

# La Gazette de la Santé Naturelle

Les meilleurs experts de la santé s'invitent chez vous

n° 10 • mars • 2019

## ÉDITORIAL



### Le grand ménage de printemps de votre corps

Votre corps est votre meilleur allié pour lutter contre les maladies même les plus graves. Il a une capacité insoupçonnée de régénération. Encore faut-il l'aider.

C'est tout l'enjeu de la détox. Son rôle est triple :

- Elle vous aide à éliminer les déchets qui s'accumulent au fil du temps : polluants, perturbateurs endocriniens, métaux lourds, médicaments...
- Elle stimule votre métabolisme. Les cures de détox permettent de soigner le fonctionnement de vos cellules. Elles obligent votre corps à s'adapter, à fournir un effort. Très vite, vous en ressentez les bénéfices. Plus léger, moins intoxiqué, le corps respire !
- Elle vous libère l'esprit. Faire une cure de détox, c'est prendre rendez-vous avec vous-même. C'est prendre le temps de soigner votre corps. Ce faisant, l'esprit y gagne. Votre corps est plus vif, plus reposé. Cela crée de la place pour votre être. C'est le moment d'éliminer les déchets émotionnels, de passer à autre chose.

Les plantes peuvent vous aider dans votre détox. Le pissenlit par exemple, stimule la fonction hépatobiliaire, provoquant une action dépurative. Dans votre supplément, vous découvrirez comment utiliser la phytothérapie pour éliminer les toxines.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro sur la détox en espérant qu'il vous prépare au renouveau du printemps, aux matins qui chantent et aux arbres qui bourgeonnent...

Naturellement vôtre,

**Augustin de Livois**

## Dossier

Le pouvoir de détoxification de votre corps

## Interview

Marc Josifoff

« La détox, c'est un retour à la vie »

## Protocole

Les monodiètes de votre vitalité

## DOSSIER

# Le pouvoir de détoxification de votre corps

Depuis le début de l'année, vous avez pu lire ou entendre beaucoup de choses sur la détox, notamment après la période des fêtes de fin d'année, propices aux abus et excès de table. Mais de quoi parle-t-on ? Détoxification ou détoxication ? Et puis, faut-il vraiment se « détoxifier » ? Notre corps, si bien conçu, n'est-il pas en mesure de le faire lui-même, sans aide extérieure ? Faisons le point et abordons les moyens que la nature met à notre disposition pour éviter de s'engrasser, et rester en bonne santé.



### Georges Scudeller

Passionné de médecines douces et naturelles, Georges Scudeller a d'abord suivi des études scientifiques (ingénieur ENSI Caen, maîtrise de physique et de chimie), et a travaillé dans le monde de l'innovation et des entrepreneurs (MBA-Cesma Lyon), avant d'être diplômé de la Faculté libre de Médecines naturelles et d'Ethnomédecine de Paris. <https://www.monnaturopathe.fr/>

Respirer et s'alimenter conduisent le corps à mettre en œuvre des réactions physiologiques qui transforment les éléments absorbés en nutriments utiles à la vie, et en déchets. Ces derniers sont logiquement éliminés. Ils sont excrétés de l'intérieur des cellules et des tissus.

Les toxines sont en quelque sorte les déchets ménagers dont la cellule et le corps doivent se débarrasser quotidiennement. Ce phénomène, que l'on peut appeler détoxification, est naturel et fait appel aux capacités d'élimination de nos émonctoires. Il est donc nécessaire de les conserver en bon état de fonctionnement pour faire face, quotidiennement, à cette charge toxique.

### Ces toxiques que vous ingérez

La difficulté commence lorsque les capacités d'élimination de ces émonctoires sont dépassées.

Elles peuvent l'être par une ingestion trop importante d'aliments, pendant les périodes de fêtes ou tout simplement en hiver qui fait la part belle aux plats riches. C'est une surconsommation de produits gras, sucrés, salés, voire alcoolisés. La peau du ventre est « bien

tendue », le foie « surchargé » et le cerveau « embrumé ». Si cette surconsommation est fréquente, un phénomène de saturation se produit.

Une autre situation peut devenir plus préoccupante, si l'on pense aux produits que nous respirons ou ingérons. En effet, ils contiennent des composants dont l'intérêt n'est ni nutritionnel, ni métabolique, ni vital. On peut alors parler de toxiques, xénobiotiques, qui peuvent faire le lit des intolérances et allergies, voire conduire, en cas d'exposition aiguë, aux urgences médicales.

### Le danger du paracétamol

Il est déconseillé de prendre du paracétamol (analgésique), y compris dans la limite de la dose journalière admissible, en même temps que certains médicaments, ou après un repas alcoolisé. En effet, cette molécule, métabolisée par le foie, arriverait à un moment où celui-ci est déjà occupé à métaboliser un autre médicament, ou à transformer l'alcool, pouvant conduire à une saturation potentiellement mortelle. L'usage du paracétamol, parfois adjoint à d'autres molécules, nécessite donc du discernement pour éviter les surconsommations.

- **Les végétaux, et les céréales** en particulier, sont de plus en plus traités par des produits chimiques, que ce soient phytosanitaires et phytopharmaceutiques tels que les insecticides, fongicides, pesticides, perturbateurs endocriniens, anti-germinants... Ils peuvent être hybridés, voire modifiés génétiquement, ce qui expose à de nouvelles protéines qui sont mal reconnues et mal métabolisées. De nouveaux ingrédients chimiques apparaissent dans une alimentation complexifiée et ultra-transformée, fragilisant des terrains sensibles aux allergies. Il peut aussi bien s'agir de colorants, de conservateurs, d'épaississants que d'exhausteurs de goût.
- **Dans l'air** que nous respirons, des particules toxiques sont maintenant bien identifiées laissant la porte ouverte aux risques d'asthme et d'encombrements bronchiques. Ce sont les composés organiques volatils COV, particules fines, solvants, plastifiants...
- **Les produits d'hygiène** contiennent également des composants chimiques, colorants, nanoparticules et conservateurs qui traversent la peau et accentuent les dermatoses, l'eczéma, le psoriasis, les allergies. Je citerai, par exemple, des cas récents d'intolérance au chlorure de benzalkonium qui est un conservateur antiseptique (et spermicide), utilisé notamment dans les cosmétiques et les collyres!

D'une façon générale, il n'y a pourtant pas lieu de paniquer car notre corps a des ressources insoupçonnées, permettant de transformer ces xénobiotiques et les rejeter à l'extérieur. Cela tant que les capacités de nos émonctoires ne sont pas dépassées par les doses quotidiennes de polluants ou une intoxication sé-

vère. D'ailleurs Théophraste, dit Paracelse, médecin et philosophe du XVI<sup>e</sup> siècle, disait: « Tout est poison et rien n'est sans poison, la dose seule fait que quelque chose n'est pas un poison. »

La première précaution est de renforcer et conserver en bon état vos barrières, qu'elles soient constituées de la peau extérieure, des muqueuses, ou de l'intestin, comme je l'ai déjà expliqué dans un précédent numéro de la *Gazette de la Santé*

### Un toxique omniprésent : l'aluminium

L'aluminium (Al) est l'un des métaux les plus abondants dans l'écorce terrestre. Il peut engendrer des problèmes de santé à fortes doses. On l'ingère par la nourriture et l'eau, par la respiration, ou par le contact avec la peau. Les sources d'absorption de l'aluminium se multiplient car il est très fréquemment utilisé comme un composé comme les autres dans :

- les aliments qui ont été en contact avec des contenants, ustensiles ou feuille d'aluminium ;
- des colorants et additifs alimentaires (E173 Al métal, E520 à E523 sulfates d'Al, E541 phosphate d'Al, E554, E555, E556, E558 et E559 silicates d'Al, E1452 succinate d'amidon Al,...) ;
- l'eau du robinet (traitée au sulfate ou chlorure d'Al, floculants ; taux max de 0,2 mg/l fixé par DCE et OMS) ;
- les déodorants et anti-transpirants (hydroxychlorures d'Al) ;
- des cosmétiques (sous forme d'oxydes d'Al dans dentifrices, fonds de teint, crèmes hydratantes, crèmes solaires,...) ;
- des médicaments (pansements gastro-intestinaux et antiacides tels que Maalox, Rennie, Phosphalugel,... hydroxydes, phosphates d'Al) ;
- des vaccins (Infanrix, Pentavac, Prevenar, Engerix... stimulants de la réponse immunitaire ; hydroxydes d'aluminium).

C'est un additif considéré comme neurotoxique et le seuil hebdomadaire de consommation est établi à 1 mg/kg/semaine (source EFSA). L'aluminium est éliminé par les selles, lorsqu'il n'a pas passé la barrière intestinale, et par les urines à raison de 0,2 mg/l (soit environ 0,3 mg/j en moyenne), en partie grâce au magnésium. Le silicium réduit l'assimilation et l'accumulation de l'aluminium.

S'il n'est pas éliminé, il est stocké dans les os, le foie et les poumons, mais on peut le retrouver dans le cerveau des personnes en insuffisance rénale ou atteintes de Parkinson, probablement à la suite d'une hyperméabilité intestinale. Mais l'état des recherches scientifiques actuelles ne permet pas de trancher clairement sur le fait que cette présence d'Al dans le cerveau des parkinsoniens est la cause ou la conséquence de la maladie...

*Naturelle*<sup>1</sup>. Il faut laisser votre biofilm et vos bactéries saprophytes (les bonnes) s'exprimer.

## Vos ressources métaboliques pour gérer les toxines

La digestion est un processus métabolique complexe de transformation des aliments en nutriments. Il aboutit à la production d'énergie et à la reconstruction permanente des fonctions et organes du corps. L'exploitation des nutriments met en œuvre des processus, principalement enzymatiques. Ceux-ci nécessitent la présence de nombreux cofacteurs et catalyseurs comme les vitamines, les oligo-éléments et les minéraux. Physiologiquement, ce métabolisme produit des déchets et des substances nocives, comme par exemple les acides organiques — lactique, pyruviques, urique... — radicaux libres, urée, ammoniacque...

Prenez l'ammoniacque. Celui-ci provient de la transformation des acides aminés dans les cellules, et c'est un produit très toxique pour les reins. Alors le foie le transforme en urée, qui sera éliminée par les reins, dans les urines.

Ces déchets sont naturellement pris en charge par nos émonctoires qui sont physiologiquement au nombre de quatre (intestins, reins, peau, poumons). Un émonctoire étant un organe ou canal servant à l'élimination des déchets ou évacuation des sécrétions. Néanmoins, et par analogie, le foie est souvent cité, en naturopathie, comme un émonctoire, grâce à sa propriété de sécréter en continu de la bile qui se déverse dans le duodénum.

### Le foie

Véritable carrefour du métabolisme, grand filtre et organe de tri, de stockage, de transformation et de neutralisation chimiques, le foie est branché sur le tube digestif. La biotransformation hépatique passe par plusieurs étapes :

- d'abord catabolique (oxydation, hydrolyse, réduction). Dans les réactions cataboliques, les cytochromes jouent un rôle prépondérant. Les plus connus sont les P450 (CYP450), hémoprotéines intervenant dans les réactions d'oxydo-réduction ;
- anabolique (conjugaisons par méthylation, sulfonation et acétylation). Des enzymes, catalyseurs, comme par exemple les sulfotransférases, glycosyltransférase ou Gluthathion-S-Transférase interviennent dans les réactions de conjugaison.

Ces biotransformations vont permettre aux molécules toxiques ou médicamenteuses de pouvoir passer dans le sang ou être évacuées par la bile vers les intestins. C'est par la bile que passe, par exemple, le recyclage des globules rouges dont l'hème (complexe central) est transformé en bilirubine, de couleur jaune.

### Les reins

Filtres intelligents (environ 1 million de néphrons), les reins opèrent pour le recyclage du sang (filtration d'env. 180 l/jour).

## Les émonctoires secondaires

- Le système lymphatique permet aux globules blancs de circuler dans la lymphe. C'est un réseau de transport qui se jette dans le système veineux au niveau des veines sous-clavières. Cette circulation, lente, est stimulée par les mouvements du corps. Il draine les tissus et transporte des lipides issus de l'alimentation et des toxines issues du métabolisme des cellules. Les ganglions ont une mission d'activateurs immunitaires et de filtres pour éliminer les agents infectieux et les déchets.
- L'utérus, ou le vagin, pour les femmes, dont la fonction première est de donner la vie, est un émonctoire supplémentaire sous-estimé. Il permet, grâce aux menstruations, d'éliminer des déchets contenus dans le sang. Certains scientifiques font même le lien entre cette faculté d'élimination et une espérance de vie plus longue pour les femmes que pour les hommes.

Ils agissent aussi pour la dilution des substances toxiques, y compris les métaux lourds, évacuées dans les urines (env. 1,5 l/jour). Ils régulent la quantité d'eau dans le corps et évacuent l'urée, les substances azotées phosphoriques, corps cétoniques et l'acide urique. Ils interviennent dans la régulation des minéraux et oligo-éléments, en particulier du sodium et du potassium, tandem indispensable à la régulation de la tension artérielle, sans oublier le calcium et le magnésium.

### Les poumons

Les poumons sont une voie d'élimination des déchets gazeux (acide carbonique, CO<sub>2</sub>, alcool), et de rejet, par les glaires, de particules solides inhalées.

### Les intestins

Surface impressionnante (env. 300 m<sup>2</sup>), les intestins sont constitués d'une seule couche de cellules et qui se renouvelle très vite (env. 2 à 3 jours!). Les intestins évacuent dans les selles les cellules mortes des muqueuses intestinales, la bile et des toxines dont la majorité sont issues de ce que l'on ingère et digère.

### La peau

Organe très étendu (env. 2 m<sup>2</sup>), la peau excrète les substances toxiques telles que l'acide lactique, via la sueur et le sébum. Cet émonctoire intervient pour environ 10 % des éliminations, ce qui n'est pas marginal. Il faut donc la laisser respirer !

## Prenez soin de vos émonctoires

La question qui se pose est de savoir si l'on peut et comment éviter au maximum de s'intoxiquer ?

1. « Votre corps est un arsenal : armez-vous ! » *Gazette de la Santé Naturelle* n° 7, décembre 2018.

### Les trois aliments à éviter absolument

Les émonctoires ont besoin, pour fonctionner correctement, de beaucoup d'énergie biologique. Afin de les préserver, orientez vos habitudes alimentaires vers une alimentation hypotoxique, limitant les encrassements. Il y a des aliments que vous digérez bien et qui généralement vous attire, et d'autres que vous digérez moins bien. Laissez le corps vous guider, en ayant quelques repères pour éviter les ingrédients qui encrassent :

- **Le sucre**, en particulier sous sa forme raffinée est à proscrire. Attention ! car il est parfois très bien caché. Bien sûr, une cannette de soda renferme près d'une dizaine de morceaux de sucre (soit souvent plus de 30 g) ! Mais les charcuteries, plats préparés, pain de mie, sauces, desserts lactés, y compris les petits pois en bocaux ou congelés, contiennent des sucres dans des proportions non négligeables. Regardez bien les étiquettes avant d'acheter.
- **Les produits à base de blé moderne**. Ce blé qui a fortement évolué par hybridation depuis les années cinquante, est devenu difficile à digérer. Il n'est plus reconnu par le système digestif d'un grand nombre de personnes à cause

#### Les méfaits du sucre

Le sucre ralentit les capacités de détoxination du foie qui peut alors développer une stéatose non alcoolique (NASH). Il a tendance, en « caramélisant », à endommager le fonctionnement des cellules. Même si les glucides sont une source importante d'énergie, notamment pour le cerveau, le sucre en excès fait régresser les fonctions cérébrales, dont la mémoire. Le sucre perturbe la flore intestinale et favorise le développement d'inflammations chroniques.

d'une évolution chromosomique de son ADN, et donc des protéines qui en résultent. Des céréales anciennes n'ont pas cet inconvénient.

- **Les produits laitiers**, en particulier de vaches, véritables usines à lait ! Ces aliments contiennent trop de calcium, et sont facteurs d'acidité.

#### Consommez-vous les aliments détox ?

*A contrario*, il existe des aliments dont les nutriments aident les émonctoires, et en particulier le foie et les reins à bien remplir leurs fonctions, grâce à des composants tels que la cynarine, ou des composés soufrés. Il s'agit en particulier des artichauts (feuilles), du radis noir, des choux, du romarin, de l'ail, du pissenlit, du brocoli, des poireaux, etc.

Pour activer pleinement la détoxification chimique, le foie a aussi besoin de :

- Vitamines du groupe B : contenues dans les produits complets, et la peau des fruits et légumes verts en particulier (bio), poissons...

- Zinc : dans les fruits de mer, crustacés, lentilles...
- Magnésium : dans les fruits oléagineux, le chocolat (noir), fruits de mer...

#### Suez pour éliminer

L'activité physique est salutaire car elle facilite la circulation sanguine et lymphatique et elle favorise la sudation.

Une activité physique de plus d'1/2 h par jour et 2 h le week-end, favorise la transformation des graisses stockées en énergie. Le corps élimine, en même temps les toxiques qui y sont souvent renfermés.

En outre la pratique d'une activité physique incite à boire de l'eau, indispensable à l'élimination de ces toxines.

#### Trois recommandations pour éliminer facilement

- Allégez votre alimentation, notamment en produits trop gras (notamment les graisses saturées ou trans), trop sucrés, et limitez la consommation d'alcool. Un verre d'alcool, ou de vin, c'est une heure de travail pour le foie !
- Évitez le stress. Lorsque vous êtes stressé, la circulation sanguine a tendance à être détournée du foie pour aller vers le cerveau et les muscles.
- Activez-vous : marchez autant que vous pouvez et pratiquez un sport.

Le mode de vie actuel avec les problématiques environnementales, la consommation de produits ultra-transformés et la sédentarité, conduisent souvent de façon inéluctable, dans les pays industrialisés, à une saturation de nos émonctoires.

### Votre système digestif a besoin de repos

Même si tout le monde n'a pas besoin de recourir aux techniques de drainage, les techniques les plus basiques et simples à mettre en œuvre sont les diètes, monodiètes et jeûnes.

#### Mettez-vous à la diète !

La diète consiste en une mise au repos du système digestif pendant 8, 12, ou 16 heures d'affilée, avec une simple consommation d'eau chaude autorisée. Mais la diète au potage de légumes et pommes de terre est également très populaire. C'est une première étape qui met le système digestif au repos, pour permettre aux émonctoires de jouer pleinement leur rôle.

Certains nutritionnistes recommandent de ne pas prendre d'aliment pendant 16 heures de suite, une fois par semaine. Cela revient à sauter le petit-déjeuner ou le repas du soir, une sorte de jeûne alterné ou intermittent. Par exemple, vous commencez votre diète le dimanche soir et reprenez une alimentation légère le lundi au déjeuner.

### Cures détox pour le changement de saison

Une cure détox saisonnière est conseillée au changement de saison, en particulier au printemps ou à l'automne. Cette cure accompagne les changements de rythme et de température. Il est préférable de la faire avant d'être trop fatigué, et de commencer le week-end ou en vacances. Ces cures se présentent souvent sous la forme de monodiète. Il s'agit de manger un seul aliment pendant un temps donné.

Retrouvez deux cures saisonnières et bien plus dans votre supplément **Les plantes au secours de votre détox** :  
<https://bit.ly/2TQrCsb>

### Le jeûne thérapeutique

Aujourd'hui, le jeûne thérapeutique est de plus en plus mis en avant pour se détoxifier et retrouver de la vitalité. Ces cures qui s'étalent sur plusieurs jours, voire semaines, consistent en une privation de nourriture, accompagnée d'une consommation d'eau ou de bouillons de légumes, voire de jus de fruits, dans la limite d'environ 250 calories par jour.

C'est une pratique ancestrale pratiquée par Platon déjà 400 ans avant J.-C. ! Elle est connue dans de nombreuses civilisations et recommandée par toutes les religions. Mais elle est abandonnée par la médecine conventionnelle. Elle perdure pourtant dans des centres privés ou des hôpitaux publics, par exemple en Allemagne au centre Buchinger, dans les pays de l'Est et en Russie à Goryachinsk près du lac Baïkal. En France, il existe une Fédération francophone de Jeûne et Randonnée regroupant plus de soixante-douze centres.

Le principe du jeûne consiste à faire basculer le métabolisme vers un fonctionnement cétogène qui stimulerait les réparations cellulaires par un phénomène d'autophagie. Je rappelle que ce concept scientifique d'autophagie est né dans les années soixante, et que le mécanisme a été démontré sur des levures par le Pr Yoshinori Ohsumi (Institut de technologie de Tokyo), récompensé par le prix Nobel de médecine en 2016.

Le jeûne a aussi été étudié par d'autres scientifiques telles que le Pr Valter Longo (biogérontologue à l'Université de Californie du Sud) qui a démontré que le fait de jeûner trois jours renouvelait le système immunitaire. Sur cette durée, le Pr Cris Mason (University College de Londres) et le Pr Tanya Dorf (USC) affirment que le jeûne peut atténuer certains des effets nocifs de la chimiothérapie.

Sur une période plus longue, de huit à dix jours, le jeûne a montré son efficacité pour des personnes atteintes de maladies métaboliques, chroniques ou fonctionnelles, telles que des maladies inflammatoires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle (Dr Serguei Muraviev, cardiologue, 2003). Il a aussi un effet psychotrope (Dr Valery Gourvitch).

Le jeûne met le corps à rude épreuve et ne se décrète pas du jour au lendemain. Il y a d'abord des précautions à prendre sur le plan médical, pour limiter les risques de décompensation.

Un bilan et un suivi des paramètres biologiques est nécessaire, même si l'on sait que dès le troisième jour, des symptômes liés à la détoxification et l'élimination de toxines peuvent apparaître : dermatoses, diarrhées, rhinorhées, toux, mauvaise haleine, maux de tête... Le jeûne a aussi des contre-indications de bon sens concernant les femmes enceintes, les personnes anorexiques, trop maigres, ou atteintes de diabète de type 1, d'insuffisance cardiaque, rénale ou hépatique, voire d'addictions.

D'autre part, il faut se préparer au jeûne en prévoyant une période d'au moins trois jours pour « descendre » en jeûne, et la même durée pour en « sortir » :

1. Évitez le premier jour de descente, les produits pourvoyeurs de déchets à savoir : les viandes, les matières grasses saturées et trans, les sucres, les céréales raffinées, les produits de lait de vache, le tabac, les alcools, le café...
2. Le second jour, seuls les fruits, légumes et légumineuses, crus ou cuits pourront accompagner des protéines maigres comme le poisson.
3. Le troisième jour sera consacré aux fruits et légumes crus ou pochés.

La reprise se fait dans l'ordre inverse de la préparation. Dans tous les cas, il faut prévoir de boire régulièrement et suffisamment, et se trouver des activités de relaxation pour agrémente le temps.

Il n'y a aucune preuve que le jeûne soit dangereux, mais plutôt des preuves démontrant qu'il est bénéfique. Le jeûne doit se pratiquer en étant encadré par un professionnel de santé, voire en groupe pour profiter d'une solidarité naturelle.

### Drainage lymphatique

La lymphe qui a une composition proche du plasma sanguin, contient des globules blancs et des matières grasses. Elle a un rôle nutritif, de drainage et d'épuration des déchets cellulaires. Elle est transportée lentement dans un réseau de capillaires qui se jette dans les veines sous-clavières. La circulation est pulsée par les muscles et les vaisseaux sanguins. Une circulation insuffisante peut entraîner des problèmes de santé comme les enflures de membres, la cellulite, les jambes lourdes...

Associé aux bandages compressifs, le drainage lymphatique manuel, pratiqué par des professionnels, nettoie et régénère l'organisme. Il n'y a malheureusement que peu d'études scientifiques pour appuyer ces applications et des contre-indications existent telles que les insuffisances veineuses et les phlébites.

Les techniques de drainage, la détoxination, ou détoxification ne sont pas des pratiques d'automédication. Il faut en vérifier l'intérêt et la nécessité, puis sélectionner la méthode la plus appropriée avec l'aide de professionnels compétents. Bonne santé pour le reste de l'année! ■

Georges Scudeller

# « La détox, c'est un retour à la vie »

Mise en avant par les stars hollywoodiennes, la détox est souvent associée à tort à un régime minceur. La détox c'est bien autre chose. Pour Marc Josifoff, spécialiste de la détoxification de père en fils, c'est une véritable régénérescence globale du corps et de l'esprit. Découvrez avec lui, les qualités et les bienfaits d'une véritable détox.



## Marc Josifoff

Naturopathe et coach, Marc Josifoff est le fondateur de l'Institut Xantis, à l'origine du concept de « détox » en France. Il est l'auteur de *La Santé retrouvée - Cures intestinales et naturopathie, les clés de l'équilibre intérieur* (Grancher).

**Le terme « détox » est très à la mode, sans être nécessairement bien compris. Pour vous, il renvoie à une pratique familiale. Est-il vrai que c'est votre père qui a introduit le terme « détox » en France ?**

**Marc Josifoff** - Oui et non ! Mon père a créé l'Institut Xantis, en 1927, où il pratiquait une méthode de désintoxication par élimination des toxines. Il y a reçu jusqu'en 1979 des personnalités très en vues, comme Picasso ou Cocteau. Après des études de naturopathie, j'ai redécouvert les bienfaits de sa méthode. En 1995, je fonde l'Institut Xantis, reprenant en quelque sorte son flambeau. J'ai repris la même méthode, dont le cœur était le nettoyage de l'intestin, en lui adjoignant des compléments alimentaires spécifiques. C'est dans ce contexte qu'est effectivement né le premier produit dit « détox » en France, dont j'ai lancé l'appellation en 1995.

Le concept est devenu en effet à la mode, au point de me dépasser très largement. En principe, par « détox », il faut comprendre une démarche globale. Dans notre monde, très coupé de la nature et de la vie, la détox permet de se reconnecter à notre source en nous libérant des entraves physiologiques et psychologiques qui nous en empêchent. C'est donc une démarche à la fois physique et comportementale, émotionnelle et spirituelle. Un authentique retour à la vie !

**Vous insistez sur la notion de « sevrage » : en quoi est-ce important ?**

Plus ou moins consciemment, nous sommes dans une relation de dépendance avec des substances et des comportements toxiques. Ces substituts artificiels nous coupent de la vraie vie. Ils développent en nous des addictions dont nous ne pouvons nous libérer sans prendre du temps, et dans des conditions favorables. En naturopathie, nous parlons de cure, donc de temps de sevrage : cela peut être une journée, une semaine ou davantage. L'objectif est de nous mettre à l'écart des sources de pollution, et de les remplacer par de bonnes sources. On remplacera par exemple le tabac par l'air pur des montagnes. Si l'on cherche seulement à « s'arrêter »,

on se retrouve devant ses dépendances : non seulement c'est très douloureux, mais l'on s'expose à l'échec.

**Pourquoi faut-il accorder une attention particulière au repos de l'intestin lorsque l'on fait une cure de détox ?**

Nous sommes davantage en connexion avec notre environnement par notre intestin que par toute autre partie de notre organisme : la voie alimentaire, c'est 400 m<sup>2</sup> de surface de contact avec l'extérieur. L'intestin, c'est la partie la plus « animale » en nous, au sens « primitif », grâce à laquelle nous sommes le mieux en relation avec la vie de la nature. Ce « second cerveau », tel qu'on l'appelle aujourd'hui volontiers, est soumis à toutes les pollutions, aussi bien physiques qu'émotionnelles, qui affectent directement ou indirectement notre état intérieur. Ce peut être nos peurs ou nos colères, mais aussi notre alimentation, aussi bien par son contenu que par notre manière de nous nourrir (si l'on mastique peu, par exemple, ou de manière déréglée).

La digestion utilise 70 % de notre énergie disponible, dès lors il est facile de comprendre l'intérêt de mettre notre intestin au repos. Comment ? Soit sous forme de diète, soit sous forme de jeûne, selon ce qui est le plus adapté à son ressenti et sa constitution. Un bon repos suppose aussi un bon environnement, et de prendre son temps : prendre des vacances, aller dans la nature, rompre avec ses habitudes de vie... tout cela permet de se mettre au diapason du corps pour discerner la formule la plus appropriée. Pour certains, ce sera par exemple la diète de jus, que je recommande particulièrement, avec des jus de fruits et de légumes biologiques fraîchement pressés à l'extracteur, qui offrent à la fois des enzymes et l'absence de travail digestif, puisqu'ils passent directement dans le sang.

J'insiste sur le temps nécessaire au repos de l'intestin. Le but est non seulement d'arrêter de polluer l'intestin, de le stresser, il faut le régénérer. La reconstitution de la flore intestinale ne se fait pas en quelques jours. La deuxième condition est de ne pas être stressé. C'est un principe de base de la « Globaldetox » : on ne peut pas jeûner en situation de travail intensif. Si l'on use ses réserves vitales en période de détox, on épuise ses réserves sans se nettoyer ni se régénérer.

**Quelle importance accordez-vous au lien avec la nature ?**

Toutes les informations que nous captions sans filtres nous viennent par nos sens. Ce sont eux qui nous relient à ce qu'il

y a de plus naturel en nous. Se rendre dans la nature, de la manière la plus naturelle — par exemple en marchant, éventuellement pieds nus, écouter le vent, sentir les arbres, etc. — permet de nous laisser imprégner par toutes ses énergies. Aujourd'hui, la coupure avec la nature est tellement forte que nous en sommes assoiffés. Se relier à la nature, c'est comme se libérer en retissant le lien avec notre premier espace de vie et la source en mesure de recréer en nous une unité apaisante.

Aller dans la nature participe de ce processus-clé. Sans apaisement, pas de désintoxication. Aucun organe émonctoire (les intestins, le foie, les reins, la peau, les poumons) ne peut éliminer s'il n'est pas détendu. Ce n'est que lorsque le système parasympathique est activé que l'élimination peut se faire. Quand nous sommes en état de tension (vigilance, stress...), les fonctions d'élimination sont inhibées. Dans la nature, avec du temps, de la bienveillance, de la disponibilité, nous sommes naturellement en mode vagal qui permet la détente du second cerveau, avec la détente requise.

**Comment aidez-vous les participants de vos cures à retrouver ce lien avec la nature ? Quel conseil leur donnez-vous lorsqu'ils reviennent par exemple à leur vie citadine ?**

En ville, il faut commencer par profiter de tous les espaces verts accessibles. Chez soi, il faut se ménager un espace sans écran, sans ordinateur, sans téléphone, où l'on puisse se détendre, méditer, avec les matières les plus naturelles possible : bois, laine, coton, argile, etc. L'objectif est de se ménager des temps de repos et de respiration pour se relier à la nature à travers son corps. Car la nature est d'abord dans chaque cellule de son corps. Il faut donc se mettre en situation d'écouter son corps, par exemple par le canal de la respiration, qui est le moyen le plus simple, le plus rapide, pour passer d'une conscience extérieure à une conscience intérieure de soi.

Vous pouvez aussi chaque jour, le matin au lever et le soir au coucher, boire un verre d'eau de source, complétée par de l'eau de mer. Je recommande en effet le plasma marin, aux bonnes qualités vibratoires. Pourquoi ? L'eau de mer c'est par définition la matrice, comme le liquide amniotique. Elle contient toutes les qualités de la source. Ensuite, faire des étirements. Au-delà des différentes techniques, l'important est d'écouter son corps, par exemple sentir la zone qui est tendue en soi en l'investissant par l'inspiration et l'expiration.

**Quelle part accordez-vous au lien humain dans vos cures ?**

La coupure avec la nature ne s'est pas faite individuellement mais collectivement. La problématique est culturelle. C'est pourquoi se désintoxiquer en conscience, en plénitude, c'est se désintoxiquer ensemble, en étant porté par le groupe. Seul, l'épreuve du sevrage est difficilement surmontable. En cor-dée, c'est tout autre chose : il est naturel d'aller ensemble dans la nature et de l'écouter à plusieurs. Évidemment, la condition est de ne pas se disperser dans le bavardage car il s'agit de contacter le silence intérieur et demeurer dans l'écoute.

Entrer dans une démarche de détox, c'est se heurter à de nombreuses entraves qui sont autant de couches d'intoxications, qu'il s'agit de retraverser et que l'on n'a pas nécessairement le désir de retrouver en soi ! L'enjeu est donc d'accepter ses failles, ses peurs. En groupe, chacun suivant la même démarche, il est plus facile de faire un pas vers soi-même, ce qui aide les autres à en faire autant.

Nous nous sommes beaucoup construits en fonction du regard des autres, d'où l'adoption de nombreux comportements toxiques par mimétisme. À l'inverse, le groupe où l'on ne se juge pas devient vertueux en étant la passerelle qui nous permet d'être davantage dans l'authenticité.

**Comment suivre une cure de détox à la maison ?**

Outre la diète, les temps de marche et les formules de désintoxication par les plantes, je recommande beaucoup une démarche tombée en désuétude et qui était pourtant une habitude de nettoyage de l'organisme depuis la nuit des temps : la douche rectale. Cette technique d'hygiène intestinale se résume à un lavement, par exemple au plasma marin complété par de l'eau de source. La formule est radicale pour le nettoyage du côlon où se loge toutes les erreurs de notre hygiène de vie. Avec la purification du côlon, associée à une diète et du repos, vous avez fait 50 % du chemin. Un autre exercice possible est le lavement des fosses nasales, également avec de l'eau de mer, pour nettoyer les sinus.

Dernier conseil : s'octroyer du repos. En détox, il ne faut pas s'infliger d'impératifs horaires. L'enjeu est de se rendre disponible à l'énergie comme elle se présente. Quand on se sent fatigué, il ne faut pas forcer, ne pas boire de café, se reposer. Il ne s'agit pas de chercher la performance !

**Votre secret pour une cure de détox réussie ?**

Premièrement, la détente, je n'y reviens pas. Deuxièmement, l'humilité. Pour entrer dans les profondeurs de soi, y compris ses profondeurs physiologiques, il faut s'accepter soi-même, et s'accepter comme un corps avec tous ses défauts et ses misères, à la fois naturelles et personnelles. En cure, notre passé douloureux peut ressurgir et nous devons faire face de manière sereine aux pollutions que l'on a pu vivre comme une souffrance. Troisièmement, le discernement. Une bonne détox passe par l'exercice de l'observation réaliste et du non-jugement, à la fois sur soi et sur le monde tel qu'il est. Enfin, quatrième secret : la persévérance. Une bonne détox est une détox qui passe par une pratique régulière. Car il faut être prêt à recommencer ! ■

**Propos recueillis par Philippe de Saint-Germain**

## Les monodiètes de votre vitalité

Quelques monodiètes sont tout à fait indiquées au début de cette nouvelle année pour conserver, acquérir ou accroître son potentiel vital, si durement acquis. Elles permettent aussi à votre organisme de passer le changement de saison quelque fois pénible pour le corps.

Une monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment biologique durant un repas (par exemple le soir) ou 1/2 journée ou une journée complète. Elle peut durer un peu plus au besoin tout en restant dans la limite de trois jours environ afin d'éviter des crises curatives importantes et désagréables.

Durant cette monodiète qui ne nécessite pas l'arrêt des activités professionnelles, on s'abstiendra de sucre, de tabac, d'alcool sous toute forme ainsi que de café ou autres boissons excitantes.

La quantité d'aliment ingéré sous forme de monodiète doit être correct pour éviter les frustrations et les envies mais cependant sans excès. Les craintes de dénutrition au cours d'une monodiète d'une demi-journée ou d'une journée sont de fausses craintes, entretenues par une méconnaissance du processus de désintoxication réalisée.

**Principe important: au cours d'une monodiète, plus l'aliment consommé est cuit et plus il est drainant et non nutritif.**

**Pommes cuites**, ou compote de pommes biologiques et sans sucre, ni miel. On peut rajouter une pincée de cannelle. Cette monodiète est simple à réaliser, généralement acceptée par tous (enfants et grands), pas désagréable au goût, ne laissant pas une sensation de faim et ayant une prédisposition pour un drainage intestinal et hépatique. La pomme est aussi diurétique, antirhumatismale, laxative mais très douce, hypocholestérolémiante.

**Bouillon de légumes**, ou soupe de légumes sans beurre ni matière grasse. Vous pouvez cependant rajouter des aromates. Cette monodiète était fort appréciée et utilisée par nos anciens qui la pratiquaient à chaque changement de saison ou après un ou des repas trop copieux. À noter cependant d'éviter le rajout de tomates cuites qui acidifient trop l'organisme déjà suracidifié.

**Riz ½ complet, millet, sarrasin**: monodiète classique et basique. Le riz ½ complet est préférable parce que le complet irrite et agresse les membranes intestinales. Une alimentation fruitarienne crue n'est pas recommandée en reprise car elle peut provoquer des fermentations et bal-

lonnements intestinaux. Cette monodiète est très indiquée pour les frileux et se pratique plus souvent en hiver.

**Pomme de terre vapeur**, ou à l'eau et non frite! Elle est facile à effectuer et très rassurante. La pomme de terre que je recommande est la ratte du Touquet ou de Noirmoutier. Cette monodiète est indiquée pour désacidifier un terrain arthritique. Bien entendu la consommation de ces pommes de terre doit être effectuée sans beurre ni matière grasse, on peut seulement rajouter des aromates.

Durant ces moments de repos digestif, il est conseillé d'aider vos émonctoires, conçus pour éliminer vos surcharges. Ainsi vous pouvez boire de l'eau peu minéralisée ou des infusions non sucrées telles que :

- pour le filtre rénal: queues de cerises, orthosiphon, bouleau, reine des prés, saule blanc...
- pour le filtre intestinal-foie-vésicule biliaire: romarin, gentiane, artichaut, raifort, pissenlit...

Les bienfaits de ces monodiètes très rapides et très simples à réaliser ne sont pas négligeables: on se sent mieux, on récupère plus vite, on dort mieux, on pense mieux, bref votre organisme vous en remercie rapidement par un regain d'énergie, de vitalité et de lucidité. ■

Extrait des livres de Christian Brun – en vente chez l'auteur:



**Christian BRUN**  
**Professeur de naturopathie**  
**Tél. : 06 09 94 79 39 / 01 39 25 07 04**  
**Mail : Chrst.BRUN@orange.fr**  
**Site web : [christian-brun-naturo.fr](http://christian-brun-naturo.fr)**

*Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.*

**La Gazette de la Santé Naturelle - n° 10 - mars 2019** - Directeur de la publication: Augustin de Livois - Rédactrice en chef: Victoire Malard  
 CISON Productions - 21 rue de Clichy - 75009 Paris - ISSN: 2610-640X (Print) - 2646-0599 (Online)