



Détox LE CALENDRIER de l'après

Du 1^{er} au 31 janvier, un programme jour par jour pour s'alléger, renouer avec l'énergie et même s'affiner, après les excès des fêtes. Avec les bons conseils de Pauline Neyrolles, naturopathe.
Par Muriel Azarian

1^{er} janvier

On active la descente alimentaire

En diminuant sa consommation d'aliments inflammatoires : produits laitiers, gluten à tous les repas, alcool, thé noir, café, produits industriels ultra-transformés...

2 janvier

On passe à l'alimentation hypotoxique

Au menu : fruits et légumes de saison, protéines maigres, céréales sans gluten, huile végétale de première pression à froid... Objectif : limiter les toxiques et donc l'inflammation de l'organisme. Et à terme, apaiser le système digestif, et avoir un meilleur sommeil et une plus jolie peau !

3 janvier

On s'offre un green smoothie

Épluchez et coupez en dés 1 banane et 1 pomme granny. Dans un blender, mélangez 200 ml d'eau, 200 g d'épinards frais et 1 c. à c. de spiruline en poudre jusqu'à obtenir un jus lisse. C'est prêt !

4 janvier

On marche 30 minutes

Pour activer le cœur et brûler des calories. À faire chaque jour idéalement.

5 janvier

On découvre l'huile essentielle de menthe poivrée

Pour un bon tonus digestif ! On dépose une goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre après un repas un peu trop copieux ou lorsque le système digestif est fatigué (déconseillée aux femmes allaitantes et tenir hors de portée des enfants).



6 janvier

On mise sur les laxatifs naturels...

Graines de lin, graines de psyllium, pruneaux... des solutions douces pour favoriser le transit.

7 janvier

On s'automasse le ventre

Dans le sens des aiguilles d'une montre, sur le ventre, autour du nombril. Le geste doit être lent et doux et se répéter une dizaine de fois. On évite de le pratiquer juste après les repas. On peut l'accompagner d'une bouillotte chaude sur le ventre pour favoriser la relaxation du foie.

8 janvier

Au dodo plus tôt

C'est la nuit que le corps se nettoie, se répare et se régénère. On se couche donc entre 22 h et 23 h (au plus tard) pour permettre au foie et aux reins de faire leur travail correctement. Et ce, même si on meurt d'envie de terminer sa série Netflix en cours...

9 janvier

On se prépare une tisane de bardane

Particulièrement recommandée pour ses bienfaits détoxifiants et pour ses bénéfices sur la peau. Elle active les fonctions d'élimination de l'organisme, notamment au niveau du foie et des reins. À consommer en décoction de racines, une tasse le matin et une en fin d'après-midi.

10 janvier

On adopte la règle des 5 secondes

Proposée par Mel Robbins, coach américaine, elle permet le passage à l'action : au moment où vous avez une idée de quelque chose que vous devriez faire, comptez à rebours 5-4-3-2-1 et entamez l'action physique de cette idée. Le fait de compter à l'envers distrait des pensées négatives qui nous font remettre à plus tard certains actes. Idéal pour ne plus zapper sa séance de sport ou de marche !

11 janvier

On se revitalise par l'écriture

Chaque jour, on note trois choses qui ont été positives dans la journée, pour reprogrammer son cerveau sur le positif, et/ou une situation difficile à laquelle on a dû faire face, pour nous aider à prendre de la distance. Pour se motiver, on s'offre un joli carnet qu'on garde toujours à portée de plume.



1. **Carnet Couture**, deux formats (10 x 15 cm, 48 p., 8 €, ou 15 x 21 cm, 52 p., 12 €), Les Filles de Marjane, lesfillesdemarjane.fr
2. **Carnet Les Mots**, 11,8 x 18,5 cm, 192 p., 12,90 €. **Carnet XXL Encre Sympathique**, 14 x 22,5 cm, 144 p., 16,90 €, Papeterie Gallmard.

12 janvier

On adopte le combo artichaut et radis noir

L'artichaut est idéal en cas de digestion difficile, de ralentissement du transit, mais aussi pour préserver le bien-être du foie. Le radis noir quant à lui est l'une des plantes phares de la détoxification hépatique. On prend la cure sous forme d'ampoules pendant 10 jours.

1. **Complexe Détox Dr. Smith**, 19,90 € les 60 gélules.
2. **On veut un booster de détox**, Atelier Nublo aux Galeries Lafayette, 28 €.

13 janvier

On boit. De l'eau...

Il est essentiel en détox et tout le reste de l'année d'avoir une bonne hydratation (1,5 l à 2 l par jour). Si on est fâchée avec l'eau plate, on se prépare une eau aromatisée détox avec le jus d'un demi-citron, quelques rondelles de concombre et une poignée de feuilles de menthe. Le concombre et le citron ont des vertus diurétiques et drainantes, et la menthe permet de stimuler le système digestif.

14 janvier

On fait une cure de pissenlit

Il agit directement au niveau du foie et de la vésicule biliaire. On démarre une cure sous forme de comprimés qui s'achèvera dans deux mois.

15 janvier

On prend une pause méditation

Un geste quotidien idéal qui permet de sortir des automatismes que nous imposons à notre esprit et de le recentrer sur l'instant présent... c'est en quelque sorte la détox du mental ! On peut commencer à pratiquer avec des méditations guidées, sur YouTube ou avec une application comme Petit BamBou.

16 janvier

On se bouge façon Tabata

Le principe : 20 secondes « on » et 10 secondes « off », pendant 10 minutes, en passant 1 minute sur chacun des exercices suivants : jumping jacks, squats, pompes (sur les genoux), burpees, fentes, montées de genoux, planche, superman, planche latérale gauche et planche latérale droite. Une séance de 10 min intense et efficace pour transpirer, se muscler et travailler le cœur ! Plus de séances disponibles sur Vivre Healthy Le Club (voir encadré page 91).



1. **Legging de training KAPINEM**, 24,99 €, et **brassière GIGI 4**, 9,99 €, Energetics, intersport.fr

2. **Montre connectée GPS Garmin Venu Sq2**, avec entraînements préchargés de cardio, musculation, yoga, HIIT et Plantes, à partir de 269,99 €, garmin.com



17 janvier

On se brosse (à sec)!

Brosser tout le corps avec une brosse sèche active la circulation de la lymphatique et la circulation sanguine. Cette technique permet de booster l'élimination des toxiques (substances exogènes comme les produits chimiques) et des toxines (substances endogènes comme les peaux mortes). À pratiquer 5 minutes par jour, avant de se doucher en remontant des extrémités vers le centre du corps. En bonus, une peau toute douce et, avec le temps, moins de cellulite.

CHEZ SOI 1. Brosse Body Slim en bois et crins 100 % naturels de cheval, Rol on Jade, 18,90 €, rOLONJADE.COM **2. Brosse corps Holibody** en soie de sisal et bois de lotus, Holdermie, 24 €, holdermie.COM **AU SPA 3. Soin signature « Retour de campagne »** avec brossage à sec de 20 min, massage enveloppant de 45 min et soin visage de 20 min, spa Deep Nature - Le Coudray, 190 €, deepnature.fr

18 janvier

On dîne d'une soupe

Par exemple, une soupe de potimarron et châtaignes, une recette végétale facile à digérer et gourmande : épépinez 1 gros potimarron et coupez-le en dés. Versez les morceaux dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 15 minutes. Lorsque le potimarron est cuit, videz l'eau. Ajoutez dans la casserole 200 g de châtaignes sous vide, 20 cl de crème d'épeautre et de la muscade moulue à votre convenance. Passez le tout au mixeur plongeant. Lorsque la texture est homogène, vous pouvez servir ! Assaisonnez avec du sel et du poivre, selon votre goût, et saupoudrez de gomasio.

19 janvier

On booke une séance de sauna

Si on n'est pas très fan de la chaleur, on essaye le sauna à rayons infrarouges, chez Belleyme Paris (45 € les 50 min, belleyme-paris.com). Les infrarouges pénètrent profondément dans les tissus et réchauffent directement le corps, contrairement à un sauna classique avec une chaleur au poêle qui réchauffe l'air environnant. Comme il fait moins chaud, on y reste plus longtemps, on sue davantage et on élimine plus de toxines et de métaux lourds.

20 janvier

On délaisse les réseaux sociaux...

Mais pas les « vrais » amis dans la « vraie » vie ! Si on ne peut pas s'empêcher de consulter son smartphone toutes les 5 minutes, c'est le moment de commencer une détox digitale. Pour une journée entière ou au moins quelques heures...

21 janvier

On trinque au kombucha

Peu sucrée, naturellement pétillante et acidulée, cette boisson santé est parfaite pour l'apéro. Ses bactéries issues de la fermentation renforcent la flore intestinale, améliorent le transit et facilitent la digestion. À consommer sans modération ! **KOKO Kombucha**, 2,85 € la bouteille de 33 cl, kokokombucha.com

22 janvier

On mas-ti-que

Mais vraiment ! Quitte à transformer ses aliments en bouillie avant de les avaler. Cela facilite le travail des enzymes digestives, permet une meilleure absorption des nutriments dans l'estomac et l'intestin et booste le transit.

23 janvier

On fait le tri dans ses placards

Et on passe aux produits ménagers naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron...) et aux cosmétiques bio à la liste d'ingrédients courts, voire aux produits bruts (huiles végétales...).



Savon noir en pâte à l'huile de lin 100 % d'origine naturelle, La Corvette, 11,40 € le kg, la-corvette.com

24 janvier

On pratique le jeûne intermittent

Ne pas manger durant un laps de temps, c'est offrir à son corps une pause pour se régénérer puisqu'on économise l'énergie normalement dédiée à la digestion. Un geste détox qui peut être hebdomadaire ou quotidien. On essaie de ne rien manger pendant 16 heures au moins, en réservant donc ses repas sur une plage horaire de 8 heures. On pense à bien s'hydrater surtout (eau en priorité et tisane) quand on débute. On peut aussi commencer par faire une pause de 12 heures entre le dîner et le petit déjeuner, pour permettre au corps de lancer son processus de régénération ; on essaye ensuite 13 ou 14 heures, jusqu'à arriver petit à petit à jeûner durant 16 heures. On reste surtout à l'écoute de ses sensations. Si on le vit mal (nausées, migraines...), on arrête !

25 janvier

On respilière

Pour favoriser le déstockage des toxines, en plus de faciliter le transit et la circulation artérielle et veineuse. L'idéal ? La respiration complète (ou yogique), une respiration par le nez en trois temps : abdominale (ventre), thoracique (thorax) et claviculaire (épaules).

26 janvier

On déroule son tapis de yoga

Pince debout, torsion assise ou allongée et fente en torsion... stimulent les viscères abdominaux, la digestion et l'élimination. **CHEZ SOI** : on pratique idéalement le matin ces 4 postures proposées par Laure Dary (lauredarystudio.com) :

- **LA TORSION ASSISE.** En position tailleur, levez les deux bras sur les côtés, parallèles au sol. À l'inspiration étirez le haut du corps, à l'expiration amplifiez la torsion et déposez la main gauche sur le genou droit et la main droite derrière les fessiers. 5 respirations et changez de côté.
 - **LA CHAISE EN TORSION.** Les pieds bien serrés, les jambes pliées en posture de la chaise, les mains en prière et enfin le coude droit à l'extérieur du genou gauche. À l'inspiration, étirez le dos, à l'expiration ouvrez au maximum l'épaule gauche. 5 respirations et changez de côté.
 - **MALASANA.** Debout sur les tapis, les pieds ouverts de chaque côté, les orteils tournés vers l'extérieur, le bassin baissé vers le sol et les deux mains en prière au centre de la poitrine. Pressez les coudes sur les genoux et les genoux sur les coudes pour bien activer la posture. 5 respirations.
 - **UN GENOU À LA POITRINE.** Sur le dos, le genou droit à la poitrine maintenu par les mains et la jambe gauche tendue au sol. 5 respirations et changez de côté.
- CHEZ YUJ :** les studios sont équipés de lumières infrarouges douces, la chaleur atteint directement les tissus musculaires pour nettoyer en profondeur, évacuer les toxines (et jusqu'à 97 % des métaux lourds) et gagner en souplesse.



Tapis de yoga YUJ Lab, 119 €, yuj.fr

27 janvier

On prend un bain de bicarbonate de soude

Naturellement alcalin, le bicarbonate aide à détoxifier la peau et a également un effet exfoliant. Versez deux cuillères à soupe dans l'eau chaude de la baignoire. **Sel de bain minéral alcalin, Susanne Kaufmann**, à utiliser dans le bain ou comme exfoliant pour éliminer des toxines, 42 € les 180 g, susannekaufmann.com

SUSANNE KAUFMANN

Alkali Salts

28 janvier

On place une bouillotte d'eau chaude sur le foie

Pourquoi ? Situé au niveau de la partie supérieure droite de l'abdomen, le foie est l'un des organes les plus chauds du corps et il a besoin de chaleur (entre 39 et 41 °C) pour bien filtrer. À faire après les repas, pendant 30 minutes.

29 janvier

On se gratte la langue

À faire chaque matin, avant de manger ou boire, pour éliminer les mauvaises bactéries accumulées pendant la nuit. Bon pour le microbiome buccal, et aussi pour l'haleine... **Gratte-langue 100 % cuivre, Aïme**, 15 €, aime.com **Rituel bucco-détox** (gratte-langue 100 % cuivre + bain de bouche Gandusha) inspiré de l'ayurveda, Holdermie, 49 €, holdermie.com



30 janvier

On met la gomme

Gommer sa peau régulièrement élimine les peaux mortes et active la régénération des cellules. Notre chouchou ? Le Gommage Corps Éclat Absolution, à la rhyolite volcanique – une poudre de lave qui délège les cellules mortes sans agresser la peau – et à la reine-des-prés – riche en flavonoïdes anti-inflammatoires et antioxydants et en vitamine C, agent important pour la détox. 29 €, absolution-cosmetics.com



31 janvier

On fait place nette

On range, on trie, on recycle... bref, on réorganise l'extérieur après avoir cleané son intérieur.

PAULINE NEYROLLES



Naturopathe, créatrice de contenus sur son blog vivrehealthy.com, elle est l'autrice de livres sur le bien-être, dont le tout dernier « Naturo (mais pas trop!) », chez Talents Éditions (19,90 €). Elle a également fondé Vivre Healthy Le Club : séances de sport, masterclass sur des thématiques de développement personnel et leçons de naturopathie et de diététique ! Une plateforme qui rend le healthy lifestyle fun et abordable, vivrehealthy.com