

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

LA DÉTOX C'EST MALIN



MAISON, CORPS, ESPRIT...

ON A TOUS BESOIN

DE DÉTOX !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

LA DÉTOX C'EST MALIN

**Vous êtes fatigué, stressé, lourd après chaque repas ?
Vous dormez mal, avez mauvaise mine et des petits boutons ? Passez au vert !**

L'opération détox est lancée, ce livre vous révèle :

- Les gestes malins pour une hygiène parfaite : la détox commence par bien se défendre contre les virus, les bactéries, l'ozone...
- Les aliments stars pour alléger votre assiette : citron, artichaut, poireau, raisin...
- Nos recettes « maison » super-express pour votre beauté et votre bien-être.
- Le b.a.-ba du ménage dans votre tête et dans vos habitudes : la stratégie e-détox pour se libérer d'Internet, des e-mails et du smartphone.

**ADOPTÉZ UN MODE DE VIE SAIN POUR RETROUVER SANTÉ,
ÉNERGIE ET LÉGÈRETÉ !**



Téléchargez gratuitement 12 mini-programmes détox inédits pour les maux du quotidien ! Rdv p. 221 !

Anne Dufour est journaliste santé et auteur de nombreux livres à succès dont *Le régime IG brûle-graisses* ou encore *Ma bible de la santé nature*.

Catherine Dupin a écrit et coécrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

Elles ont écrit ensemble *Mes petites recettes magiques détox*.

ISBN 978-2-84899-677-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ



6 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996776

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Mes petites recettes magiques au pommes, 2013.

Tapas irratables, 2013.

Barbecues irratables, 2013.

Mes petites recettes magiques détox, 2011.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 Quotidien Malin, une marque des éditions
Leduc.s

17, rue du Regard
75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-677-6

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

LA DÉTOX C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
Détox corps : les bons gestes du matin au soir	11
Food détox : mon assiette de l'entrée au dessert.....	63
Détox beauté et bien-être jusqu'au bout des ongles.....	127
Détox maison : une maison saine du sol au plafond.....	173
Table des matières.....	211

Introduction

On n'entend parler que de ça : « cure détox », « cocktail détox », « régime détox »... Et si, sous ses airs d'effet de mode, la détox était portée par une prise de conscience ? Une envie sourde de ne plus laisser rentrer n'importe quoi dans notre organisme ? Un besoin de plus en plus pressant de faire un geste en profondeur. Un grand coup de propre pour notre santé, mais pas seulement. Pour notre peau aussi, notre tête, et jusque dans notre maison, notre environnement et, au passage, pour notre silhouette.

Comment s'y prendre, alors, pour faire ce ménage purificateur ? Et, pour commencer : est-ce que c'est vraiment fait pour moi ? Ai-je vraiment besoin de purifier mon organisme ?

1. Je me sens souvent balonné(e), lourd(e), après les repas
2. Je récupère moins bien après un effort
3. J'ai « mauvaise mine », le teint terne
4. J'ai souvent mal à la tête
5. Mon sommeil est perturbé
6. Je fais plus que mon âge, je me sens plus âgée que je ne le suis
7. J'aimerais affiner mon corps
8. Je manque de concentration
9. Ma vie est stressante
10. Je suis fumeur(se)
11. J'ai tendance à « fixer » l'eau

Si vous répondez oui à plusieurs de ces questions, il est grand temps de vous pencher sur *La détox, c'est malin*. Vous y trouverez des solutions pour vitaminer vos habitudes de vie. Avec des gestes d'hygiène malins, des menus experts en légèreté, des programmes détox sur 1 jour, 1 week-end ou 3 jours, renforcés par des exercices physiques dopants.

Cette opération « hygiène de vie » sévira aussi dans vos produits cosmétiques : un grand tri s'impose pour éliminer les agents toxiques qui s'y nichent ; vous apprendrez à les reconnaître, et à les fuir grâce à des recettes maison. Tout pour

prendre soin de votre beauté et de votre hygiène en toute confiance.

La chasse aux « tox » passera enfin par des mesures d'hygiène dans tous les recoins de la maison. Pièce par pièce, nous traquerons les bactéries et autres foyers de contamination possibles avec, là encore, des gestes malins et des recettes maison pour échapper aussi aux produits détergents qui nous polluent la vie.

De quoi vous donner envie de changer cette mode « détox » en... mode de vie, on espère !

Détox corps : les bons gestes du matin au soir

Jadis, on disait : « C'est la dose qui fait le poison. » Certains toxicologues sont restés sur cet antique schéma et continuent à affirmer qu'on ne prend aucun risque en consommant tel édulcorant ou en appliquant sur sa peau tel cosmétique, déodorant ou crème solaire, car « les seuils de toxicité ne sont pas atteints ». Sauf que depuis des années maintenant, il est établi que les choses ne sont pas aussi simples que cela. En dehors de la dose, qui compte certes, il y a :

- **Le moment de la vie.** On sait par exemple que le bisphénol A est bien plus nocif pendant la grossesse car susceptible de perturber le fœtus. Ou que, en raison du rapport surface/taille du corps, les enfants sont nettement plus

à risques lorsqu'ils sont exposés aux produits chimiques (et à toutes les molécules d'ailleurs, y compris les rayons du soleil !).

Opération détox

Les bébés, les femmes enceintes et les jeunes enfants sont spécialement « à risques » face à tous les polluants. Essayez de vivre le plus naturellement possible à ces périodes-là de la vie, pour ne pas avoir à en payer les conséquences plus tard.

12

- **L'effet cocktail.** Plein de petites quantités de molécules chimiques réunies ensemble, cela forme un cocktail différent des molécules initiales. Un peu comme lorsque vous préparez une mayonnaise. Ce cocktail est propre à chaque produit mais aussi... à chacun, car vous seule utilisez tel produit dans telles conditions, suivi de tel autre produit et en portant ensuite tel vêtement. Donc, impossible de prédire, chez vous, les résultats à long terme de ce « bain chimique » permanent, très probablement peu bénéfique.

Opération détox

Réfléchissez au cocktail chimique que vous vous infligez volontairement chaque jour. Ne serait-ce

que pendant la période « hygiène » du matin. Avez-vous vraiment besoin de tous ces produits sur le rebord de la douche, que vous vous appliquez selon un consciencieux rituel, dicté par la publicité.

- **L'effet de répétition.** Certaines molécules chimiques ne posent pas trop de problèmes en cas d'exposition unique. Mais appliquées chaque jour, voire plusieurs fois par jour, les choses se gâtent. Or, c'est exactement ce qui se passe avec les gels douche, dentifrices, déos et autres crèmes.

Opération détox

Plus vous utilisez un cosmétique régulièrement, plus vous devriez vous pencher sur sa qualité. Le bio peut être une alternative intéressante, mais ne garantit pas tout, loin de là. Tout dépend du produit choisi, de sa conception, de sa formulation... Dans l'ensemble, mieux vaut un produit « simple » et non bio qu'un produit « bas de gamme, compliqué et bio ».

- **L'effet du contact prolongé.** Le gel douche est « lessivé » et ne reste que quelques minutes en contact sur la peau. Ce n'est pas le cas des crèmes, laits corporels, déos « longue durée », vernis, parfums et même... gels douche

« laissant un film sur la peau », spécialement conçus pour rester justement en contact avec notre épiderme.

Opération détox

Plus l'effet cosmétique (hydratant par exemple) dure longtemps, plus vous avez intérêt à choisir une huile végétale « simple » plutôt qu'une crème avec tout un tas de molécules « miracles » (même si elle a un aspect « sain » et « simple »... allez lire la liste des composants !).

L'abécédaire de l'hygiène détox parfaite



Bain : lavez-vous avant !

Bain pour se détendre, douche pour se laver. Le bain n'est pas fait pour détoxifier la peau : on y barbote au milieu de nos microbes.

Opération détox

Faites comme nos amis japonais : si vous aimez les bains, prenez d'abord une douche !



Bijoux : des jolis microbes

Bagues : passez-leur un bon savon ! Là où des bijoux sont en contact avec la peau (bague, bracelet, montre), l'épiderme est nettement plus colonisé par des bactéries. Plus grave, une étude menée sur des infirmières, travaillant en services de soins intensifs, indique qu'il s'agit là d'un vecteur substantiel de microbes (type staphylocoques ou bactéries agressives diverses, dites « à Gram négatif ») peu propices à l'asepsie nécessaire dans un tel lieu. Bien entendu, plus on porte de bagues, plus on comptabilise de germes... C'est que sous les bijoux, non seulement la douce moiteur constitue un confortable nid douillet pour les microbes, qui trouvent un point d'ancrage (surtout s'il y a des creux et des bosses), mais en plus ces zones ne sont pas nettoyées régulièrement. On garde sa montre waterproof toute la journée (parfois même la nuit), on ne retire jamais son alliance ni sa chevalière, on traîne partout sa gourmette. Dans ces conditions, se laver seulement les mains, c'est comme laisser la poussière sous le tapis ou les meubles quand on passe l'aspirateur.

🚫 Opération détox

Retirez vos bagues à chaque lavage de mains (et lavez-les également, séparément). Faites-les tremper régulièrement dans de l'eau savonneuse. Même chose pour tous vos autres bijoux, où qu'ils soient, quels qu'ils soient.



Dentifrice

16

Dentifrice au triclosan, déconseillé aux personnes ayant des problèmes de thyroïde... et à tous les autres en fait ! Le triclosan est un puissant antibactérien chimique. Il permet surtout de maintenir stable la formule du dentifrice et ainsi allonger sa durée limite de consommation. Génial pour l'industriel, mais nettement moins pour l'utilisateur (nous) car le triclosan est un perturbateur endocrinien, et spécialement à risque pour la thyroïde. Donc, déjà, si vous avez des problèmes de ce côté-là, abstenez-vous de triclosan (c'est écrit en gros sur l'étiquette). Ces « super-dentifrices » n'apportent aucun bénéfice hygiénique.

🚫 Opération détox

Choisissez le dentifrice le plus simple et le plus « naturel » possible. Évitez ceux au triclosan

(classiques en grandes surfaces), les produits abrasifs (dentifrices en poudre, ou qui font comme des petits grains quand on les écrase entre 2 doigts, ou encore qui donnent l'impression de décaper). D'une manière générale, les packagings aux couleurs criardes et les dentifrices blanchissants sont suspects, et a priori pas du tout « détox ».

Dents : tout pour les garder



Soyez un bon dentiste pour vos dents. Vous croyez avoir passé l'âge qu'on vous serine de vous brosser les dents ? Vous en êtes sûr ? Voyons... Vous brossez-vous les dents après chaque repas, chaque prise alimentaire ? Changez-vous votre brosse tous les mois ? La jetez-vous après un épisode de rhume, grippe ou autre maladie ? Le brossage dure-t-il 12 secondes, 1 minute ou 3 ? Pensez-vous à nettoyer vos gencives, votre langue, les espaces interdentaires ? Si vous avez répondu « non » à une seule de ces questions, vous n'avez plus qu'à revenir en deuxième semaine... Les dentistes sont formels : pour garder une bouche en bonne santé, les soins à la maison comptent davantage

que ceux prodigués en cabinet. Tout simplement parce qu'ils se répètent chaque jour !

3 minutes 2 voire 3 fois par jour. 37 secondes, c'est le temps moyen d'un brossage standard. Ce chiffre navrant est tout à fait réel. Et le pire, c'est qu'il ne se produit... qu'une fois par jour. Ce qui nous donne 3 h 45 de brossage/an. 37 secondes par jour... Pas énorme pour prendre soin d'un capital dentaire précieux, dont l'hygiène déficiente mène fréquemment à la carie, bien sûr, mais aussi à la parodontose, elle-même augmentant les risques de faire un diabète, un accident vasculaire cérébral, un infarctus ou d'accoucher prématurément (si d'autres facteurs de risques y sont associés). Pas de quoi rire, donc. Diverses études, bien connues des dentistes, montrent que le score s'élève un peu pour les personnes qui se sentent « concernées » par leurs dents : on passe à 7 h 30 par an. Mais seules celles qui souffrent d'un problème bucco-dentaire s'occupent vraiment bien de leurs quenottes : 40 heures par an. Elles sont ainsi quasi certaines d'échapper à la maladie parodontale, et donc de conserver 9 dents sur 10. Rappel : nous devrions nous brosser les dents après chaque repas (donc 3 fois par jour), et pendant 3 minutes à chaque fois. Les forts en calcul mental ont déjà la solution : 9 minutes/jour.

Opération détox

Tout doit disparaître ! Brossez partout, devant, dessus, dessous, à l'intérieur, il faut couvrir la totalité de la surface dentaire.

Changez d'angle d'attaque d'une fois sur l'autre. Le brossage est plus agressif dans les premières secondes. À force, le geste peut finir par fragiliser les gencives et même les dents.

Brossez toujours du rose vers le blanc. De la gencive vers la dent, donc verticalement. Et non horizontalement, et encore moins de la dent vers la gencive, pour ne pas amener de bactéries vers cette fragile muqueuse.

Habituez les enfants à vous imiter. Et ce dès le plus jeune âge, y compris s'ils ont encore leurs dents de lait.

Déodorants/Transpiration

Évitez les antitranspirants. 2 à 4 millions de glandes sudoripares (qui fabriquent de la sueur) sont réparties sur l'ensemble de notre corps ; elles servent à réguler notre température interne, c'est essentiel. Si vous les bloquez avec des antitranspirants, ça ne va pas. Un déodorant, oui, un antitranspirant, non !

Opération détox

De l'air, de l'air ! Portez toujours des vêtements qui laissent passer l'air, surtout au niveau des aisselles.

Pour que les chaussures ne se transforment pas en camembert. Si vous aimez les baskets, passez-les régulièrement en machine à 30 °C. Non, cela ne les abîmera pas.

20

Douche (bonne température de l'eau)



La douche, un peeling doux et naturel. Notre peau se renouvelle entièrement tous les 28 jours. Le mois prochain, vous serez toujours vous, mais pas complètement le même... ni complètement différent. Prendre une douche chaque jour élimine les peaux mortes et donc favorise le renouvellement cellulaire.

Une douche quotidienne : c'est la base. Pas un micron de peau qui ne soit recouvert de microbes eux-mêmes ou de déchets de bactéries, y compris le matin. Les pores de la peau sont autant de merveilleuses petites grottes dans lesquelles s'ébattent joyeusement des milliards de microbes, qui s'y fixent d'autant plus facilement que l'hygiène est soit insuffisante, soit trop agressive. La nature ayant horreur du vide, vous pouvez être sûr que dès qu'il y a une

anfractuosités quelque part, des microbes la colonisent immédiatement. Notre odeur corporelle résulte d'ailleurs à 100 % de leur vie : c'est parce que les bactéries mangent sur nous, se reproduisent sur nous et n'hésitent pas à évacuer leurs gaz et même leurs déjections à même notre peau, qu'une douche quotidienne est impérative (et minimale), que l'on se soit agité ou non. Car notre corps fabrique en permanence de quoi les nourrir... par exemple il produit 38 g de sébum (gras de la peau) par jour.

Une deuxième douche, surtout s'il a fait chaud. La transpiration aidant et la pollution ne se gênant pas pour nous marquer au fer noir, nous savons d'instinct, le soir venu, qu'une petite douche ne nuirait pas. En plus, nous perdons 1 litre de sueur minimum au quotidien (donc 10 g de sel). La surface de notre peau apprécie, par conséquent, un petit nettoyage matin et soir pour mieux « respirer ».

Après le sport, évidemment. Après une bonne séance de sport, c'est la fête : la transpiration livre directement à nos hôtes le couvert et la boisson, c'est une vraie cafétéria à volonté. Après un buffet pareil, les bactéries turbinent à plein régime. Même si elles ne nous veulent aucun mal et qu'on ne les voit pas, leur présence

se signale clairement par les délicats effluves qui flottent dans les vestiaires (odeurs de pieds, d'aisselles, etc.).

Les chiffres chocs

Nous hébergeons jusqu'à plus de 1 million de bactéries par cm^2 de peau. Et tout ce petit monde vit, se reproduit, fabrique des gaz et des excréments. Certaines sont discrètes, d'autres, comme celles sous nos pieds ou nos aisselles, nettement moins.

22

Opération détox

Une salle de douche bien aérée. Pensez à fortement aérer votre salle de bains, y compris si possible pendant que vous vous douchez. En effet, sous la douche, on respire des THM (trihalométhanes) et autres sous-produits de la désinfection de l'eau potable. Hélas ces composés chimiques sont suspectés d'en vouloir à votre foie, à nos reins et à notre système nerveux. Plus la douche est longue et chaude, plus on en respire. Alors aérez bien la salle de bains et installez un système de ventilation si votre maison/appartement n'en est pas équipé.

De l'eau tiède en cas de peau sèche. L'eau très chaude assèche la peau. Si la vôtre tiraille et est « sèche », optez pour des douches plutôt tièdes que brûlantes.

Éternuer et tousser (sans intoxiquer tout le voisinage)

« Mets ton bras devant ta bouche ! » Les règles de savoir-vivre et même de simple politesse trouvent souvent leur origine dans l'hygiène. On ne met pas ses doigts dans le nez, on ne porte pas à la bouche un objet tombé par terre, on ne parle pas la bouche pleine... et on met sa main devant sa bouche quand on tousse. Pas vraiment mieux que rien, surtout si l'on serre ensuite la main d'un collègue... L'idéal : tousser/éternuer dans son coude. Objectif : circonscrire les microbes ! En effet, la salive est l'un des principaux vecteurs d'infections en tous genres. Dans nos postillons surnagent les gouttelettes de flügge, que notre système respiratoire libère dans l'atmosphère par le souffle, la parole, la toux, le crachat, etc. Les « grosses » donc « lourdes » gouttes tombent sur le sol – Loi de Stokes – ou éventuellement pénètrent notre organisme, mais peu profondément, provoquant tout au plus un rhume ou un mal de gorge. Les gouttes « extraminuscules » s'évaporent instantanément, avant même d'atteindre le sol. Mais entre les deux, les gouttelettes « petites à moyennes » peuvent s'inviter dans notre système respiratoire, et remonter jusqu'aux poumons pour y causer des infections.

Aérer et assainir (encore plus quand on est malade). Raison de plus pour aérer régulièrement les pièces, voire y vaporiser des huiles essentielles antimicrobes (citron, citronnelle, eucalyptus...) pendant les épisodes d'épidémies. Car l'homme est responsable à 80 % de la pollution microbienne de l'air d'un local. 15 % seulement des polluants sont dus au système de ventilation et 5 % à la structure et aux matériaux du local lui-même. Donc pas question de rester confiné, même (surtout) en cas de maladie. C'est un coup à mariner dans ses microbes et à les laisser se reproduire joyeusement.

Nos indices « qualité de l'air »

La qualité de l'air varie selon 1) les composants de l'air, 2) vous. Par exemple, si vous avez le rhume des foins, un fort taux de pollens dans l'air vous gênera considérablement tandis que votre voisin, non allergique, se portera comme un charme (une raison de plus pour le détester). Grosso modo, voici un petit résumé de ce qui peut vous vouloir du mal.



Tox	Où ?	Indice qualité de l'air	Opération détox
COV*	Chez vous ! (intérieur maisons, bureaux, voiture...)	Si fenêtre fermée : 😞😞😞😞 Si fenêtre ouverte : 😊😊	Attention à tout « ce qui sent » : COV garantis. Aérez, même en hiver !
Fumées et composés issus de cuissons	Cuisine	😞 à 😞😞😞 selon vos habitudes de cuisson	Évitez grillades, fritures, fumées en tous genres. Préférez cuisson douce, pochage, étouffée. Ne restez pas le nez au-dessus des plaques pendant que « ça cuit ».
Chlore (sous-produits de la chloration)	Piscine et, dans une moindre mesure, salle de bains après la douche	😞 (impact négligeable), sauf si vous allez chaque jour à la piscine, 😞😞😞 dans ce cas : 😞😞😞	Lavez-vous soigneusement après la piscine (gel douche recommandé). Pendant que vous vous baignez, respirez de préférence par le nez, évitez de boire la tasse. Protégez vos yeux (lunettes) et vos cheveux (bonnet silicone).



Tox	Où ?	Indice qualité de l'air	Opération détox
Pollens	Dehors (rue, jardin, terrasse...)	Si vous êtes allergique : ☹☹☹☹	Évitez de sortir le matin avant 10 heures (pic de pollens)
Pollution automobile	Partout (dans les rues, les maisons, les voitures)	☹☹☹	En voiture, tout comme en appartement/maison, ouvrez les vitres. La pollution extérieure est toujours moindre que la pollution intérieure.
Moisissures	Dedans (maison mal aérée) et dehors (de mi-août à fin octobre)	Si vous êtes allergique : ☹☹☹☹ (comparable au rhume des foins)	Chez vous, voyez nos conseils p. 173. Dehors, ne shootez pas dans les feuilles mortes en décomposition : les spores des moisissures sont juste dessous. Attention aux jours de vent en automne.

* Composés volatils dégagés par moquette, papier peint, colle, vêtement de retour du pressing, peinture, produits ménagers, parfum, gel douche, imprimante...

Opération détox

Si vous avez toussé ou éternué dans vos mains.

Lavez-vous les mains tout de suite après. Pas la peine d'épargner l'air ambiant si c'est pour ensuite poser vos paumes pleines de microbes partout dans la pièce ou sur d'autres personnes.

Protégez ceux que vous aimez. 160 km/h : c'est la vitesse de sortie d'un éternuement. Donc la vitesse d'arrivée d'un postillon dans l'œil de votre conjoint si vous ne prenez pas les précautions qui s'imposent. De même, détournez-vous si quelqu'un tousse ou éternue en face de vous.

Une bise plutôt qu'une poignée de main. À part se placer juste devant lui pendant qu'il tousse sans mettre sa main devant sa bouche, il n'y a pas de meilleur moyen d'attraper un rhume ou une grippe qu'en serrant la main de quelqu'un de contaminé même s'il ne présente aucun symptôme. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est donc préférable de tenter un rapprochement amical plutôt que de garder ses distances... Surtout avec les hommes qui ont tendance à « oublier » de se laver les mains de retour à la maison ou au bureau : une étude canadienne indique que moins de 40 % d'entre eux déclarent s'y astreindre, tandis que près d'une femme sur deux passe par le lavabo.

Pas sur la bouche. Aussi bon vecteur de virus que la main, voire pire, le simple smack comme le baiser profond sont peu recommandés en période d'épidémie...

Haleine

Mauvaise haleine = tox (encercler l'ennemi). Dans tous les sens du terme. Vous êtes intoxiqué et vous intoxiquez les autres ! Dans le corps humain, qui dit odeur dit bactéries. Pour l'haleine comme pour le reste. La principale bactérie responsable de la mauvaise haleine s'appelle *Treponema denticola*. Mais d'autres bactéries sécrètent des composés soufrés volatils, responsables de l'halitose, le nom savant de la mauvaise haleine. Surtout du sulfure d'hydrogène, à la délicate odeur d'œuf pourri. Ainsi que du méthylmercaptan et du diméthylsulfide, des cétones, du triméthylamine, de l'acide propionique, butyrique, de la putrescine, de la cadavérine... Miam ! Si en plus vous ajoutez tabac, alcool et autres aliments odorants (fromage, ail...), les choses se compliquent encore.

Dans près de 90 % des cas, la mauvaise haleine est due à un problème buccal. En cause, soit l'hygiène (votre brossage est insuffisant ou inefficace, vous oubliez de passer sur la langue, vous allez trop vite dans les espaces interdentaires), soit un trouble à solutionner avec votre dentiste (carie, parodontose).

Opération détox

Vos armes : une brosse et du dentifrice. Frottez le plat de la langue comme si vous vous brossiez les dents, vous garderez l'haleine fraîche plus longtemps.

Et si c'était un problème ORL ? Si dans la bouche tout est en ordre, l'origine de l'halitose peut être un trouble ORL (nez, sinus, amygdales), métabolique (diabète, insuffisance rénale). Ou, nettement plus rare, le « syndrome de l'odeur de poisson », une anomalie génétique touchant tout de même 1 % de la population, qui parfume toutes les sécrétions (haleine, urine, sueur, salive, sécrétions vaginales) d'une nette fragrance de poisson pourri.

Opération détox

Des herbes antiodeur. Le persil et le thé vert sont de bons antiseptiques et désodorisants pour l'haleine. Ils captent le mercaptan et neutralisent d'autres mauvaises odeurs (ils ne les masquent pas, mais les éliminent bel et bien).



Hygiène intime

Respectez le pH pour éviter les démangeaisons. Chaque femme rencontre un jour ou l'autre des inconforts génitaux : démangeaisons (parfois très, très intenses), picotements, sécheresse... Des signes qui font immédiatement penser à une mycose, alors que ce n'en est pas une. Il s'agit tout simplement d'une perturbation de la flore locale, agressée par un savon trop agressif – savon, gel douche –, par des fluctuations hormonales – à certains moments du cycle, pendant la grossesse ou la ménopause, le pH remonte, provoquant exactement les mêmes symptômes –, l'utilisation de produits inappropriés – déodorant intime, protège-slip au quotidien, lavages trop fréquents ou trop rares, produits antiseptiques ou antibactériens...



Comment le savon est un « tox » pour la zone génitale. Le pH de la peau est de 5. Celui du savon, proche de 10, perturbe donc temporairement l'équilibre de la peau, qui revient cependant rapidement à son pH initial. Elle reforme à toute vitesse son film hydrolipidique, indispensable « bâche » nécessaire pour qu'elle puisse retenir l'eau et ne pas se dessécher comme un vieux pruneau. Le pH des muqueuses intimes

se situe, lui, entre 3,5 et 4,5 : cette forte acidité empêche la prolifération bactérienne. À chaque toilette au savon « classique », le vagin doit tout recommencer à zéro pour revenir à son pH normal, et chez certaines femmes, ce processus prend plus de temps. Résultat, non seulement les microbes risquent de proliférer, mais en plus ce pH non physiologique est inconfortable.

Opération détox

Utilisez des produits nettoyants spécifiquement formulés. Si vous êtes sujette aux démangeaisons locales pour cause de « savon agressif », vous allez être époustouflée par le confort des produits nettoyants spécial « hygiène intime ». Nous vous recommandons une formule classique à l'acide lactique, une substance produite naturellement par le vagin, véritable barrière anti-irritation, antidémangeaisons et même anti-infections. Ou encore une formule aux hydrolats (eaux florales).

Lunettes (vue, soleil, sport...)

Un bon bain chaque semaine. Jamais nettoyées alors qu'elles ramassent un paquet de microbes chaque jour, elles sont tout au plus passées au chiffon et au « produit » dans le meilleur des

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La détox, c'est malin
Catherine Dupont et Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS