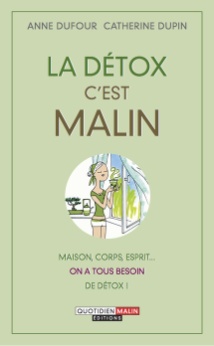
**La détox, c’est malin**

**Anne Dufour et Catherine Dupin**

Leduc.s Editions (quotidien malin)

224 pages

6 euros (4,99)

9782848996776

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/dufour-anne-dupin-catherine/la-detox-c-est-malin-maison-corps-esprit-on-a-tous-besoin-de-detox,60021461.aspx>

*11 février 2014*

Dans la continuité des recettes de cuisine détox présentées dans un ouvrage précédent, **Anne Dufour et Catherine Dupin** élargissent la thématique en proposant cette fois des astuces et conseils utiles pour **vivre mieux dans son corps et son environnement.**

De manière souvent simple et pas forcément trop contraignante, souvent bon marché, ce recueil pratique permet de changer quelques habitudes de vie pour gagner en vitalité et en énergie, en confort et en hygiène sans pour autant tout réformer autour de soi. Une prise de conscience habile et intéressante, jamais excessive pour une évolution en douceur de notre mode de vie. Aussi, laissez-vous tenter ! Adoptez la détox attitude (ou **détoxication profonde de l’organisme**). Ca devrait aller mieux ensuite.

Quelques petits rappels utiles mettent en garde contre l’utilisation excessive des produits d’hygiène et des cosmétiques, contenant souvent un véritable cocktail chimique capable d’abîmer au final plutôt qu’embellir ou fortifier le corps. Ainsi les gels douche, shampoings et autres déodorants ou dentifrices contiennent parfois plus de propriétés toxiques qu’apaisantes. Recherchez le naturel et la simplicité dans leur composition reste le maître mot pour éviter toute agression sur le corps. Un ensemble de recettes simples à réaliser s’ajoute à ces constats et permet ainsi de mettre en route le changement de nos habitudes, sans se ruiner pour autant.

Les auteurs énumèrent parfois des évidences (pour conserver un habitat sain, aérer chaque jour car l’homme est responsable de 80% de la pollution microbienne de l’air dans un local) mais savent aussi proposer des astuces concrètes pour des problèmes quotidiens et récurrents (ainsi vous apprendrez, par exemple, à nettoyer complètement vos lunettes sans produit d’optique, saurez vous débarrasser naturellement d’une mauvaise haleine par le persil ou le thé vert, bons antiseptiques…) Vous apprendrez également à faire confiance à votre corps qui possède normalement la capacité intrinsèque pour se débarrasser des toxiques divers.

Concernant l’alimentation, des propositions de cures détox (brèves ou prolongées) sont détaillées en fonction des saisons, une liste d’ingrédients détox, présentée de manière alphabétique permet d’affiner ses achats en fonction de ses besoins énergétiques. Les auteurs donnent des pistes (diminuer le gluten ou le lactose dans l’alimentation, manger des fibres, entreprendre des mono-diètes…) mais sans approfondir ni clairement expliquer leur intérêt véritable sur notre santé.

Enfin un chapitre propose de créer soi-même ses produits de beauté et produits ménagers. A savoir notamment, **le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc** sont deux ingrédients de base indispensables, peu coûteux mais efficaces et multifonctions selon les auteurs.

A l’ère du développement durable et de la décroissance, de la lutte anti-gaspillage, ce petit recueil tombe à propos, sans éclat ni révolution. Utile, pas forcément très novateur mais **à la portée de tout citoyen qui s’éveille et souhaite consommer différemment et mieux.**

Cécile Pellerin