



La détox SANS INTOX

QUI L'ÊT CRU, DE DANGEREUX « ENNEMIS » SE CACHENT
DANS NOTRE ALIMENTATION OU NOS COSMÉTIQUES.
VOICI 12 RÉFLEXES TESTÉS ET APPROUVÉS PAR LA RÉDAC
POLIÈRE. UNE RENTRÉE PLUS SAINE. *Par Julia Costantini et Lucille Thévenaz*

1 Se laisser teinter par le végétal

Les décolorations à base d'ammoniaque et d'eau oxygénée sont irritantes et peuvent causer l'apparition d'eczéma, d'urticaire, de rhinite et même d'asthme. Certains colorants chimiques, comme les amines aromatiques, sont également soupçonnés d'être allergènes, voire cancérigènes. La paraphénylène diamine (PPD), spécialiste des colorations foncées et de la couverture des cheveux blancs, est pointée du doigt. Au même titre que le résorcinol, qui soulève les écailles du cheveu pour permettre aux pigments colorants d'agir sur la fibre.

LA BONNE ALTERNATIVE

Passer à la colo végétale en salon ou opter pour des produits moins sensibilisants que l'on peut trouver chez Phyto Color, Garnier ou Wella. Certes, pas tout à fait exempts d'ammoniaque ou d'agents allergènes, mais moins chargés que leurs homologues. Mieux vaut, dans tous les cas, faire un test sur le poignet ou derrière l'oreille la veille de la coloration pour vérifier sa tolérance.

2 Traquer le plastique

En attendant janvier 2015 que le bisphénol A (BPA) soit définitivement interdit dans les contenants alimentaires, acheter des bouteilles en verre plutôt qu'en plastique, des bocaux plutôt que des conserves, etc. Idem pour tous les ustensiles, utilitaires, jouets, accessoires, appareils qui portent les chiffres 1 (polyéthylène téréphtalate), 3 (PVC), 6 (polystyrène) ou 7 (autres dont le BPA) inscrits dans un triangle.

LA BONNE ALTERNATIVE

Vérifier que le chiffre 2 (polyéthylène haute densité), 4 (polyéthylène basse densité), ou 5 (polypropylène alimentaire) apparaisse dans le triangle gravé de ces plastiques. Si possible acheter du bioplastique recyclable. Lexon vient de sortir une gamme de radios, réveils, lampes fabriqués à partir d'amidon de maïs.

3 Sucrer les sels d'aluminium

Indentifiables sous l'appellation « chlorhydrate d'aluminium » dans les déos, ils resserrent les pores et réduisent la transpiration mais entretiendraient des liens étroits avec les risques de cancer du sein. Ils sont accusés d'être souvent surdosés (les autorités sanitaires recommandent que le déodorant contienne moins de 0,6 % de sels d'aluminium, soit le strict minimum pour que la formule se montre efficace...).

LA BONNE ALTERNATIVE

Les études sur leur toxicité sont contradictoires mais, dans le doute, miser plutôt sur les antitranspirants naturels qui, certes, ne stoppent pas aussi bien la transpiration, mais masquent les odeurs. Même des marques de référence s'y sont mises (Bioderma, Ushuaia, Cadum...).

4 Voter sugar free

Les sodas, boissons sucrées et jus de fruits seraient responsables à eux seuls de quelque 180 000 décès dans le monde, selon une étude d'Harvard (1). Leurs pics d'insuline poussent à grignoter, favorisent l'obésité et, de plus, acidifieraient le corps. D'où des risques articulaires, digestifs, d'ostéoporose, etc. L'idéal serait de s'en passer complètement, certains légumes assez sucrés (carottes, betteraves, choux, etc.) pouvant faire le job. Rien sur les barres chocolatées, produits industriels et autres biscuits mais peu de chances qu'ils soient inoffensifs. Bien entendu, on exclut aussi l'aspartam et tout édulcorant intense de synthèse en attendant le rapport imminent de l'Agence européenne de sécurité alimentaire.

LA BONNE ALTERNATIVE

Plutôt que de se frustrer et de craquer plus tard, les becs sucrés peuvent se préparer à ce virage diététique en passant au sirop de riz, au malt d'orge ou aux fruits secs.

(1) Présentée mi-mars à Dallas, lors de la réunion annuelle de l'American Heart Association.

5 Sourire sans risque

Le numéro de *Que Choisir* d'avril 2013 est formel : certains dentifrices contiennent des taux de triclosan (un composé qui préserve des contaminations bactériennes) supérieurs aux doses recommandées. En trop grande quantité, celui-ci dérèglerait la thyroïde et donc l'équilibre hormonal.

LA BONNE ALTERNATIVE

Les dentifrices bio semblent plus sûrs (Bio Sécure, Vademecum ou Melvita), mais les jusqu'au-boutistes peuvent tenter une recette maison à base d'argile ou de sel marin.

6 Décontaminer son panier

Plus de 40 % des thés contiennent des traces de pesticides, comme plus de 65 % des fruits et près de 30 % des légumes. Des données déstabilisantes face au slogan « Mangez 5 fruits et légumes par jour ». Surtout quand on sait que près de 1 % d'entre eux dépasse les limites chimiques maximales tolérées.

LA BONNE ALTERNATIVE

Manger bio, laver, brosser, voire éplucher (mais la plupart des nutriments se trouvent dans la peau). Et porter une attention particulière à l'origine des cerises, ananas, abricots, citrons, haricots verts, persil, blettes et navets, qui flirtent assez souvent avec les fourchettes hautes des limites tolérées. Bananes, kiwis, oranges, pommes, céleri-rave, concombres, épinards, melons, poireaux, poivrons, tomates sont plus souvent dans les clous.

7 Chasser les toxines

Marcher, pédaler, nager, monter les escaliers, profiter de la moindre occasion pour s'activer. L'équivalent de trois stations de métro, d'un gros pâté de maisons, peut suffire. Les plus courageuses pousseront un peu le cardio en courant, jouant au tennis, etc. Bouger active la circulation et les mouvements de la lymphe. Efficace pour déloger les toxines et s'assurer un teint frais.

LA BONNE ALTERNATIVE

Plus un complément qu'une alternative, un nettoyage profond (45 min), suivi d'un drainage lymphatique du visage (30 min) par Elisa Costantino: une heure et quart pour s'oxygéner, retrouver la lumière et se relaxer sans bouger le petit doigt. Soin cristal: 85 € les 50 min et 50 € les 30 min de drainage. Tél.: 0603985721. 6, square de l'Opéra-Louis-Jouvet, Paris 9^e.

8 Pêcher gourmand

Le poisson a meilleure presse que la viande chez les diététiciens. Plus léger, moins gras, moins calorique, à condition qu'il n'ait pas été élevé dans des bassins aspergés d'antipoux, ou avec des tourteaux de soja OGM. Ou que, sauvage, ses chairs ne soient pas saturées de métaux lourds.

LA BONNE ALTERNATIVE

Consommer des petits poissons sauvages ou bio, moins contaminés. Privilégier sardines, maquereaux, harengs, cabillauds, bars de ligne, colins d'Alaska, huîtres, crevettes grises, moules et saumons du Pacifique. Éviter le cabillaud de l'Atlantique, la raie, le thon rouge, l'espadon, la sole, en voie de disparition. Et s'autoriser – exceptionnellement – calmars, saint-jacques ou saumons de l'Atlantique, dont la population décline. Vérifier toujours leur origine.

GREEN VANITY

LES INCONTOURNABLES D'UN VANITY 100 % PURIFICATEUR (MAIS SEXY QUAND MÊME!). Par *Amandine Georges*

MASQUE VITAMINE

On rayonne grâce aux agrumes contenus dans cette formule. Masque Détox Vitaminé à l'Eau d'Orange. Bio Beauté Nuxe, 18 €.

BOISSON GREEN

Un mix de thé vert, maté, et citronnelle, à siroter sans modération. Thé Détox, Kusmi Tea, 14,80 € les 125 g.

SOIN DE NUIT

Il agit pendant le sommeil pour éliminer les toxines de la peau et booster ses défenses naturelles.

Cure de Nuit Détoxifiante Botanical D-Tox, Sisley, 150 € les 30 ml.

SCRUB TOUT DOUX

Une texture fluide et parfumée à la feuille de géranium, pour faire peau neuve. Gommage pour le Corps, Aésop, 30 € les 170 ml.

DIÉTÉ EXPRESS

Des jus de fruits et légumes élaborés pour une détox rondement menée. Cure 5 jours, Detox Delight, à partir de 274 € sur www.detox-delight.fr





PHOTO: PHILIPPE PIRELLI / G&P

9 Changer de batterie

Rien à voir avec le portable, mais ceci est une invitation à éviter les poêles et casseroles Teflon, soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens lorsqu'elles chauffent à haute température.

LA BONNE ALTERNATIVE

Investir dans un cuit-vapeur, une batterie en Inox ou en fonte, et préférer de toute façon les cuissons basse température, qui préservent davantage les vitamines.

10 Hâler sans danger

Bon nombre de marques ont décidé d'exclure l'octocrylène de leurs crèmes solaires. Ce filtre chimique, qui évite que le bouclier ne se dégrade sous les UV, est allergisant, surtout chez les enfants. On le remplace par un mix de Tinosorb et Meroxyl (a priori moins allergènes et aussi efficaces). Ou par des filtres minéraux... mais soupçonnés de pénétrer les cellules et d'interagir avec l'ADN via leurs nanoparticules, leur risque de toxicité n'est pas encore établi.

LA BONNE ALTERNATIVE

Des écrans minéraux sans nanoparticules (Melvita ou Mustela) faciles à étaler, et sans le spectre du vilain film blanc sur la peau.

11 Boire plus soft

Serré, cappuccino, allongé, crème... mieux vaut commander autre chose au comptoir, le café étant très acide pour l'organisme. Et merci d'oublier le soda sucré, plutôt pire, avec ses 7 morceaux de sucre à la canette, ou le light bourré d'aspartame.

LA BONNE ALTERNATIVE

L'eau, bien sûr, mais aussi les tisanes qui facilitent le drainage, la digestion, etc. Le café de céréales ne trompera pas les amatrices de grain torréfié, mais il peut aider au sevrage.

12 Trouver le code

Se souvenir que tout ingrédient commençant par un E et 3 chiffres (E100 les colorants, E200 les conservateurs...) n'est pas un allié détox. Des «codes» que l'on retrouve dans les aliments industriels (saucisses, sauces, biscuits...) souvent avec des sucres ou graisses insaturées. Certains pourraient être allergènes.

LA BONNE ALTERNATIVE

Cuisiner soi-même ses sauces all'arrabiatta, hachis Parmentier, pâtisseries, et remplacer le raffiné par son équivalent brut (riz complet, pâtes, quinoa...).

LA GRÉE
DES LANDES
d'Yves Rocher,
La Gacilly (56)
[www.lagree
deslandes.com](http://www.lagree
deslandes.com)



3 DESTINATIONS CHICS ET ECOLO POUR SE METTRE AU VERT

S'endormir sous le toit végétalisé d'une chambre de La Grée des Landes ou déjeuner dans le Végétarium Café de l'éco-hôtel spa d'Yves Rocher ? Barboter dans le spa chauffé au feu de bois d'«Au bruit de l'eau» ou méditer dans une cabane sur pilotis aux cloisons de papier (de riz) ? Tester les massages ayurvédiques du Sha Wellness ou s'initier à sa cuisine macrobiotique locale ? A La Gacilly, en Baie de Somme ou à Alicante, les spas offrent une carte de soins détox ultrapointue et une immersion totale dans la nature. Tous les produits sont bio, les parquets sans solvants et le bilan carbone réduit au maximum. Certains s'engagent même à planter un arbre pour chaque chambre réservée (et payée). Et si l'éco-responsabilité aidait à lâcher prise ?



LE BRUIT
DE L'EAU
1, chemin des
Matelots,
Saint-Quentin-
en-Tourmont (80).
[www.lebruit
deleau.org](http://www.lebruit
deleau.org)

SHA WELLNESS CLINIC
Playa del Albir,
Alicante (Espagne).
www.shawellnessclinic.com

