via la transpiration, notamment celles qui n'ont pas été éliminées par le foie et les reins.



## Le jeûne

Il intéresse aujourd'hui la médecine avec des résultats étonnants dans un cadre expérimental. Jeûner semble en effet pouvoir accroître l'efficacité des traitements anticancéreux mais aussi réduire les risques de cancer, de diabète, de maladie cardiaque, de maladie de Parkinson et de démence. Les mécanismes ne sont pas encore tout à fait élucidés mais l'effet bénéfique du jeûne passe par une diminution de la production de l'hormone IGF-1 (*insulin-like growth factor 1*). Un niveau bas de IGF-1 est associé à de plus faibles risques de cancer et une plus grande espérance de vie. Après 3 ou 4 jours sans manger, la production de IGF-1 est réduite, ainsi que celle d'insuline et de protéine C réactive, marqueur d'inflammation. Le jeûne peut aussi réduire

les symptômes d'asthme mais rendre le système immunitaire hyperréactif. Il a donc des effets différents d'un individu à l'autre. On a longtemps pensé que la restriction calorique était le moyen d'accroître la durée de vie. Efficace chez nombre d'espèces, cette restriction a été testée 23 ans sur des singes rhésus. Résultat : les singes « affamés » n'ont pas vécu plus longtemps que les autres mais sont morts en bonne santé. Il semble que pour les singes comme pour nous, l'important pour prolonger l'espérance de vie ne soit pas de réduire l'apport de calories mais de protéines, ceci suffisant à abaisser le niveau d'IGF-1. Oubliez donc les régimes hyperprotéinés de même que le jeûne total qui, chez l'animal, provoque une baisse des capacités de pompage du cœur.

### LE TUBE DIGESTIF

transforme les aliments en substances assimilables grâce à des enzymes sécrétées par le foie et la muqueuse digestive, et concentre les résidus de la digestion dans les selles.

### LES REINS

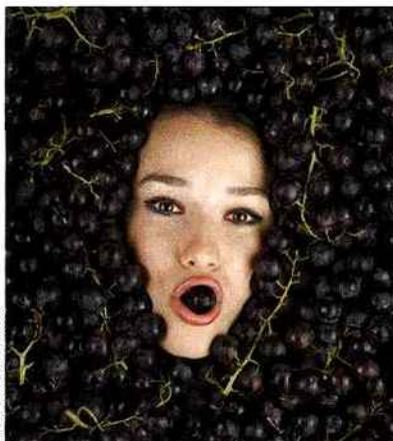
filtrent le sang pour éliminer les substances détoxifiées par le foie, les déchets produits par l'organisme comme l'urée et l'excès d'acide (équilibre acido-basique), et ils agissent sur la pression artérielle ainsi que l'hydratation des tissus en équilibrant les liquides de l'organisme.

### LE TISSU ADIPEUX

débarrasse la circulation générale des graisses et polluants de l'environnement, comme les organochlorés, en les stockant.

## Le master cleanse

Beyoncé lui doit, dit-on, sa silhouette, son teint et son tonus. La recette est simple : 2 cuillères de jus de citron, 2 cuillères de sirop d'érable et un soupçon de piment de Cayenne dans un verre d'eau. A boire chaud ou froid du matin au soir durant 10 jours. Et rien d'autre. Le résultat est infect mais pas totalement carencé puisqu'il apporte du sucre et de la vitamine C. Mais s'il ne s'agit pas de jeûne total, il en a les méfaits : vertiges, fatigue, etc.



MIKO GUIDO/GETTY IMAGES

## La cure de raisin (et autres monodiètes)

Après 3 jours de régime strictement végétarien en quantités décroissantes, on consomme du raisin, rien que du raisin, sous toutes ses formes et de toutes les variétés, toutes les 2 à 3 heures durant 1 à 3 semaines. Ensuite, retour progressif à une alimentation normale. Réputé pour ses vertus diurétiques et drainantes, sans parler des conséquences intestinales si vous choisissez une variété à peau épaisse (mieux vaut du chasselas ou du muscadet), le raisin à outrance est censé soigner à peu près tout, des rhumatismes à l'hypertension en passant par le teint brouillé. La preuve selon les adeptes par la « crise curative » qui peut prendre la forme d'un rhume, d'une flambée d'acné, de diarrhée, de maux de tête ou de nausées. Libération de toxines ou symptômes de nombreuses carences ? Toute monodiète en provoque, qu'elle soit à base de raisin, de riz complet, de chou ou de n'importe quel aliment. Pas de carence en sucre, en revanche, avec le raisin qui apporte en moyenne 170 g de sucre pour 1 kg de fruits. Diabétiques s'abstenir !

## Les plantes drainantes

Le plus souvent utilisées sous forme de compléments alimentaires, elles ont pour but de stimuler la diurèse, c'est-à-dire faire pipi plus que de raison. Utile lorsqu'on fait de la rétention d'eau ou de l'œdème mais inefficace contre la graisse, la cellulite, les métaux lourds ou les pesticides. Et mieux vaut ne pas en abuser (pas plus de 10 jours d'affilée) car les diurétiques, fussent-ils naturels, entraînent une déshydratation qui fatigue et se traduit notamment pas des ridules, avec un risque de perte excessive de potassium, cause de troubles du rythme cardiaque. Parmi les nombreuses plantes drainantes, chicorée sauvage, cassis, mélilot, hysope, reine des prés, queues de cerise, etc., trois ont le vent en poupe actuellement.

### LE RADIS NOIR

En plus du drainage urinaire et d'un effet légèrement laxatif, il facilite la production de bile par le foie et son évacuation par l'intestin (pas inutile après des excès de nourriture et d'alcool ou en cas de migraine « hépatique ») et, comme tous les crucifères crus, il aide les poumons à combattre infections et méfaits du tabac. A éviter en cas de gastrite, de calcul biliaire et d'affection thyroïdienne.

### LE JUS DE BOULEAU

Riche en minéraux et acides aminés, il est également diurétique en raison de sa teneur en potassium et flavonoïdes. On l'utilise en cure en cas de maladie inflammatoire des voies urinaires, de lithiase urinaire, de rhumatisme ou de goutte. A combiner avec une application locale (Programme minceur Weleda) pour réduire la cellulite aqueuse.

### LE MATÉ

Diurétique grâce aux acides caféyl-quinine, source de la caféine que contient le yerba mate, il stimule la lipolyse et réduit l'absorption de glucose. Effet amincissant auquel s'ajoutent des actions anti-inflammatoire, antioxydante, anti-migraineuse, etc. On comprend que les Argentins ne puissent s'en passer.

### À LIRE



Reconnaitre facilement les plantes médicinales, identifier, récolter, préparer, utiliser, du Dr Ursula Stumpf, éditions Delachaux et Niestlé.  
100 questions sur la phytothérapie, du Dr Eric Lorrain, éditions La Boétie.

## Le régime Seignalet

► L'immunologiste Jean Seignalet, aujourd'hui disparu, fut un pionnier non seulement de la greffe rénale mais aussi d'une nouvelle médecine par l'alimentation. Se fondant sur l'idée que notre organisme n'est pas armé pour digérer les denrées modernes, sa barrière intestinale débordée devient « poreuse » et laisse passer des substances non assimilables qui prédisposent à la survenue de nombreuses maladies inflammatoires et/ou auto-immunes. « Une fois dans le sang, explique le Dr Lallement, ces substances arrivent au foie qui joue son rôle de détoxification et neutralise

ces particules étrangères. Tant que le filtre hépatique est efficace, les symptômes restent d'ordre digestif : douleurs, ballonnements, etc. Mais si sa capacité de détoxification est dépassée, par manque d'enzymes spécifiques notamment, ces particules passent dans la circulation et contaminent les autres organes dont le système nerveux. Ce qui explique une certaine fatigue après les repas, des troubles de la mémoire, de la concentration, des maux de tête... Le système immunitaire peut aussi être débordé par l'afflux de substances étrangères à éliminer. » Divers facteurs favorisent la porosité intestinale : le déséquilibre de la flore lié à la surconsommation de viande, de graisses animales, de produits raffinés (sucre, farine, etc.) et l'augmentation de l'acidité intestinale. A la longue, tous ces facteurs (intolérances alimentaires, porosité de l'intestin, déséquilibres de la flore et acido-basique), interagissent et créent un cercle vicieux qui entretient le processus d'intoxication. Si, de surcroît, les capacités de détoxification du foie sont insuffisantes ou débordées, les symptômes s'intensifient pour aboutir à des maladies. La liste de celles que le régime Seignalet aide à combattre est longue. En tête, les maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde mais aussi les maladies inflammatoires. Très décrit par de nombreux spécialistes, encensé par d'autres, ce régime ne présente pas de risque puisqu'il n'induit pas de carences. Ses règles sont simples ; en revanche, il n'est pas facile à suivre en dehors de la maison. Pas besoin d'être malade pour s'y plier quelques jours et ressentir un vrai mieux-être.

### INTERDITS

- Blé dur et blé tendre (froment) donc pain, pâtes, farine, pizza, semoule, viennoiseries, biscuits, biscottes, son
- La plupart des céréales (seigle, orge, maïs, avoine, épeautre)
- Les laits d'animaux et leurs dérivés, beurre, crème, fromages, yaourts, glaces, chocolat au lait
- Le sel blanc et le sucre raffinés
- Les huiles raffinées et les margarines
- Les confitures
- La bière
- Les conserves

### DÉCONSEILLÉS

- Les aliments cuits au-dessus de 110 °C, en particulier les viandes et charcuteries, le foie, les rognons, les œufs, les poissons, les huiles et oléagineux. La cuisson à la vapeur douce ou à l'étouffée brièvement est tolérée.

### AUTORISÉS

- Les viandes et charcuteries crues
- Les œufs et poissons crus ou cuits modérément
- Les fruits de mer
- Les légumes verts ou secs cuits à la vapeur douce ou à l'étouffée
- Le riz, le sarrasin et le sésame
- Le soja et ses dérivés, les graines germées de céréales anciennes et de légumineuses
- Les fruits frais ou secs
- Les crudités
- Les oléagineux crus et les huiles obtenues par première pression à froid
- Le sel et le sucre non raffinés
- Le miel et les pollens
- Chocolat noir
- Café et thé avec modération, chicorée et infusions
- Eaux du robinet et minérales ainsi que boissons alcoolisées

### À LIRE

[www.seignalet.com](http://www.seignalet.com) et [www.recettes-seignalet.com](http://www.recettes-seignalet.com)  
*L'Alimentation ou la troisième médecine*, du Dr Jean Seignalet, éditions François-Xavier de Guibert. Un classique sans cesse réédité mais un peu compliqué.  
*Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet*, de Jean-Marie Magnien, éditions Thierry Souccar. Ce régime est enrichi, hélas, de compléments alimentaires pas inoffensifs.

## Le régime Lallement

► Dérivé du régime hypotoxique Seignalet, il en diffère par la réduction de la consommation de viandes et de sucres rapides, sources de déséquilibre de la flore et de porosité intestinale, et il ne proscrie le blé et les laitages que quelques semaines, le temps que la barrière intestinale cicatrise et que la flore se restaure. Ensuite, on peut à nouveau manger de tout, sans excès et en variant le plus possible les sources d'aliments. Il vise à traiter les intolérances et l'hyperperméabilité intestinale en cas de score au QMS (questionnaire médecine de santé) supérieur à 40 (voir test ci-contre) et d'antécédents de maladies favorisées par l'intoxication. Le principe : durant 4 à 6 semaines, éviter les aliments les plus fréquemment en cause, restaurer la flore et la barrière intestinale et soigner son hygiène de vie.

En fait, ce protocole est un test permettant de savoir s'il existe un problème, et, dans ce cas, de prévoir le début du traitement ! Une fois que la flore intestinale est rééquilibrée, la porosité intestinale commence à guérir, ce qui améliore tout le reste.

### TÊTE

Maux de tête  
Sensations d'évanouissement  
Vertiges  
Insomnies

### YEUX (HORS TROUBLES DE LA VISION)

Qui pleurent ou qui chatouillent  
Gonflés, paupières rouges ou collantes  
Poches ou cernes sous les yeux  
Vue troublée ou en tunnel

### OREILLES

Qui démangent, qui chatouillent  
Douleurs ou infections  
Écoulements  
Acouphènes

### POUMONS

Sifflements  
Asthme, bronchite  
Haleine courte  
Difficulté à respirer

### NEZ

Bouché  
Problème de sinus  
Rhume des foins  
Crises d'éternuement  
Formation excessive de mucus

TOTAL :

**À ÉVITER DURANT 4 À 6 SEMAINES**

- ▶ Le lait et ses dérivés (sauf le beurre, toléré) remplacés par du lait de soja, de riz, d'amande, de coco, de la crème et des yaourts de soja, etc.
- ▶ Les farines de blé tendre (pain, pâtisseries, gâteaux), le blé dur (pâtes, semoule de blé), le kamut, l'épeautre, le boulghour. Remplacés par du riz, sarrasin, quinoa, sésame, féculé de pomme de terre, millet, farine de châtaigne, de noix, de noisette.
- ▶ Les poireaux, les fraises, les prunes et le chocolat.

**AJOUTER**

- ▶ Du magnésium et des vitamines du groupe B en complément, une quinzaine de noix par jour, de l'huile de colza et des petits poissons gras pour un apport suffisant en oméga-3 mais éviter les arachides.
- ▶ Des tisanes
  - Tisane de racine broyée d'acore odorant (1 c. à café macérée une nuit dans un grand bol d'eau froide, filtrer, faire tiédir et boire par petites gorgées avant et après les repas).
  - 1 c. à café d'achillée (millefeuille), 1 d'ortie et 1 de souci ou de sauge dans 1/2 verre d'eau chaude. Faire infuser 2 min maximum et boire tiède, une tasse vers 10 h et 16 h.

**POUR RESTAURER LA MUQUEUSE ET LA FLORE INTESTINALE**

- ▶ Dépistez l'acidité (source de candidoses) avec des bandelettes urinaires plusieurs jours. En cas d'acidité, limiter la consommation de sucre et de viandes, augmenter celle de légumes cuits, salades, plantes et épices douces (cumin, anis, fenouil...), mâcher méthodiquement et faites 10 respirations lentes avant et 5 après les repas.
- ▶ Les 10 premiers jours du régime, absorber 1 c. à café de charbon actif avec un grand verre d'eau tiède le matin à jeun, 30 min avant le petit déjeuner, une autre au coucher.

**+ D'INFOS**

Les Clés de l'alimentation santé, intolérances alimentaires et inflammation chronique, du Dr Michel Lallement. éditions Mosaïque-Santé. [www.docteur-michel-lallement.com](http://www.docteur-michel-lallement.com)

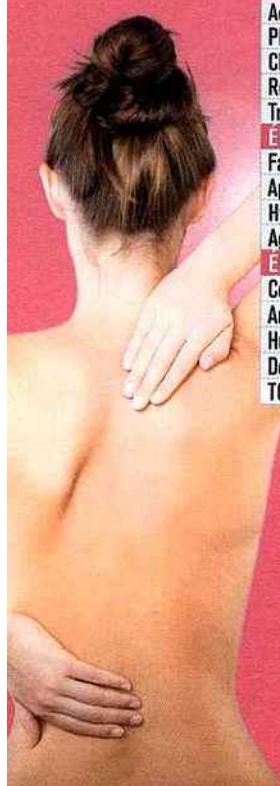


**Test**

**Êtes-vous intoxiqué ?**

Le Dr Lallement évalue l'état d'intoxication des patients et l'efficacité du traitement avec le questionnaire sur les symptômes médicaux (MSQ) qui, selon lui, se révèle être à l'usage un indicateur très fiable du niveau d'intoxication d'un organisme. Pour chaque symptôme, indiquez par un chiffre si vous l'éprouvez jamais ou presque jamais (0), de temps en temps mais peu intensément (1), de temps en temps mais intensément (2), souvent et peu intensément (3), souvent et intensément (3).

DETAIL/CK/FOTOLIA.COM ; GUILLAUME CURIS/FOTOLIA.COM



<p><b>PEAU</b></p> <p>Acné</p> <p>Plaques qui démangent, peau sèche</p> <p>Chute de cheveux</p> <p>Rougeurs, bouffées de chaleur</p> <p>Transpiration excessive</p> <p><b>ÉNERGIE, ACTIVITÉ</b></p> <p>Fatigue, lenteur</p> <p>Apathie, léthargie</p> <p>Hyperactivité</p> <p>Agitation, tourment</p> <p><b>ÉMOTIONS</b></p> <p>Colère, irritabilité, agressivité</p> <p>Anxiété, peur, nervosité</p> <p>Humeur fluctuante</p> <p>Dépression</p> <p>TOTAL :</p>	<p><b>BOUCHE / GORGE</b></p> <p>Toux chronique</p> <p>Besoin fréquent de se nettoyer la gorge</p> <p>Maux de gorge, voix enrouée ou éteinte</p> <p>Modification de la langue, des gencives</p> <p>Aphtes</p> <p><b>POIDS</b></p> <p>Forte envie de manger ou de boire</p> <p>Attrance majeure pour certains aliments</p> <p>Poids excessif</p> <p>Compulsion alimentaire</p> <p>Rétention d'eau</p> <p>Poids insuffisant</p> <p><b>TUBE DIGESTIF</b></p> <p>Nausée, vomissement</p> <p>Diarrhée</p> <p>Constipation</p> <p>Sensation de ballonnement</p> <p>Éructation, renvois, gaz</p> <p>Spasmes intestinaux</p> <p>Brûlures d'estomac</p> <p>TOTAL :</p>	<p><b>CERVEAU</b></p> <p>Mauvaise mémoire</p> <p>Confusion, mauvaise compréhension</p> <p>Mauvaise concentration</p> <p>Mauvaise coordination physique</p> <p>Difficulté à prendre des décisions</p> <p>Bégaiement ou recherche des mots</p> <p>Difficultés d'élocution</p> <p>Difficultés d'apprentissage</p> <p><b>CŒUR</b></p> <p>Pouls irrégulier, qui « saute »</p> <p>Cœur qui bat trop vite</p> <p>Douleurs à la poitrine</p> <p><b>DIVERS</b></p> <p>Maladies fréquentes</p> <p>Mictions urinaires fréquentes et urgentes</p> <p>Démangeaisons génitales ou pertes</p> <p><b>MUSCLES ET ARTICULATIONS</b></p> <p>Douleurs dans les articulations</p> <p>Arthrite</p> <p>Raideur ou limitation des mouvements</p> <p>Douleurs musculaires</p> <p>Sensation de faiblesse ou de fatigue</p> <p>TOTAL :</p> <p><b>TOTAL GÉNÉRAL :</b></p>
---	--	---

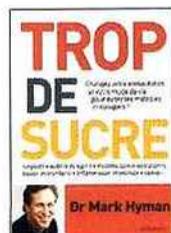
Le total général indique le degré d'intoxication de l'organisme. Moins de 30 est un score normal. Au-delà, l'intoxication est d'autant plus importante que le score est élevé. Le record actuel rencontré par le Dr Lallement est proche de 250.

## Le programme MSS

Aux Etats-Unis, le Dr Mark Hyman est à la médecine ce qu'un télévangéliste est à la religion, une star hypermédiatisée. Il ne dit rien de plus révolutionnaire que ne l'a fait en son temps Jean Seignalet mais avec un art consommé de la communication, à l'américaine. Il a mis au point un programme de 6 semaines baptisé Moins de sucre dans le sang (MSS) afin de lutter contre les maladies chroniques de l'intoxication alimentaire. Un programme avec notamment 10 règles de base permettant d'éliminer les aliments transformés toxiques. Avant d'entamer le programme MSS, le docteur au sourire étincelant recommande une phase préparatoire de l'organisme. Elle consiste à appliquer les 10 règles et supprimer les « drogues » : sucre (y compris les aliments à base de farine), alcool et caféine (et tabac, bien sûr). Une fois détoxiqué, l'organisme n'aura plus besoin d'une petite dose de sucre ou de café de temps à autre pour contrer les coups de pompe !

### LES 10 RÈGLES DE BASE

- ▶ **Aucun produit alimentaire avec une étiquette**
- ▶ **À défaut, pas de produit dont l'étiquette mentionne plus de 5 ingrédients**
- ▶ **Jeter ceux mentionnant le mot « sucre »**
- ▶ **Jeter ceux contenant des sirops de maïs à haute teneur en fructose**
- ▶ **Jeter ceux mentionnant le mot « hydrogéné »**
- ▶ **Jeter les huiles de cuisson très raffinées**
- ▶ **Jeter les produits contenant des ingrédients dont vous ne connaissez pas le nom**
- ▶ **Jeter ceux contenant des conservateurs, des additifs, des colorants, des « arômes naturels » ou des exhausteurs de goût comme le glutamate monosodique (GMS)**
- ▶ **Jeter ceux contenant des édulcorants artificiels**
- ▶ **Jeter ceux que votre grand-mère ne considère pas comme un véritable aliment**



**À LIRE**  
*Trop de sucre,*  
du Dr Mark Hyman,  
éditions Marabout.  
L'explication des  
10 règles et le  
programme MSS  
en détail.

# Recettes détox

Ces recettes simples et gourmandes pour 4 personnes ont été conçues par les chefs Patrice Dugué et Pascal Pochon, des Thermes Marins de Saint-Malo. Elles sont extraites de leur très appétissant livre *Escapades diététiques, recettes légères et gourmandes*, édité par les Thermes.

**SOUPE AUX POMMES, CÉLÉRI ET COURGETTE**  
*Contre la rétention d'eau et pour faciliter la digestion.*

- ▶ 1 kg de pommes un peu acides (granny-smith...)
- ▶ 2 branches de céleri
- ▶ 1 courgette
- ▶ jus d'1 citron
- ▶ sel, poivre du moulin

Laver et éplucher les légumes.  
Les couper en morceaux et faire revenir dans de l'eau 10 min.  
Mixer et ajouter le jus de citron.  
Servir froid avec des dés de pomme.

**SOUPE GLACÉE DE CAROTTES AU CUMIN**  
*Reminéralisante, anti-anémique et diurétique.*

- ▶ 1 kg de carottes
- ▶ 50 cl de jus d'ananas
- ▶ cumin, sel, poivre du moulin

Couper les carottes et les cuire à l'eau 10 min.  
Ajouter le jus d'ananas, le cumin, saler et poivrer.  
Réserver au frais et servir avec des dés de carottes et de courgettes ou un émietté de crabe.

**SOUPE D'ARTICHAUT, CERFEUIL ET PERSIL**  
*Détox et facilite la digestion.*

- ▶ 500 g de fonds d'artichaut surgelés
- ▶ 500 g de radis noir
- ▶ 1 botte de persil
- ▶ 1 botte de cerfeuil
- ▶ ciboulette ciselée
- ▶ sel, poivre du moulin

Faire cuire les fonds d'artichaut et le radis noir avec de l'eau jusqu'à hauteur pendant 10 à 15 min.  
Laver le persil et le cerfeuil.  
Mixer le tout et servir avec des dés d'artichaut et de la ciboulette ciselée.