

C'EST *le printemps* MISSION DÉTOX !

Éclaircir son teint, nettoyer son corps, vider les stocks de mauvaises graisses... Avec l'arrivée des beaux jours, un petit « dégrasage » général est plus que bien venu. Points forts de ce grand lessivage pour retrouver une peau de pêche et un corps en pleine forme.

par CLARISSE NÉNARD

F

atiguée ?

Nerveuse ? Vous souffrez de troubles du sommeil ou de problèmes de digestion ? Et si c'était votre organisme qui, par signaux interposés, vous indique qu'il arrive à saturation ! Il faut dire qu'après les agapes festives et le froid qui a joué les prolongations, l'hiver nous a incité à nous réfugier dans des bons petits plats bien copieux et caloriques. Le hic ? Les toxines se sont accumulées dans l'organisme. Quand on sait que notre corps les élimine quotidiennement, on comprend mieux pourquoi une mauvaise alimentation, les excès ou encore le stress, affectent le processus d'élimination. Résultat, un déséquilibre se crée. Et l'accumulation s'installe. Que faire ? Se lancer dans un régime plein de promesses ? Manger des barres ou des sachets hyper protéinés ? Non. Plutôt que de focaliser sur le minimum calorique, mieux vaut reprendre une hygiène alimentaire saine et équilibrée, recommencer une activité physique, puis drainer et

stimuler certains organes par la phytothérapie. Le foie, les reins et la peau, via les glandes sudoripares, sont les trois émonctoires (qui éliminent les déchets, ndr). Le premier traite les aliments ingérés grâce aux enzymes qu'il sécrète. C'est lui qui transforme les toxines. Le deuxième filtre le sang. Les substances utiles sont conservées, les autres sont éliminées. Le troisième purifie le corps d'une partie des toxines





plusieurs courts séjours. Les différents passages sous la douche, tonifient la peau et permettent d'éliminer les cellules mortes à l'aide d'un gant de crin. Le nettoyage de printemps passe par le gommage. Il faut dire que, pendant quelques mois, l'organisme a du maintenir au mieux la température corporelle interne constante et proche de 37°C. C'est ce que l'on appelle la thermorégulation. Avec le froid, l'afflux de sang s'est fait prioritairement en direction des organes vitaux au détriment des petits vaisseaux sous-cutanés, moins irrigués. Ce phénomène a provoqué un ralentissement des fonctions organiques. L'activité des glandes sébacées ayant diminué, le sébum s'est raréfié. Le film hydrolipidique de la peau, mélange de sueur et de sébum, s'est affiné. Et la peau s'est encrassée davantage. Pour retrouver un teint éclatant, un grain de peau serré et lisse, rien de tel que d'exfolier les impuretés et les cellules mortes qui se sont accumulées à la surface de l'épiderme, d'activer la microcirculation et de redynamiser le renouvellement cellulaire. Car, ne l'oublions pas, les cellules de l'épiderme naissent, se multiplient et meurent. Ce cycle naturel, rapide pendant l'enfance, se ralentit après l'adolescence. Elles se détachent plus difficilement de la couche cornée et s'entassent. Les pores s'obstruent. Les échanges en oxygène sont gênés et les mécanismes physiologiques perturbés. La peau s'épaissit, se ternit, perdant souplesse et fraîcheur. Qu'il soit mécanique ou chimique, grâce aux acides de

via la sueur qui termine le travail du foie en éliminant des restes d'urée et de métaux lourds.

FAITES PEAU NEUVE

Plus question de bouder le sauna ou le hammam. Squattez-les ! En transpirant, vous aidez à chasser les déchets. Un séjour de quelques minutes suffit pour que les pores de la peau s'ouvrent et qu'il se produise une sécrétion sudorale. Dès que vous perlez, il est temps de sortir. Préférez

À lire sur **shape.fr**,
« Mon bon plan détox : le sauna ! »

75

C'est le pourcentage d'énergie qu'évacue le muscle sous forme de chaleur, rejeté sous forme de sueur.

fruits, le gommage déloge les points noirs, ravive le teint... La peau respire à nouveau, devient plus ferme et plus soyeuse au toucher. Les bénéfiques sont

visibles dès les premières applications. Certes, depuis l'époque des romains qui se frottaient le visage avec de l'huile de lin mélangée à de la farine de seigle, la technique a bien évolué. Aujourd'hui, on retrouve ses bienfaits dans des savons, gels douche ou autres sels exfoliants, le gant loofa en fibres synthétiques ou naturelles. Les formules contenant des microbilles, des grains de sable ou autres seront plus efficaces pour le corps, notamment au niveau des coudes, des genoux, à l'arrière des cuisses et sur les

Les plantes REINES de la DÉTOX

- **L'ARTICHAUT.** Utilisé généralement pour tous les problèmes de digestion, il lutte également contre l'excès d'acidité dans l'organisme.
- **LE BOULEAU.** Recommandé chaque année à la fin de l'hiver, il stimule l'élimination des toxines.
- **LA CARQUEJA.** Cette plante d'Amazonie stimule les fonctions digestives, notamment l'estomac, mais également le foie et la vésicule biliaire.
- **LE FRÊNE.** Utilisé en phytothérapie sous l'appellation « frêne élevé », l'infusion de ses feuilles contenant différents principes actifs (flavonoïdes, mannitol...) stimule les fonctions d'élimination de l'organisme. Il est très utile en complément d'un régime alimentaire.
- **LE FUCUS.** Véritable concentré naturel des richesses de l'océan, cette algue favorise les échanges cellulaires grâce à son iode ainsi que l'élimination des déchets.
- **L'ORTIE.** Souvent considérée comme une mauvaise herbe à cause de sa désagréable propriété urticante, elle est vivement conseillée pour un grand nettoyage interne.
- **LE PISENLIT.** Feuille, tige ou racine, tout est bon dans cette plante. Composé principalement de chlorophylle, d'acides gras, d'alcaloïdes, de vitamines... il est particulièrement apprécié pour son action dépurative. Il agit aussi sur la digestion en augmentant l'écoulement de la bile et en stimulant les foies paresseux.
- **LE RADIS NOIR.** Excellent draineur du foie et de la vésicule biliaire, il favorise aussi bien l'élimination des déchets que des toxines. On le trouve dans le commerce sous forme d'ampoules buvables.
- **LA VERGE D'OR.** Également appelée *Solidago canadensis*, elle est couramment utilisée pour drainer l'organisme à la sortie de l'hiver. Elle stimule le foie et les reins.

fessiers. Pour le visage, préférez des produits aux composants actifs. Ils évitent d'avoir la main trop lourde, à condition de ne pas les laisser agir trop longtemps !

ELIMINEZ LES TOXINES

Purifier, assainir, vidanger, purger... Longtemps associé à des activités peu alléchantes pratiquées par des professionnels de la tuyauterie, ce vocabulaire est aujourd'hui couramment employé dans les magazines. Est-ce un hasard ? Une chose est sûre, comme une station d'épuration, l'organisme filtre les toxines. Pour chasser ces polluants internes, il faut les drainer hors du corps. Raison suffisante pour boire 1,5 litre d'eau par jour. Et encore plus lorsque l'on fait du sport. Vous le savez, tout travail musculaire produit de la chaleur. Le principal rôle de l'eau pendant l'effort est de réduire celle-ci. Sachant qu'un sportif peut ainsi perdre de 0,5 à 3 litres d'eau par heure, vous comprenez mieux son importance dans ce grand nettoyage. Cela que vous ayez décidé de perdre du poids ou de vous sculpter une silhouette de déesse. Qui dit transpirer dit évacuer les déchets. Pour maintenir un taux normal d'eau dans le corps, buvez avant, pendant et après votre entraînement. Sinon gare à la contre-performance, voire à la blessure. Moins souple, un muscle déshydraté peut casser.

Sur quelles activités miser ? Toutes les disciplines dites d'endurance. Elles ont l'avantage de pouvoir être pratiquées en aérobique, c'est-à-dire sans blocage respiratoire. Idéal lorsque l'on se remet au sport ou que l'on souhaite progresser dans le domaine foncier ou la perte de poids. De toutes les disciplines, la marche demeure l'activité la plus naturelle qui soit. Contrairement à la course à pied, les articulations des hanches, des genoux et des chevilles ne sont pas mises à rude épreuve. Le vélo a l'avantage d'être un exercice en position assise, soulageant les membres inférieurs. Avec la natation, le corps est plus léger, on découvre ainsi une certaine liberté de mouvement. En cas de surcharge pondérale, bouger devient un véritable plaisir. L'objectif ici n'est pas de finir son entraînement épuisée ou de courir jusqu'à en perdre haleine. En endurance, l'objectif est de rester dans des efforts situés aux alentours de 70 et 80% de la fréquence cardiaque maximale autorisée (FCMA). Grâce à une bonne oxygénation, la séance peut durer des heures entières. Et plus vous vous entraînez, plus vous perdez du gras. Le sport ce n'est pas trop votre truc ? Mieux vaut marcher. Et pourquoi pas, essayez la marche nordique. Pensez à la corde à sauter, c'est très tendance. Vous avez décidé de ressortir vos vieilles baskets du placard ?



Reprenez goût à l'effort par de l'intermittence. Commencez par une marche de 10-15 minutes, puis intégrez quelques minutes de jogging. En redescendant en intensité, tout en continuant votre effort en marchant, vous favoriserez la récupération. Vous devez rester entre 50 et 60% de votre FCMA. C'est une belle manière d'envisager une transition et de progresser dans l'entraînement. Vous êtes une ancienne sportive ? Vous pouvez reprendre la course à pied avec quelques phases de marche. Vous avez l'âme d'une championne ? Faites de l'interval-training. En alternant des phases intensives et de récupération, non seulement vous dégraderez des graisses de manière plus importante, mais vous gagnerez en capacité aérobique. Si garder un œil sur votre cardio-fréquence-mètre

vous barbe, mettez-vous au tennis, badminton ou au squash pour les plus aguerris. A moins que vous préfériez les sports collectifs tels que le foot, le basket, le volley et le hand. Optez aussi pour les cours de speeding, de fitboxing, de grit et autres crossfit. Les exercices d'entraînement à haute, voire très haute intensité, tels que le High Intensity Training (HIT) ou le High Intensity Interval Training (HIIT) boostent le métabolisme de base. Cela pousse tellement le MB que vous brûlez des calories plusieurs heures après la séance.

PURIFIEZ-VOUS DE L'INTÉRIEUR AVEC LA PHYTO

Parallèlement à l'exercice physique, aidez-vous aussi de plantes afin d'intensifier l'effet désiré. Après le fameux « buvez éliminez », il semblerait que la

>Le gommage c'est tout un art!

D'une manière générale, le gommage s'effectue sur une peau humide. Tout d'abord, déposez une noisette du produit sur les différentes zones. Puis exfoliez du bout des doigts par de légers frottements circulaires. **Les cellules mortes ainsi que les impuretés doivent s'agglomérer au produit.**

Sur le visage, évitez le contour des yeux. Par contre insistez sur les zones naturellement plus rugueuses. Une fois terminé, éliminez sous la douche toutes les particules exfoliantes à l'aide d'un gel nettoyant doux. Rincez abondamment à l'eau courante. Et séchez-vous avant d'hydrater.



formule ait bien été améliorée. En rajoutant certains végétaux dans la bouteille d'eau, il est désormais possible d'assurer un fonctionnement optimal de

chaque organe. N'oublions pas que H₂O constitue environ 60% du corps d'un adulte. Et c'est grâce à elle que toutes les substances nutritives, l'oxygène,

les oligo-éléments, les hormones sont transportés à l'intérieur et à l'extérieur de chaque cellule, ainsi que d'une cellule à l'autre. Or l'alimentation hivernale très riche, le manque d'activité, le stress, les excès en tout genre... sont responsables d'un certain encrassement. Résultat, les échanges deviennent de moins bonne qualité. D'où l'apparition de problèmes cutanés et circulatoires, une surcharge pondérale, un manque de tonus. C'est pourquoi on recommande généralement aux changements de saison, en particulier au printemps, de faire une cure drainante. Si dans la « purifie-mania » il convient d'associer diverses stratégies, attention à la surenchère. Surtout, faites bien la différence entre plantes diurétiques et drainantes. Les premières favorisent l'élimination de l'eau qu'elle soit en excès ou non. Les secondes stimulent la circulation lymphatique. Utilisées à mauvais escient, elles peuvent se révéler dangereuses. D'autres comme, le thé vert, le maté, ou encore le guarana sont des brûleurs de graisse incontournables. Pour amplifier

Le saviez-vous?

Au moindre signe d'asphyxie pendant votre sortie running, ralentissez l'allure. Cela signifie que vous allez trop vite. Et ce sont les sucres que vous brûlez, pas les graisses.

les effets, la plupart des grands laboratoires associent désormais différents actifs dans un même complément pour une triple action : activer la combustion des graisses et leur évacuation, tout en luttant contre la rétention d'eau. En compléments alimentaires, sous forme de gélules, de tisanes, de boissons ou d'ampoules, demandez conseil auprès de votre pharmacien. Veillez à respecter scrupuleusement les indications portées sur l'emballage. Allez-y en douceur !

shopping



Elusanes Radis Noir de Naturactive des laboratoires Pierre Fabre. Boîte de 30 gélules. **7€.**



Sou Tsian pour détoxifier. **22€** la boîte de 30 infusettes. **45,50€** celle de 90.



Chun Chan pour brûler les graisses. **11,60€** les 30 infusettes. **24€** le boîte de 90



Hao Ling pour éliminer les graisses. 30 infusettes **20,60€.** Et **42,60€** la boîte de 90.



Agissez sur les causes des maux avec le **Draineur Nature 5 Emonctoires.** En pharmacie et parapharmacie. **12,90€.**

Alliez détox et énergie avec le **concentré de Maté** des Laboratoires Juvamine. **9,29€** les 20 ampoules de 5ml.



Éliminez des sucres et des graisses avec le **Concentré de Chrome** des Laboratoires Juvamine. **9,29€** les 20 ampoules de 5ml.

Dans les magasins bio et diététiques ou sur www.thesdelapode.com