

Santé et bien-être

# Astuces pour réussir un régime détox

JMN (Sce FA)

Libreville/Gabon

**LE** fameux régime détox, c'est tout simplement faire du bien à son corps en le débarrassant des toxines qui le polluent ! Pour un néophyte, il n'est pas toujours évident de se lancer dans la grande aventure de la purification organique. Comment choisir les bons aliments ? Quels sont les produits à bannir de son alimentation ? Voici nos conseils pour un régime détox sans impairs.

**Conseil n°1 : des fruits et des légumes frais**

S'il existait un classement des aliments à consommer sans modération, les fruits et les légumes occuperaient sans aucun doute la première marche du podium. Riches en vitamines, en oligo-éléments et en antioxydants, la plupart d'entre eux sont de parfaits alliés du régime détox. Certains d'entre eux affichent même des propriétés dépuratives excellentes pour débarrasser l'organisme de ses impuretés.

**Conseil n°2 : boire de l'eau**

Pour éliminer les toxines de notre corps, il n'y a pas de secrets : il faut boire de l'eau chaque jour et en

quantité suffisante pour aider les reins à drainer les toxines qui circulent dans notre système sanguin mais également pour hydrater notre peau. Pour cela, les médecins nutritionnistes recommandent de consommer au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Bien entendu, il est fortement déconseillé de boire de l'alcool. En plus d'engendrer de graves maladies hépatiques, il accélère le vieillissement cutané. Pensez aussi aux bouillons détox.

**Conseil n°3 : se mettre à la soupe**

Comment associer une bonne hydratation et une alimentation équilibrée ? En faisant des soupes, bien sûr ! Le régime détox réhabilite les bonnes vieilles recettes de soupe ! En plus d'être goûteux, ces mets, souvent boudés par les enfants, reviennent en force ! Facile à faire, la soupe est un excellent compromis pour celles et ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner le soir en rentrant du travail, mais qui veulent quand même prendre soin de leur corps. On peut aussi préférer les bouillons détox.

**Conseil n°4 : réduire les graisses animales**

Le régime détox n'implique pas de devenir végétarien,



Photo : DR

Une recette rapide de detox water citron concombre et basilic

mais plutôt d'adopter une consommation de viande et de produits d'origine animale plus maîtrisée. Il faut savoir, en effet, que les graisses animales sont souvent mauvaises pour les artères, car elles favorisent l'hypercholestérolémie et, par conséquent, le dépôt de plaques d'athérome. Pour compenser, il est nécessaire de recourir à des graisses végétales de meilleure qualité nutritionnelle, à l'image de l'huile de colza ou de l'huile de noix.

**Conseil n°5 : éviter les produits raffinés**

Le sucre, le sel et le gras sont autant d'éléments nutritionnels dont notre corps n'a besoin qu'en petites quantités. Or, les produits industrialisés, vendus dans le commerce, en contiennent plus que de

raison. Pour un régime détox efficace, il faut revenir à la source, c'est-à-dire aux produits bruts. En plus, le fait-maison, c'est bien meilleur !

**Conseil n°6 : faire du sport**

Rien de tel que l'activité physique pour détoxifier le corps ! Mais attention, après une longue période d'abstinence sportive, mieux vaut reprendre en douceur. La marche à pied, la natation ou le vélo sont parfaits pour solliciter les muscles et le système sanguin sans les brusquer. Après une période d'adaptation, il sera alors possible de faire du renforcement musculaire afin, notamment, d'affiner ou de gagner des régions spécifiques du corps. Dans tous les cas, il faut choisir l'activité qui vous fait plaisir.

**Conseil n°7 : arrêter de fumer**

En plus d'être terriblement nocif pour la santé, le tabac est l'élément "anti-détox" par excellence. Pour un régime dépuratif efficace, il faut donc le bannir totalement. Plus facile à dire qu'à faire pour celles et ceux qui y sont accros. Pourtant, le tabagisme n'est pas une fatalité. Il est possible de dire stop et de ne pas succomber à la vue de la première cigarette. Des médecins spécialisés en addictologie

peuvent vous y aider. Vous pouvez aussi choisir de recourir aux médecines douces pour arrêter de fumer.

**Conseil n°8 : essayer les probiotiques**

Les probiotiques ? Il s'agit tout simplement de micro-organismes qui sont sou-

vent ajoutés dans les yaourts, les fromages et autres produits céréaliers. Or, ces petites bactéries microscopiques ont un impact positif sur la flore intestinale et favorisent le transit. Choisissez, bien sûr, les probiotiques qui aident à perdre du poids.

Coin cuisine

## Poulet basquaise

**Ingrédients :**

- 1 poulet entier
- 6 tomates bien mûres
- 3 poivrons (jaune, rouge, vert)
- 5 piments d'Espelette verts (ou plus selon le goût)
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- farine
- thym
- laurier
- sel, poivre

**Préparation :**

Dans une grande casserole (ou un wok, c'est idéal), faites revenir dans de l'huile d'olive à feu doux, l'ail, l'oignon, les poivrons et les piments débités en lamelles. Une fois que l'oignon devient translucide, ajoutez les tomates pelées, en morceaux, ainsi que le laurier et le thym. Salez, poivrez et laissez mijoter environ 25 minutes.

2 Pendant ce temps, découpez le poulet (pilons, hauts de cuisses, blancs, ailes) et farinez les morceaux que vous faites revenir à feu doux dans une cocotte ou une poêle avec un tout petit peu d'huile d'olive.

Pour finir, une fois que le poulet est bien coloré et cuit, mélangez-le avec le reste et faites mijoter 15 minutes environ. Accompagnement : riz, pommes de terre ou banane plantain vapeur.

Proposé par JMN



# SALLE D'ÉVÉNEMENTIEL

## POUR ENFANTS

- Située à Glass (en face de la Pharmacie d'Oloumi)
- +241 04 15 15 78
- bespacegabon
- infos@bespacegabon.com
- bespace4kids
- bespaceonetwitter

Nous déployons vos ailes