

Anne GHESQUIÈRE

MES 7 JOURS.
HAPPY
détox

MON
PROGRAMME
RÉGÉNÉRANT
JUS, SALADES
& SMOOTHIES

EYROLLES

60 SUPER-
INGRÉDIENTS
À DÉCOUVRIR !

3 OU 7 JOURS DE JUS ET SMOOTHIES DÉTOX !



La détox n'est pas un effet de mode mais un art de vivre régénérant ! Et pour que vous puissiez l'adopter facilement au quotidien et vous alléger le corps et la tête, Anne Ghesquière, passionnée de bien-être, a conçu pour chaque saison des programmes sur-mesure. Principalement à base de jus, de smoothies et de salades, elle dévoile dans ce livre ses **Slow Détox en 7 jours** et ses **Speed Détox sur 3 jours** et vous partage son expérience de plus de 15 ans d'alimentation saine, ses secrets revitalisants et ses meilleures pratiques du quotidien.

Dans **Mes 7 jours Happy Détox**, retrouvez ses conseils pour bien choisir votre équipement, des tests ludiques, 60 mini-fiches sur tous les ingrédients détox, les meilleures plantes drainantes, des infos sur le jeûne et plus de 30 recettes pour :

- retrouver votre énergie positive,
- renforcer vos défenses immunitaires à chaque changement de saison,
- apprendre à gérer votre « faim émotionnelle » grâce aux conseils exclusifs d'experts en EFT, méditation en pleine conscience, yoga détox, autohypnose...,
- et régénérer votre organisme pour profiter pleinement de ce que la vie vous offre !

Anne Ghesquière est directrice de collection, fondatrice du magazine *FemininBio.com* et auteure de best-sellers sur le bien-être au naturel et le développement personnel. Elle est aussi enseignante de Wutao, un art corporel d'éveil à soi. Marathonienne, elle pratique la méditation et occasionnellement le triathlon et co-organise les rencontres « Se changer soi pour changer le monde » à Paris. Elle est par ailleurs l'heureuse maman de trois filles.

Avec les préfaces d'**Anthony Berthou**, spécialiste en nutrition, et du **Dr Dominique Eraud**, experte en acupuncture, phytothérapie et nutrition.

• MES 7 JOURS •

HAPPY
détox

Anne GHESQUIÈRE

• MES 7 JOURS •

HAPPY
détox

EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

À ma Maman, Paule
À mes trois filles, Jeanne, Louise et Claire

Mise en garde : les informations proposées dans ce livre sont un partage de mon mode de vie, elles ne se substituent pas à votre bon sens en fonction de votre vécu ni à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Faites appel à votre discernement.

Le nom Happy Détox® est une URL déposée par l'auteur.

Création de maquette : Marthe Oréal - Smarthe

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212- 57034-2

⇒ PRÉFACE D'ANTHONY BERTHOU ⇐

Détox. Voici un terme bien connu de toute personne s'intéressant à l'impact de son alimentation sur sa santé. Pour autant, il apparaît bien souvent galvaudé, voire exploité pour vanter une nouvelle méthode dithyrambique. La détoxification – celle qui permet de mettre au repos son système digestif et de faciliter l'élimination des toxiques et des toxines accumulées au cours du temps – mérite pourtant une place de choix dans une hygiène alimentaire saine et respectueuse de la santé. Nous sommes en effet désormais quotidiennement exposés à ce que l'on nomme les « xénobiotiques », littéralement « les molécules étrangères à la vie ». Pollution atmosphérique, additifs, caféine, alcool, UV, médicaments, contraceptifs oraux, métaux lourds, encres alimentaires, composés issus des cuissons à haute température, etc. Toutes ces molécules doivent être métabolisées par l'organisme, en particulier par le foie, pour être éliminées efficacement. Ce à quoi s'ajoutent une alimentation parfois riche, souvent transformée, ou encore des grignotages ne laissant que peu de temps au système digestif pour se reposer véritablement. Deux stratégies peuvent alors être envisagées : limiter sa consommation alimentaire pendant quelques jours, voire jeûner, et/ou faciliter l'élimination de ces molécules grâce à une alimentation, légère, riche en végétaux et en principes actifs soutenant les fonctions hépatobiliaires. En théorie simple à mettre en œuvre, une telle démarche peut pourtant rapidement devenir complexe, frustrante voire contre-indiquée lorsque les conseils sont inadaptés.

Mes 7 jours Happy Détox

Par sa méthode Happy détox, Anne Ghesquière révolutionne cette approche. Grâce à son expérience, elle a su créer une méthode motivante, structurée, colorée et bienveillante. Riche de son regard holistique sur la santé et de son expérience, l'auteur offre là un véritable trésor d'astuces, de conseils pratiques, simples, facilement intégrables dans la vie quotidienne. Vous allez découvrir les propriétés de nombreux aliments qualifiés de « super-aliments » ou de « super-food », mais aussi et surtout à les cuisiner, à les associer pour sublimer les saveurs et apporter cette touche « happy » qui fait de cette méthode une approche différente. À travers mes consultations, les conférences et l'enseignement que je dispense, je me suis rendu compte d'un élément essentiel : savoir comment mettre en pratique des conseils théoriques en matière d'alimentation-santé, aussi intéressants soient-ils, est la clé du succès à long terme. Savoir ne suffit pas. Découvrir des recettes et des astuces, cuisiner en prenant du plaisir est tout aussi essentiel que la théorie elle-même.

Anne Ghesquière a par ailleurs su enrichir sa méthode de conseils complémentaires à la nutrition, comme la gestion positive des émotions. Nous découvrons en effet chaque jour davantage à quel point notre comportement, en particulier l'alimentation, l'activité physique et la gestion des émotions influent sur notre santé. Ma devise apparaît relativement simple – « Être bien dans sa tête, dans ses baskets et dans son assiette » –, mais elle est ô combien complexe à mettre en œuvre dans la vie quotidienne lorsque nous ne bénéficions pas d'un accompagnement adapté et de conseils avisés. Vous avez désormais entre les mains un fabuleux outil pédagogique et pratique pour vous accompagner dans votre pratique d'une détox motivante et sécuritaire, qui va vous permettre de devenir le principal acteur de votre santé.

Anthony Berthou

*Nutritionniste, spécialiste en nutrition sportive,
ancien membre équipe de France Junior de triathlon et enseignant universitaire*

≡ PRÉFACE ≡

DU D^R DOMINIQUE ÉRAUD

J'ai eu bonheur à participer au premier opus *Happy Détox* et j'ai retrouvé le même bonheur pour le livre *Mes 7 jours Happy Détox* ! Parce qu'il y a détox... Et vraiment, on en a tous besoin quel que soit notre âge, mais adaptée ! De plus elle est... happy ! Et là, c'est le talent d'Anne Ghesquière : comment faire passer des messages on ne peut plus sérieux dans la légèreté et la sérénité. Et cette détox est en majorité *green* ! Et là, c'est encore le talent d'Anne, toujours pionnière. Ce qu'elle propose est un équilibre alimentaire *écologique*.

« Ce que je propose est un partage personnel d'une voie qui m'enchanté, car elle est constituée d'aliments principalement crus, vivants et sains », et si possible de sa région et de saison. L'alimentation écologique est l'alimentation du futur. Anne est dans la lignée de la médecine traditionnelle chinoise que je pratique avec joie depuis trente-cinq ans. D'ailleurs, l'idéogramme qui signifie qu'un être humain est en bonne santé dit : « Il a le transport joyeux ». Et oui... il est *happy* !

Il est écrit dans les textes que la médecine chinoise comprend quatre parties indissociables :

- l'acupuncture ;
- la phytothérapie ;

Mes 7 jours Happy Détox

- les massages ;
- les règles d'hygiène et de nutrition.

Et la nutrition comprend à son tour quatre sous-groupes :

- l'alimentation ;
- la respiration ;
- la sphère affective et sexuelle ;
- la vie spirituelle.

Aucune d'elles n'est plus importante que l'autre, et l'excès de l'une ne compense pas le manque d'une autre.

Anne a su nous faire partager dans son livre cette belle sagesse venue d'Asie. Elle a fait intervenir des experts en nutrition mais aussi en EFT, en méditation pleine conscience, en yoga, en autohypnose et... en jeûne ! Et surtout, elle insiste sur une des grandes « qualités » (on parle en chine « des trésors ») de cette médecine millénaire : la prévention. Oui ! Incroyable ! On peut éviter avec des conseils tout simples de « tomber malade ».

Alors, c'est décidé ? Aujourd'hui vous démarrez votre Speed ou Slow Détox ? Bienvenue dans notre club ;-)

Belle vie au livre *Mes 7 jours Happy Détox* !

Docteur Dominique Éraud

*Acupuncture, phytothérapie, nutrition
Fondatrice du Colloque écomédecine, d'Intelligence verte, de la CNMSE
(Coordination nationale médicale santé environnement)
et de l'ONG Solidarité Homéopathie*

SOMMAIRE

Préface d'Anthony Berthou.....	5
Préface du Dr Dominique Éraud.....	7
1. La Happy Détox : comment s'y préparer ?.....	11
La détox et moi.....	13
Que vais-je trouver dans mon programme Happy Détox ?.....	34
Je m'équipe et je m'organise.....	48
2. Mon programme par saison : 3 ou 7 jours de Happy Détox !.....	63
Avant de démarrer.....	65
Hiver.....	69
Printemps.....	86
Été.....	103
Automne.....	119
Mes mini-fiches pour tirer le meilleur des aliments.....	139
Quelle alimentation au quotidien pour consolider ma Happy Détox ?.....	174
Carnet d'adresses.....	187
Bibliographie.....	189
Remerciements.....	191



LA HAPPY DÉTOX : COMMENT S'Y PRÉPARER ?



LA DÉTOX ET MOI

Nous connaissons des périodes d'excès alimentaires souhaités, comme lors des fêtes, et d'autres périodes d'excès « subis », lors de moments difficiles menant à une compensation alimentaire. Nos modes de vie et nos environnements sont aussi assez toxiques : médicaments, résidus médicamenteux dans l'eau, pesticides dans l'alimentation, intérieurs des habitations pollués, malbouffe industrielle, cuissons dangereuses, métaux lourds, excitants en tout genre, stress, ondes électromagnétiques... Tous ces polluants génèrent, à la longue, des déséquilibres et peuvent faire le lit de certaines maladies.

Ce que l'on peut donc faire de mieux pour notre corps et notre esprit, c'est de leur offrir les clés pour se régénérer... dans la joie ! Cette détoxification, ou nettoyage de l'organisme, peut être mise en place ponctuellement en cures de quelques jours ou, comme je préfère la vivre, au fil des saisons, simplement et agréablement, comme un mode de vie naturel. Car le mieux est d'adopter une alimentation sans toxines tout au long de l'année, seule voie durable et saine. J'en parle largement dans mon premier livre *Happy Détox*¹.

En faisant des recherches sur l'alimentation, on s'aperçoit que se nourrir n'est pas une science exacte : combien de médecins, diététiciens, nutritionnistes, naturopathes et d'experts proposent leur méthode, leur vérité, la technique qui marche ? Ce qu'on tenait pour acquis à certaines époques n'est plus vrai aujourd'hui et, d'un autre côté, des méthodes ancestrales efficaces ont été complètement oubliées,

1 Eyrolles, 2016.

avant de réapparaître. C'est pourquoi j'ai coutume de dire que l'alimentation est une danse avec son corps, qui tient compte de nombreux paramètres : l'âge, l'état de santé, notre ADN, les émotions, l'histoire personnelle, le lieu où l'on vit, les conditionnements culturels, les gens qui nous entourent, les croyances, les convictions, le métier que l'on fait, etc. Le métabolisme de chacun est unique. À nous de trouver la voie alimentaire qui nous rend joyeux, en bonne santé, plein d'énergie et de vitalité. Ce qui est sûr, c'est que manger de nombreux végétaux crus et de qualité, variés et équilibrés est bon pour la santé !

Ce que je propose ici est un partage personnel d'une voie qui m'enchantait car elle est constituée d'aliments crus, vivants et sains. Je ne suis pas une experte, ce livre est un partage. Cette cure Happy Détox, sous forme de jus et de cru principalement (mais pas seulement !), permet d'expérimenter une mise au repos de nos émonctoires sursollicités. Avant de se lancer dans une détox longue et radicale (ce qui n'est pas le propos de ce livre), il est important de tenir compte de votre mode de vie et de prendre conseil auprès d'un thérapeute compétent. Je conseille toujours la voie de la modération, la voie du milieu, chère à l'Orient. Et surtout de rester dans son ressenti : « Cet ingrédient ne me convient pas », « cet aliment me convient à merveille », etc. Ne plaquez pas des recettes toutes faites, écoutez ce que votre corps vous dit. Et ayez à l'esprit que cela peut être le début d'une belle histoire avec une alimentation saine, seule voie durable, je le répète !

Enfin, quand on aborde le sujet de l'alimentation, il est essentiel de prendre en compte les émotions qui nous accompagnent et de comprendre comment notre tête influence notre corps. J'ai testé pour mon bien-être un certain nombre de méthodes qui permettent de régénérer le corps et l'esprit. J'ai sollicité de nombreux experts qui partagent dans cet ouvrage des accompagnements de bien-être pour la Happy Détox : vous en retrouverez une à chaque saison de mon programme ! Un régal pour l'être. Mais revenons au cœur du sujet...

Vive l'alimentation vivante !

L'alimentation vivante moderne doit beaucoup à Ann Wigmore, immigrée lituanienne installée aux États-Unis dans les années 1920. Riche des enseignements hérités de sa grand-mère guérisseuse en Lituanie, Ann Wigmore a fondé l'Institut Hippocrate à Boston en 1963 puis en Floride. Ce centre de soins, précurseur et modèle du genre, propose une approche curative et préventive alternative basée sur une alimentation vivante et biologique mais également sur la pratique d'une activité physique personnalisée et le développement d'une attitude positive et responsable.

L'alimentation vivante consiste à se nourrir le plus possible d'aliments frais, crus, bio, extrêmement riches en nutriments et assimilables. Il s'agit donc de privilégier les légumes, les fruits, les aromates, les algues, les graines oléagineuses, les graines germées et les jeunes pousses ainsi que les jus d'herbe pour apporter à notre corps une énergie, une vitalité et une santé incomparables. Mais les principaux aliments végétaux encore réellement « vivants » car encore en croissance lors de leur ingestion sont les jeunes pousses et les graines germées. Les aliments crus ne sont pas forcément vivants même s'il rentrent communément dans la catégorie de l'alimentation vivante.

C'est sur cette vision *LifeStyle* d'une alimentation pleine de vitalité que se base mon programme de 3 ou 7 jours Happy Détox.

Toute la pensée d'Ann Wigmore se fondait sur le fameux principe d'Hippocrate : « *Que ta nourriture soit ta médecine et que ta médecine soit ta nourriture.* »

Les 9 bienfaits de la détox

1 J'ai le ventre léger !

Le foie et l'intestin sont les organes qui sont souvent les plus encrassés. Pendant une détox, ils fonctionnent de manière plus optimale, ce qui occasionne une sensation de bien-être et de légèreté « dans le ventre ».

2 Je revitalise mon corps

La détox permet de régénérer l'organisme et de relancer les processus d'autoguérison du corps. Ces changements influent positivement sur le système cardiovasculaire, notamment sur la tension sanguine.

3 Je renforce mon système immunitaire

Grâce à une alimentation plus riche en végétaux, donc en vitamines, oligoéléments et en antioxydants, notre système immunitaire est renforcé, tout comme notre énergie ! Cela occasionne aussi une meilleure circulation lymphatique, relancée par certains aliments et plantes.

4 Je soigne ma peau

Notre peau, cet organe d'élimination (voir « Comment ça marche dans mon corps ? Petit tour de nos 5 émonctoires », p. 18), bénéficie directement d'un programme détox. Débarrassée des toxiques, elle est plus lumineuse et saine. Il en est de même pour les cheveux.

5 J'allège ma silhouette

Pendant une détox, notre organisme se débarrasse des déchets qui l'encombrent, notre alimentation est plus équilibrée et notre activité physique est accrue : notre corps s'en trouve raffermi et nous pouvons nous alléger côté poids. Il ne s'agit pas là d'une perte express et considérable, ce n'est pas le but recherché, mais d'un ajustement doux et respectueux du corps, sans tomber dans l'excès de « la perte de poids à tout prix ».

6 Je fais le plein d'énergie positive

Le bienfait ultime selon moi est l'instauration d'un cercle vertueux : plus on se sent bien physiquement et mentalement, plus on a envie que cela perdure ! La détox est une chance pour modifier durablement vos habitudes de vie, liées à l'alimentation mais aussi à l'activité physique. Ce sera peut-être aussi le moment où vous aurez l'énergie et l'envie profonde de couper court à certaines addictions. Qui sait ?

7 Je chouchoute mon deuxième cerveau

On entend depuis quelques années que l'intestin est notre « deuxième cerveau ». Le succès du livre de Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin*², a largement participé à démocratiser ces notions. Ainsi, on sait aujourd'hui que le microbiote intestinal, anciennement appelé « flore intestinale », est une population essentiellement bactérienne qui vit en symbiose avec nos intestins, et qui agit très fortement sur notre santé physique et émotionnelle. Un microbiote intestinal équilibré est une des clés essentielles de notre santé globale. Ayons conscience que nous ne sommes pas tout seuls dans notre ventre : nous vivons avec des bactéries qui nous veulent du bien et qui, parfois, se dérèglent. Et si nous les « chouchoutions » avec un programme Happy Détox ?

8 Je suis équilibré dans ma tête

Les toxines qui encrassent notre corps n'affectent pas que notre ventre ou notre silhouette : l'humeur, le sommeil, la fatigue, les maux de tête, l'anxiété et des problèmes de concentration sont aussi les signes d'un organisme en déséquilibre. Grâce à un processus de nettoyage, ces troubles s'améliorent pour, parfois, disparaître complètement.

9 Je vois la vie autrement

Plus largement, vous avez pendant ou après une détox la possibilité de changer votre conception de l'existence et de (ré)apprendre à aimer

2. Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin : Tout sur un organe mal aimé...*, Actes Sud, 2015.

davantage votre corps, votre être entier, la nature qui est si bien faite, les autres, la vie. Pendant un jeûne d'une semaine par exemple, on se nourrit d'autre chose comme de la beauté de la nature, de l'amitié, de la musique, d'une pratique corporelle...

Comment ça marche dans mon corps ? Petit tour de nos 5 émonctoires

Les émonctoires, ce sont les voies d'élimination des déchets dont dispose notre corps pour se nettoyer. Il en possède cinq principaux : les intestins, le foie, les reins, la peau et les poumons. Ce sont ces organes, véritables portes de sortie des toxines, qui sont les premiers bénéficiaires de la détox !

Les intestins

Les intestins s'occupent des aliments que nous avalons au cours d'un processus long, complexe et fragile. Ainsi, la qualité de notre alimentation (riche en fibres, alcaline, vivante) et de notre muqueuse intestinale fait la qualité de notre digestion. Un excès de glucides (fibres ou glucides assimilés) génère une fermentation qui entraîne des gaz et ballonnements. L'excès de protéines abîme la muqueuse et engendre une putréfaction, c'est cette dernière qui est à l'origine de la perméabilité accrue de l'intestin (dite « HPI » pour hyper-perméabilité intestinale) qui conduit au passage de déchets dans l'organisme. Une alimentation pauvre en fibres, trop riche en protéines ou en sucres crée donc de nombreux déséquilibres.