

ELLE

J'ai testé une cure détox

Notre journaliste web a testé le nouveau « soin » offert par le spa Balnéa : une cure détox de trois semaines à ne manger que du vert, à ne pas boire d'alcool et à ne pas consommer de caféine. Voici son histoire.

PAR MARIE-CHRISTINE BEAUDRY

1 2 3 4



Évaluez

(2 personnes)



Avant de suivre cette cure, j'étais une amoureuse des plaisirs de la table (je le suis toujours, d'ailleurs). Je bois du vin, j'avale un café chaque matin et je mange de la viande, du poisson, des pâtes, du pain et des fromages régulièrement. Je suis la *girl next door* de l'alimentation! Me priver de toutes ces bonnes choses pendant trois semaines me paraissait impossible. Celle qui m'a convaincue? Naïby Jacques.

Chef et instrutrice en alimentation vivante (cru et végétalienne), cette femme inspirante agit à titre de coach du volet nutritif pour cette cure. Son discours est simple : trop de toxines sont accumulées dans notre organisme à cause de notre mode alimentaire. Les aliments crus ont des bienfaits immédiats sur notre santé, notre niveau d'énergie et notre sommeil. Manger vivant est le plus beau cadeau qu'on puisse faire à notre corps.

Inspirée par ses propos, je me suis lancée. Le dimanche précédant le début de ma cure, j'ai parcouru les fruiteries et les épiceries bio de Montréal, j'ai épluché les blogues de recettes crues (merci Crudessence)... J'étais enfin prête à me lancer!

La cure détox Balnéa : qu'est-ce que ça implique?

Cette cure de 21 jours se base sur 3 principes simples : une alimentation principalement crue, des suppléments nutritionnels pour favoriser une digestion saine et de l'activité physique pour stimuler le processus de détoxification. En d'autres mots, on se transforme vite en crudivore-végétalienne qui pratique le yoga et qui boit de la chlorophylle! C'est moins facile que ça en a l'air, surtout au niveau de l'alimentation.

Pourquoi fait-on une telle cure?

Les femmes –pour l'instant, il n'y a que des participantes–s'inscrivent au programme pour faire le « grand ménage » de leur organisme. La perte de poids n'est pas un objectif premier (même si, évidemment, on perd quelques livres à ne manger que des fruits et légumes).

Mon expérience personnelle

Semaine no 1

Si plusieurs curistes se plaignent les premiers jours de maux de tête (qui viennent souvent quand on cesse brusquement de boire du café), je n'en ai pas trop souffert de mon côté. Bien heureuse de constater que je n'ai pas encore développé de dépendance réelle à mon *latte* matinal!

Ma bête noire était la faim. Les néophytes en alimentation vivante commettent souvent l'erreur de ne pas manger suffisamment. La prescription? Il faut presque doubler ses portions habituelles pour se sentir bien, et il faut manger plus souvent. Ce que je ne faisais pas lors de mes premiers jours.

J'admets avoir ressenti une grande privation lors de la première semaine. Lorsqu'on passe d'omnivore à crudivore-végétalienne, le changement est radical. Le choix des aliments est évidemment plus limité. On ne peut manger ni lait, ni fromage, ni œufs, ni pain, ni céréales, ni riz... En plus, les noix que l'on ingère doivent (idéalement) avoir été trempées pour favoriser une meilleure digestion. Plusieurs de nos repas sont liquides. Quant aux sucreries, on n'y pense même pas: l'idée, c'est de ne consommer aucun produit transformé.

Voici un exemple d'une journée typique :



Smoothie



Salade de kale



Salade terre-mère

Déjeuner : smoothie aux petits fruits avec lait d'amande et graines de chanvre

Dîner : salade de chou frisé au sésame et à l'orange

Dessert : une poire et des raisins

Collation d'après-midi : quelques pistaches et du chou-fleur

Souper : salade terre-mer (chou, goémon, brocoli, huile de tournesol)

Dessert : mousse au chocolat à base d'avocat (délicieuse)

Puisque je mène une vie sociale très active, j'ai dû trouver de nouveaux cocktails sans alcool à commander dans les bars (je suggère le pamplemousse-tonique!) et j'ai appris à traîner mon jus de pomme bio dans mes soirées entre copines. L'idée est moins séduisante qu'un bon verre de vin blanc, mais les lendemains s'avèrent beaucoup plus agréables et frais!

Ce qui a été le plus difficile, pour moi? Le fait de ne pas pouvoir manger ce que je voulais. Je n'ai fait aucun écart de conduite pendant les 7 premiers jours de ma cure, et j'en ai éprouvé une immense frustration. Un rien m'énervait et mon copain subissait mes foudres plus souvent qu'à son tour. Excuse-moi, chéri.

Pour m'apaiser un peu, je me suis payé une virée chez Crudessence (les pros de l'alimentation vivante). Simili sandwich aux œufs, au thon, nachos crudis-végé... tout y est exquis. Et quel bien ça faisait de sortir de ma cuisine! Une séance de yoga aux studios de Lyne St-Roch m'a également aidée à calmer mes esprits. Mais au fond de moi, je le savais : je ne pourrais pas continuer ainsi longtemps.



Semaines no 2 et no 3

Les deux semaines suivantes ont représenté une sorte de résurrection pour moi. Non, je n'ai pas eu d'épiphanie par rapport à la cure. Les aliments crus, végé et bio ne m'ont pas révélé «une énergie vitale cachée en moi», contrairement à ce que certaines curistes m'avaient prédit. Ce qui m'a fait revivre? L'intégration d'aliments « interdits » à mes menus.

Oui, oui, vous avez bien compris... J'ai partiellement abandonné la partie. Pour les deuxième et troisième semaines, mes déjeuners et mes diners sont restés 100% crus, mais je me suis permis plus de liberté pour les soupers.

Dès que j'ai pris la décision de me libérer des chaînes de ces règles alimentaires (c'est ainsi que je les voyais!), mon moral est revenu au galop et le reste de la cure ne m'est plus apparu comme un fardeau. Je me sentais mieux dans ma tête et dans mon corps. Et j'ai poursuivi jusqu'au 21^e jour sans trop d'efforts.



Comment vit-on la période post-cure?

Ce n'est pas une surprise, j'ai perdu du poids. Même si je mangeais « normalement » le soir, j'ai perdu 4 livres pendant ces trois semaines. Et si je me suis montrée très grognonne lors des premiers jours, je vois maintenant quels effets positifs cette détox a eu sur mes habitudes de vie.

À force de manger santé 24h sur 24, lorsqu'on réintègre des aliments proscrits à nos repas, on réalise comment le corps réagit par rapport à chacun d'eux. Et on a envie de manger plus de fruits et de légumes, surtout qu'on a trouvé de nouvelles idées pour les cuisiner pendant les trois semaines précédentes!

Aujourd'hui, j'y réfléchis à deux fois avant de me faire un café et j'essaie de briser mes réflexes « pâtes/vin rouge », « poisson/vin blanc » et « fromages/bière ». C'est un *work in progress*...



Mon opinion sur ce type de cure

Les régimes et les cures, je n'aime pas. Se priver pendant un certain nombre de jours pour ensuite retomber dans les mêmes *patterns* et reprendre le poids perdu.... Non merci. La privation joue sur l'humeur (j'en connais un brin à ce chapitre) et résulte souvent en une phase d'excès après le régime. Je prône personnellement une alimentation équilibrée à tous les jours.

Cela dit, la cure détox Balnea ne peut être considérée comme un régime amaigrissant. Son but premier est plutôt de détoxifier le corps. J'ai trouvé la méthode assez radicale, mais avec du recul, je comprends que le but était de nous faire réaliser à quel point on se sent bien lorsqu'on mange sainement. L'objectif était de nous rendre accro aux bons aliments, et dans mon cas, ça a fonctionné.

Si vous souhaitez vous soumettre à ce type d'expérience, mon unique conseil serait d'écouter votre corps. Ayez du plaisir et respectez vos limites. Parce qu'au fond, le but, c'est de se sentir mieux!

Avez-vous déjà fait une cure détox? Votre témoignage nous intéresse! Partagez votre expérience sur notre blogue [ellequebec/blog](http://ellequebec.com)

DATE DE PUBLICATION: 2013-02-15 , Publié par Ellequebec.com