

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



Notre corps : une machine de détoxification incroyable... à chouchouter !

Notre organisme est naturellement équipé pour se détoxifier : foie, reins, intestins, peau et poumons travaillent chaque jour pour éliminer les déchets et toxines.

✿ Cependant, avec l'âge, le stress, une alimentation trop riche ou un mode de vie peu actif, ces mécanismes peuvent s'essouffler.

Résultat : le corps peine à éliminer efficacement ce qu'il n'a plus besoin de garder, et on peut ressentir fatigue, ballonnements ou irritabilité.

💧 Prendre soin de ses organes émonctoires et soutenir ces fonctions naturelles devient alors essentiel pour retrouver vitalité et équilibre.

Détox de printemps

Est-ce vraiment une bonne idée ?

Loin d'être une simple mode passagère, la détox désigne l'ensemble des mécanismes naturels que notre organisme active pour neutraliser et éliminer les substances indésirables. Face à un mode de vie parfois bousculé, des carences en nutriments essentiels ou une exposition accrue aux polluants, un petit soutien nutritionnel peut optimiser ces processus physiologiques. Prête à explorer les rouages de la détox ? Plongez dans ses mécanismes et adoptez nos astuces scientifiquement inspirées pour une détox réussie et durable !

Origines du concept « détox »

Une tradition millénaire

Depuis l'Antiquité, de nombreuses civilisations valorisaient des phases de jeûne ou de purification pour revitaliser corps et esprit. Aujourd'hui, « détox » englobe un spectre varié de méthodes, des cures de jus aux régimes restrictifs, toutes censées purger les toxines accumulées.

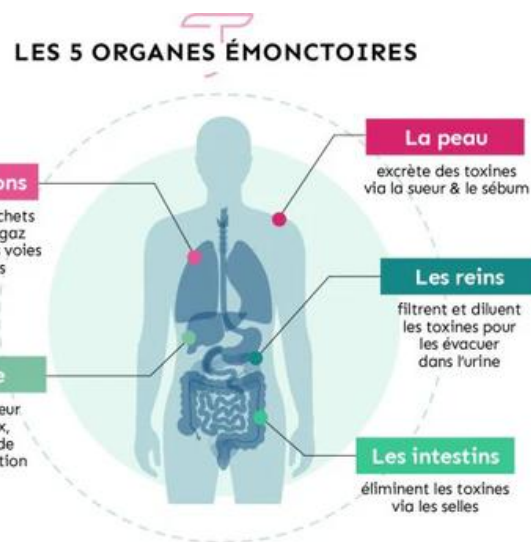
Les bienfaits annoncés

Les promesses incluent souvent une digestion optimisée, un boost d'énergie, une perte de poids rapide et un éclat de la peau. Pour décrypter cela, rappelons que notre corps possède ses propres experts détox : foie, reins, poumons et peau éliminent naturellement les déchets métaboliques

🌿 La détox, une mission de toutes nos cellules

Notre corps est une machine extraordinaire capable de se détoxifier au quotidien. Ce processus se déroule au sein de toutes nos cellules et repose sur un mécanisme naturel mais complexe, coordonnant plusieurs organes et mobilisant des enzymes spécifiques. Le foie est le chef d'orchestre de ces enzymes, mais les autres organes, appelés organes émonctoires, jouent un rôle tout aussi crucial.

Les organes émonctoires agissent comme des filtres et excréteurs : ils éliminent les déchets et toxines présents dans notre corps, qu'ils soient ingérés, inhalés ou produits par notre propre métabolisme. Sans eux, ces substances s'accumuleraient et finiraient par perturber notre équilibre.



💧 Les 5 organes émonctoires et leur rôle

La détox consiste à rendre les déchets lipophiles, plus faciles à éliminer. Mais avec l'âge ou en cas de sur-sollicitation de l'organisme (excès alimentaires répétés, stress, fatigue, carences...), la quantité de toxines peut dépasser les capacités du foie et des autres organes émonctoires.

⚠️ Quand la détox devient nécessaire

La saturation des organes se traduit par :

- Difficultés à perdre du poids
- Problèmes de peau et perte de cheveux
- Ballonnements
- Fatigue physique et psychique

Ces signes indiquent qu'il est temps de soutenir nos organes émonctoires et d'améliorer notre mode de vie. L'alimentation joue un rôle clé, mais des pratiques qui favorisent l'élimination et le drainage peuvent également aider le corps à retrouver sa vitalité.

Que dit la science sur les cures «détox» ?

La science est claire sur les cures « détox » : voici 4 points clés tirés d'études et revues systématiques.

- Absence de preuves solides : Aucune étude clinique rigoureuse ne démontre que jus, monodiètes ou compléments éliminent mieux les toxines que les mécanismes naturels du corps.
- Le corps s'en charge seul : Foie (phases I-II-III avec glutathion), reins et peau gèrent déjà l'élimination ; pas besoin de "nettoyage" forcé.
- Bénéfices exagérés : Les effets (énergie, perte de poids) viennent souvent d'un simple retour à une alimentation saine, pas d'une détox miraculeuse ; souvent marketing pur.
- Risques potentiels : Carences, fatigue, troubles digestifs ou surcharge hépatique pour les régimes extrêmes, selon la British Dietetic Association.

Les “pour” et les “contres” d'une cure détox

La détox de printemps peut revitaliser, mais reste controversée scientifiquement : voici un bilan concis des pour et contre.

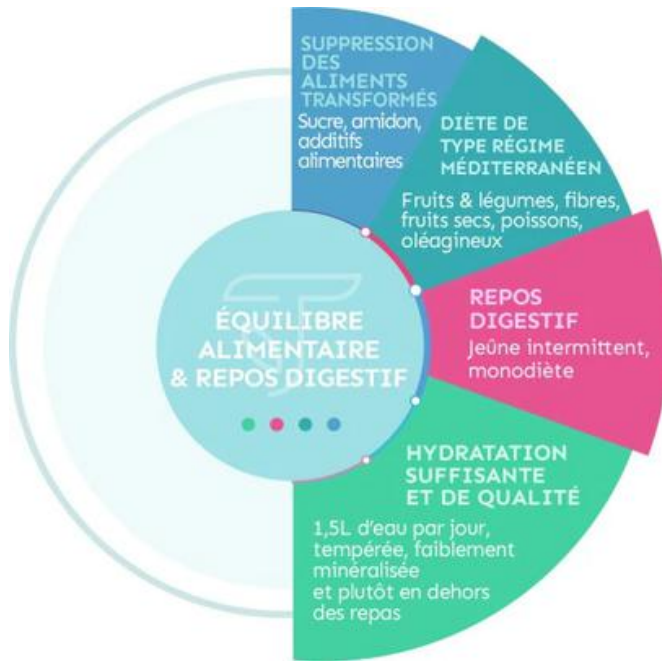
Pour

- Regain de vitalité : Réduire les excès hivernaux au profit de fruits, légumes riches en fibres et antioxydants booste énergie, digestion et éclat de la peau naturellement.
- Hydratation accrue (1,5-2L/jour), activité physique et plantes comme pissenlit ou artichaut soutiennent foie et reins sans extrêmes.

Contre

- Preuves limitées : Aucune étude ne prouve un "nettoyage" toxines supérieur aux mécanismes naturels du corps (foie, reins).
- Risques réels : Cures restrictives causent carences, fatigue, troubles digestifs et effet yo-yo sur le poids.

Focus sur l'alimentation équilibrée et le repos digestif



Les aliments raffinés et ultra-transformés, les excès de sucre et d'amidon, ainsi que les additifs alimentaires sollicitent fortement le foie, privent l'organisme de nutriments essentiels à la détox (magnésium, zinc, sélénium...), perturbent le microbiote, favorisent le stress oxydatif et l'inflammation, et peuvent même provoquer la réabsorption de certaines toxines.

Pour soutenir naturellement nos fonctions de détox, il est donc primordial de rééquilibrer son alimentation. L'objectif : apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement biologique et préserver la santé intestinale (muqueuse et microbiote). Une diète de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, fibres, poissons, oléagineux et fruits secs, peu inflammatoire, constitue une excellente base. Privilégier des aliments bio permet également de réduire l'exposition aux pesticides.

💡 Le rôle du repos digestif

Une cure de détox est encore plus efficace lorsqu'elle est associée à un repos digestif, qui soulage le foie et les intestins. Plusieurs méthodes peuvent être envisagées :

- **Jeûne intermittent** : sauter un repas une à deux fois par semaine, idéalement le dîner, pour optimiser les bénéfices.
- **Monodiète** : ne consommer qu'un seul type d'aliment pendant 2 à 3 jours. Au printemps, privilégiez pomme, banane ou un mélange de légumes (crus, cuits à la vapeur ou en soupe).
- À l'automne, la monodiète de raisin apportera tous ses bienfaits.

Associer alimentation équilibrée et repos digestif permet ainsi de soutenir efficacement la détox naturelle de l'organisme et de retrouver vitalité et légèreté.

Jeune intermittent

Le jeûne intermittent est un allié idéal pour une détox de printemps : il repose la digestion, active l'autophagie (nettoyage cellulaire) et soutient le foie naturellement, sans extrêmes.

Bienfaits prouvés

- **Autophagie et régénération** : Après 12-16h sans manger, les cellules recyclent leurs déchets, réduisant inflammation et stress oxydatif pour plus de vitalité printanière.
- **Détox hépatique** : Repos digestif booste foie/reins ; brûle graisses stockées, élimine toxines accumulées, améliore sensibilité insuline et énergie stable.
- **Digestion et silhouette** : Moins de ballonnements, perte graisseuse ciblée, meilleur sommeil et concentration ; parfait post-hiver.

Principes clés

Adoptez le 16/8 (16h jeûne, 8h fenêtre alimentaire), idéal au printemps : sautez petit-déj ou dîner, buvez eau/thés (2L/jour).

Évitez sucres/aliments transformés ; priorisez légumes fibreux, protéines maigres, bonnes graisses. 3 semaines,

1-5 jours/semaine max. Consultez médecin si fragile (grossesse, diabète).

Journée type (16/8, fenêtre 12h-20h)

- **Matin (jeûne)** : Eau citron, thé vert, café noir jusqu'à midi.
- **Midi (repas 1)** : Salade printanière (épinards, betterave, avocat, poulet grillé) ou soupe de légumes
- **Après-midi** : Tisane pissenlit (détox foie) ou smoothie vert, marche 30min.
- **19h (repas 2)** : Poisson sauvage, brocoli vapeur, quinoa ; dessert baies ou agrumes
- **Soir (jeûne)** : Infusion camomille ou mélisse ; lit avant 22h.



Focus sur l'alimentation équilibrée et le repos digestif



Les smoothies sont une excellente façon de s'hydrater tout en se faisant du bien.

Extrait de mon livre "Une journée pour soi : Printemps"

Smoothies détox : légers, drainants et revitalisants

Les smoothies sont une manière simple et gourmande de s'hydrater tout en apportant à l'organisme un concentré de nutriments. Pour qu'ils soient vraiment détox et drainants, quelques règles s'imposent :

- ◆ Optez pour un blender puissant afin d'obtenir une texture bien lisse et digeste.
- ◆ Choisissez des fruits peu sucrés comme la pomme, la poire, le citron, les fruits rouges... Évitez les bananes et l'ananas, trop riches en glucides pour une journée légère.
- ◆ Buvez votre smoothie à jeun, 15 à 20 minutes avant les repas principaux, pour une meilleure assimilation et un effet drainant optimal.

Smoothie printanier *composition idéale*



Nectar matinal

🍊 Eau tiède citronnée + vinaigre de cidre : le rituel détox du matin

Au réveil, le corps est déshydraté et des toxines se sont accumulées pendant la nuit, surtout dans les intestins, le foie et les reins. Cette boisson matinale aide à relancer le corps en douceur.



Recette :

- Jus d'1 citron bio
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 200 ml d'eau tiède (<50°C)
- Optionnel : 1 petite cuillère de miel
- Astuce : boire avec une paille pour protéger l'émail des dents

Bienfaits principaux :

- Digestion & foie : stimule la bile, accélère le transit, aide le foie à éliminer les toxines
- Microbiote : soutient la flore intestinale et réduit l'inflammation
- Action antibactérienne : limite les bactéries responsables de déséquilibres intestinaux
- Équilibre acido-basique : protège os et muscles malgré l'acidité
- Hydratation & nettoyage : réhydrate et purifie le tube digestif
- Boost immunitaire et mental : améliore le moral et stimule le cerveau

Conseil : boire chaque matin à jeun pendant au moins 3 semaines pour profiter pleinement des effets.

Fruits & légumes de printemps *diurétiques et drainant*





Soupe printanière : délicieux détox

Profitez des premières orties et pissenlits pour préparer une soupe légère, ultra saine et pleine de bienfaits :

Bienfaits principaux :

- Détox et drainage 🌿 : ortie, pissenlit et asperge stimulent le foie et les reins pour éliminer toxines et excès d'eau.
- Reminéralisante 🦴 : ortie riche en calcium, fer, magnésium et potassium pour renforcer os, dents, cheveux et lutter contre la fatigue printanière.
- Énergie et métabolisme 🧠 : carotte, poireau, oignon apportent vitamines B et potassium pour moral, énergie et équilibre acido-basique.
- Antioxydante & anti-inflammatoire 💧 : oseille, céleri, livèche, romarin, thym et laurier protègent le foie et renforcent l'immunité.
- Protéines douces 🥚 : œufs de caille ajoutés pour un apport en fer, sélénium et vitamines sans alourdir la digestion.

Recette express :

1. Émincer : 1 poignée d'orties, 1 poignée de pissenlits, quelques asperges, 1 carotte, 1 oignon, 1 poireau.
2. Ajouter oseille, feuilles de céleri ou livèche et aromates (romarin, thym, laurier).
3. Couvrir d'eau ou bouillon et cuire à feu doux 15–20 min (ou 30 min à l'Omnicuiseur).
4. Mixer si désiré et parsemer de graines (sésame, lin, chia, nigelle).
5. Ajouter 1–2 œufs de caille et quelques fines herbes juste avant de servir.

Astuce : Prélever une partie du bouillon pour une entrée légère et mixer le reste pour une soupe plus consistante.



🥗 Salade d'asperges croquantes, pesto de chou kale et œuf mollet

Une assiette détox et nutritive :

- Asperges : diurétiques, stimulent l'élimination des toxines
- Chou kale & noix : riches en fibres, antioxydants et minéraux
- Œuf mollet : protéines et choline pour soutenir le foie et le cerveau

💡 Astuce : pas de chou kale ou difficile à digérer ? Remplacez par roquette, cresson, pissenlit, persil, fanes de navets ou radis.

🌿 Bienfaits

- Détox & foie : asperges, kale et légumes verts stimulent l'élimination des toxines et la production de bile
- Reminéralisante & énergétique : kale, noix et œuf mollet apportent fibres, protéines, vitamines et minéraux
- Antioxydante & anti-inflammatoire : légumes verts et aromates protègent le foie et soutiennent l'immunité

Ingrédients pour 2 personnes :

- 8 asperges vertes
- 1 œuf mollet par personne
- 3 branches de chou kale
- 10–12 tomates cerises, 1 poignée de noix
- 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de parmesan, sel, ail, vinaigre de cidre
- Gomasio maison (sel + graines)
- Préparation :
- Émincer les asperges, blanchir 1 min et refroidir.
- Mixer le pesto.
- Mélanger asperges et pesto, ajouter l'œuf mollet, parsemer de gomasio.
- Astuce : remplacer le kale par roquette, cresson ou fanes si besoin.

🍷 Pudding santé

« Mon super microbiote »



Un petit-déj ou dessert simple et délicieux pour nourrir vos bonnes bactéries et soutenir digestion, immunité et énergie mentale. 💪🌱

Ingrédients pour 1 ramequin :

- 100 ml de kéfir
- 1 yaourt
- 1 c. à soupe de son d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café de sucre Stévia + quelques gouttes de vanille
- Option : fruits rouges (framboises, fraises)

🌿 Bienfaits principaux

- Prébiotiques et fibres : le son d'avoine et les graines de chia nourrissent les bonnes bactéries, favorisent la production de butyrate (acide gras protecteur du côlon) et soutiennent un transit régulier.
- Probiotiques : le kéfir et le yaourt apportent une diversité de bactéries bénéfiques pour rééquilibrer la flore intestinale, réduire ballonnements et inflammation.
- Antioxydants : les fruits rouges contiennent des anthocyanes, qui protègent les cellules intestinales, réduisent l'inflammation de fond et modulent la flore en cas de dysbiose.
- Énergie et satiété : ce pudding apporte des protéines, fibres et micronutriments pour un boost énergétique stable tout au long de la matinée.
- Digestion douce : grâce aux fibres mucilagineuses des graines de chia, le côlon est hydraté et la digestion est facilitée.
- Alternative saine au sucre : la stévia ne nourrit pas les bactéries indésirables et limite les fermentations intestinales gênantes.

👩🍳 Préparation

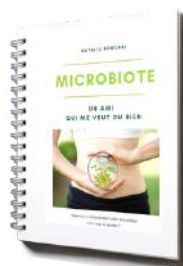
Mélanger tous les ingrédients, laisser au frais 1 h, ajouter les fruits rouges avant de déguster. 🍓🌟

🦠 Microbiote & détox

Un microbiote équilibré aide votre corps à se détoxifier :

- Transforme et facilite l'élimination des toxines 🦋
- Produit des acides gras protecteurs (butyrate) pour l'intestin et le foie
- Réduit la réabsorption des déchets et soutient la bile
- Diminue l'inflammation et favorise un transit sain 💧

💡 Nourrir vos bonnes bactéries (fibres, prébiotiques, probiotiques) est clé pour une détox efficace.



🍊 Aspic d'agrumes & baies en gelée anti-âge

Un dessert frais, léger et ultra-antioxydant, parfait pour les vitamines et les polyphénols !

Ingrédients (2-4 pers.) :

- 300 ml de boisson anti-âge (thé vert + hibiscus + fruits rouges)
- 100 ml d'eau
- 1 c. à café rase d'agar-agar
- Agrumes émincés (orange, pamplemousse, clémentine)
- Baies fraîches ou surgelées (fraises, myrtilles, framboises)

Préparation :

1. Mélangez la boisson anti-âge et l'eau, ajoutez l'agar-agar et portez 1 min à ébullition.
2. Disposez les fruits dans un moule ou ramequins.
3. Versez la gelée chaude sur les fruits.
4. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 h pour que ça prenne.

💡 Astuce : pour les liquides très acides, augmentez légèrement l'agar-agar (1 c. à café bombée).

Restez en mouvement

Bouger régulièrement est essentiel pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique, et faciliter le passage des liquides vers les organes émonctoires, ce qui aide le corps à éliminer les toxines. 💧

Pendant l'effort, l'augmentation du rythme respiratoire et la transpiration renforcent naturellement le processus de détox. Pour en profiter pleinement, pratiquez une activité physique régulière qui sollicite l'ensemble du corps et encourage la sudation, qu'il s'agisse de marche, de course, de yoga ou de toute activité qui vous fait bouger avec plaisir. 🌿



La marche active = détox et légèreté

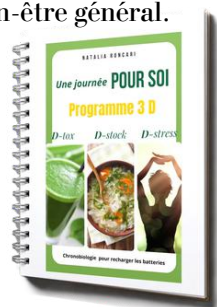
  **Marche rapide et longévité : testez la marche afghane !**

La marche afghane, qui combine rythme soutenu et respiration profonde, stimule naturellement la détox de l'organisme :

1. Activation de la circulation sanguine et lymphatique 💧
 - Favorise le transport des toxines vers le foie, les reins et les organes émonctoires pour leur élimination.
2. Stimulation respiratoire 🧘
 - L'oxygénation accrue aide à l'élimination des déchets via les poumons et soutient le métabolisme énergétique.
3. Sudation et drainage naturel 🌊
 - La transpiration libère certaines toxines, décharge le corps et stimule la régénération cellulaire.
4. Réduction du stress et inflammation 🧘
 - En favorisant la détente et la cohérence respiratoire, elle réduit le cortisol et soutient les fonctions hépatiques et digestives.

💡 En résumé : cette marche ne tonifie pas seulement le cœur et les muscles, elle favorise l'élimination des toxines, soutient le foie et améliore le bien-être général.

C'est l'une des activités phares de mon livre
Une journée pour soi : 3 D.



Du yoga pour chouchouter votre foie

Le yoga n'est pas seulement bon pour la souplesse : il aide aussi à nettoyer le corps en profondeur.

Une séance de yoga détox utilise surtout des postures de torsion.

Ces mouvements permettent de presser les organes, d'éliminer les toxines et de réactiver la circulation sanguine.

Quand on relâche la posture, les organes reçoivent du sang neuf et oxygéné, ce qui stimule leur bon fonctionnement.

Enchaîner ces postures de façon dynamique déclenche aussi une sudation, qui renforce l'effet purifiant.

Le secret pour bien pratiquer :

- Synchronisez votre respiration avec chaque mouvement,
- Respirez profondément pour accompagner l'effort.

Résultat : une purification intérieure en douceur, un regain d'énergie et une sensation de légèreté !

Bain salé **« Relaxodétox »**

Un bain chaud au sel d'Epsom ou sel de mer non raffiné est idéal pour détoxifier, relaxer et récupérer.



Bienfaits :

- Détox par osmose 🌿 : les toxines et métaux lourds quittent la peau, tandis que magnésium, potassium et calcium sont absorbés.
- Stimulation des émonctoires 💧 : dilate les pores, favorise sudation et circulation lymphatique, aide le foie et les reins.
- Relaxation et soutien du foie 🧘 : le magnésium détend muscles et nerfs, réduit le stress et favorise un sommeil réparateur.

Mode d'emploi :

- Durée : 20–30 min
- Température : 37–39 °C

Pour aller plus loin

Une journée pour soi : Printemps

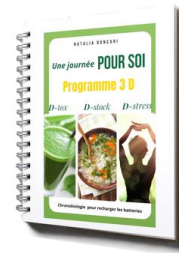
Un guide pour relancer l'énergie, soutenir le foie et rayonner de l'intérieur.

Le printemps, saison du foie, est idéal pour détoxifier les excès de l'hiver, stimuler la digestion, améliorer la peau et retrouver bonne humeur et vitalité.

✓ Au programme :

- Boissons drainantes et stimulantes (infusions, smoothies, kéfir...)
- Petits-déjeuners et repas légers et colorés
- Routines express pour drainer, respirer et se détendre
- Soins maison et massages visage
- Exercices lymphatiques pour relancer la circulation
- Rituels du soir pour apaiser corps et esprit

💡 En une journée, prenez soin de vous et offrez un reset complet à votre corps et votre énergie.



Une journée pour soi : 3D

✿ Offrez-vous une journée rien que pour vous !

Avec Une journée pour soi, découvrez un programme complet pour retrouver équilibre et vitalité en 24 h, basé sur la chronobiologie.

3 dimensions pour revitaliser votre corps :

- D-tox : routines et recettes pour stimuler vos organes d'élimination.
- D-stress : exercices, automassages et relaxation pour relâcher la pression.
- D-stock : conseils nutritionnels et astuces pour soutenir votre métabolisme.

💡 En une journée, adoptez des techniques simples, des recettes légères et des pratiques adaptées à votre rythme naturel pour amorcer un changement durable et redonner énergie et bien-être.



Mon programme minceur 50 +, à l'Omnicuiseur

✿ Retrouver sa silhouette après 50 ans

Après 50 ans, perdre du poids devient un défi biologique : métabolisme plus lent, masse musculaire en baisse, hormones modifiées. Les régimes restrictifs ne suffisent pas.

Ce livre propose un programme gourmand, scientifique et durable, conçu pour les besoins spécifiques après 50 ans :

- Nutrition intelligente : équilibre hormonal, métabolisme soutenu, microbiote préservé
- Recettes et menus : 100 % cuisson à l'Omnicuiseur pour garder vitamines, minéraux et antioxydants
- Bien-être global : sommeil, inflammation, drainage lymphatique, énergie
- Exercices et routines : vidéos pratiques pour tonus, souplesse et vitalité

✿ Plus de 300 recettes faciles et un programme de 4 semaines pour allier plaisir, santé et efficacité et retrouver légèreté et énergie au quotidien.

Happy diète après les fêtes

Offrez à votre corps un break bien mérité après les excès. Après les fêtes, il est temps de faire une pause et de prendre soin de vous.

Ce programme complet et naturel vous guide pour retrouver équilibre, énergie et légèreté.



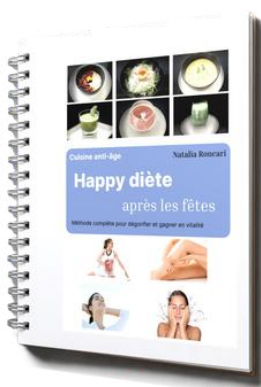
Ma méthode "ventre plat"

✿☀️ Ventre plat et silhouette légère après 50 ans

Marre du ventre gonflé et des kilos tenaces ? Ce livre propose une méthode simple et complète pour retrouver confort et tonicité :

- ✓ 100 recettes gourmandes et légères
- ✓ Digestion, microbiote et boissons détox
- ✓ Exercices ciblés, drainage lymphatique et Pilates sans crunch
- ✓ Techniques anti-stress et sommeil réparateur

📺 Avec vidéos exclusives de Chérhine Saiah, pour se sentir bien dans son corps et sa tête.



BIBLIOGRAPHIE

de Natalia Roncari

