



JEÛNE & DÉTOX

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



CLAIRIÈRE & CANOPÉE
JEÛNE, MARCHE ET MIEUX-ÊTRE

SOMMAIRE

BIENVENUE	P.4
L'ESPRIT DES SÉJOURS	P.5
VOTRE SÉCURITÉ	P.6
LES SOINS ET LES CONSULTATIONS DE NATUROPATHIE	P.7
COMMENT BIEN CHOISIR SA CURE ?	P.8
SE PRÉPARER À JEÛNER - AVANT	P.10
QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOUS JEÛNEZ ? - PENDANT	P.22
LA REPRISE ALIMENTAIRE – APRÈS	P.25
GUIDE MIEUX-ÊTRE ET CODES DE REMISE	P.32

BIENVENUE

NOUS SOMMES RAVIS DE VOUS ACCOMPAGNER ET D'ÊTRE À VOS CÔTÉS DANS CETTE DÉMARCHE DE JEÛNE ET DÉTOX.

Nous vous invitons à lire attentivement ce guide d'accompagnement pour que votre cure de jeûne ou de détox se passe au mieux, en toute sécurité et en toute sérénité afin de maximiser les bienfaits de cette expérience.

Jeûner ou faire une détox n'est pas anodin. Cela se prépare et se soigne. La préparation (la descente alimentaire et l'irrigation du côlon) ainsi que la reprise alimentaire, sont des étapes essentielles pour que votre séjour soit le plus agréable possible, et la détox efficace.

Le [programme en ligne](#) proposé par notre équipe, s'il peut être suivi en autonomie en dehors d'un séjour, est également un excellent support pour vous accompagner avant et après votre séjour.

Si vous avez des questions sur votre séjour, vous pouvez les poser en écrivant à l'adresse contact@clairiereetcanopee.com.

Si votre question est plus technique, plus personnelle, vous pouvez réserver des temps de consultations avec l'un(e) de nos naturopathes expert(e)s de Clairière & Canopée.

Dans tous les cas, la naturopathe référente de votre séjour prendra contact avec vous avant votre arrivée pour organiser votre séjour en fonction de vos besoins et de vos aspirations.

Nous vous souhaitons une très belle expérience.

L'équipe de Clairière & Canopée.



L'ESPRIT DES SÉJOURS



IL EST PRIMORDIAL POUR NOUS QUE VOUS VIVIEZ SEREINEMENT VOTRE EXPÉRIENCE DE JEÛNE OU DE DÉTOX.

La détente de votre corps et celle de votre esprit sont à la fois des conditions et des conséquences d'un séjour satisfaisant.

Chacun vient avec son intention propre pendant les séjours et le vit à sa manière. Certains échangent beaucoup, sont très actifs, d'autres préfèrent s'isoler et se recentrer sur eux-mêmes... L'important est que toutes les aspirations puissent être respectées et favorisées.

Nous serons présents auprès de vous à la hauteur de vos souhaits, en respectant vos éventuels besoins d'isolement ou de silence.

Le programme du séjour est conçu afin que chacun puisse être à l'écoute de ses besoins avec des moments seuls, d'autres moments en groupe, ou encore des temps accompagnés, à l'intérieur ou en nature. L'ensemble du programme est une proposition, rien n'est obligatoire.

Concernant **l'usage du téléphone, de l'ordinateur portable**, il est bien sûr autorisé, même si nous conseillons de profiter de ce séjour pour vous, pour prendre soin de vous uniquement, et de faire une détox numérique par la même occasion.

Dans tous les cas, nous demandons aux personnes d'utiliser ces objets dans le plus grand respect des autres participants au séjour, c'est-à-dire en dehors et à l'écart des temps et des espaces partagés.

Idéalement, **les fumeurs** doivent limiter leur consommation pendant leur préparation. Lors d'un jeûne, il est vivement déconseillé de fumer.

L'équipe qui vous accompagnera œuvrera dans la bienveillance, en restant à l'écoute de vos ressentis et de vos besoins. Dans la même énergie, nous vous proposons des soins, des massages et des séances avec des naturopathes expérimentés qui apporteront des réponses aux questions que vous pouvez vous poser.

VOTRE SÉCURITÉ

LES CONTRE-INDICATIONS :

Nous vous rappelons que le jeûne n'est généralement pas compatible avec l'état de grossesse et d'allaitement, la prise régulière de médicaments, les addictions lourdes (alcool, drogues, médicaments), les troubles de comportement alimentaire et notamment l'anorexie, l'état de maigreur (IMC inférieur à 18,5), l'insuffisance rénale ou hépatique, l'ulcère gastrique ou duodéal, l'état de diabète insulino-dépendant, le décollement de la rétine récent, les états de psychose sous médication importante, les phlébites récentes, les situations postopératoires récentes, la sclérose en plaques évoluée et les maladies tumorales évolutives.

Certaines contre-indications au jeûne permettent toutefois de faire une cure jus ou smoothie, tout dépend de votre état de santé et de votre état général.

Si vous avez des doutes, vous pouvez demander une consultation en ligne auprès d'une naturopathe Clairière & Canopée et/ou auprès du médecin coordinateur de Clairière & Canopée en écrivant à l'adresse contact@clairiereetcanopee.com. (Coût de la consultation non inclus dans le tarif du séjour)





LES SOINS ET LES CONSULTATIONS DE NATUROPATHIE

EN DÉTOX, LE CORPS RELÂCHE SES
TENSIONS, SES TOXINES, SE NETTOIE ET SE
RECHARGE.

La prise en charge corporelle et le toucher sont indissociables d'une cure détoxifiante réussie. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun.

Suivant les séjours et les praticiens sur place, notre offre de soins sera différente. Vous recevrez la liste des soins disponibles une quinzaine de jours avant votre séjour.

Une grande variété vous sera proposée afin de vous offrir des soins relaxants, profonds et parfois énergétiques.

La naturopathe référente du séjour vous contactera quelques jours avant votre arrivée pour aborder, entre autres, la question des soins et des consultations en naturopathie pendant votre séjour.

COMMENT CHOISIR SA CURE ?

NOUS PROPOSONS TROIS TYPES DE CURE : LE JEÛNE HYDRIQUE, LA CURE DE JUS, LA CURE DE SUPER-SMOOTHIES.

Connaître les particularités de chacune d'elles et les critères importants peut vous aider à faire votre choix, tout comme les contre-indications qui peuvent vous guider vers une cure de jus ou de super-smoothies.

Quel que soit votre choix, vous pourrez changer de cure en cours de séjour si nécessaire, en concertation avec l'équipe.

La préparation est un peu différente en fonction de la cure choisie, comme vous le lirez plus bas.



LE JEÛNE HYDRIQUE

Selon la méthode Buchinger, vous buvez de l'eau, des infusions, un bouillon de légumes en fin de journée (éventuellement un jus de fruits dilué le matin).

Cette cure est idéale pour un nettoyage complet et profond. C'est aussi la cure qui demande le plus de sérieux dans la préparation et surtout la reprise.

LES CURES DE JUS ET SUPER-SMOOTHIES

Servis trois fois par jour, les jus et smoothies vous apporteront vitamines, oligo-éléments, minéraux et antioxydants.

Ils pourront éviter la fatigue que le jeûne peut parfois occasionner. Les bénéfices sont différents, le nettoyage rendu possible par le jeûne est plus profond, mais les bienfaits des cures de jus ou smoothies sont incontestables et elles fatiguent moins l'organisme.

En cas de contre-indication au jeûne ou de grande fatigue, nous vous recommandons l'une de ces deux cures au lieu du jeûne.

LA CURE DE JUS FRAIS

Les jus sont à base de légumes et de fruits biologiques.

Les jus sont préparés juste avant de vous être servis. Ils sont à base de légumes et de fruits biologiques. Ils sont extraits à vitesse lente (à froid) pour réduire l'oxydation et filtrés pour enlever les fibres.

Les végétaux crus sont de véritables bombes de vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants.

Sans fibres, la digestion est très rapide et simplifiée au maximum.

Cette cure, proche du jeûne, est idéale pour les personnes ne souhaitant ou ne pouvant pas jeûner, ou encore si les effets secondaires persistent pendant le jeûne, malgré les recommandations de la naturopathe.

LA CURE DE SUPER-SMOOTHIES

Les super-smoothies, plus épais que les jus, contiennent les fibres des fruits et des légumes.

Des céréales et oléagineux complètent le smoothie. Chaque super-smoothie contient également un super-aliment comme la spiruline, les graines de chia ou encore la baie d'açaï.

Ils sont alors l'équivalent d'un vrai repas végétal et apportent de la vitalité. Les fibres, cependant, occasionneront un travail de digestion plus important.

Cette cure est idéale pour les personnes ne souhaitant pas perdre trop de poids, si la faim persiste même en cure de jus, ou si la naturopathe ou le médecin le recommande par rapport à la prise d'un traitement médical. La cure de super-smoothies est néanmoins une vraie détox, très revitalisante grâce aux super-aliments.



AVANT

SE PRÉPARER À JEÛNER

VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE
TOUTES LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES
POUR VOTRE PRÉPARATION.

Toutefois, si vous souhaitez une préparation plus étayée, nous vous recommandons [l'accompagnement en ligne](#), programme de 40 vidéos et des documents ressources que vous pourrez conserver à vie.

L'EAU

Les processus physiologiques liés à la détoxification de l'organisme demandent beaucoup d'eau et les déchets mis en circulation en ont besoin pour pouvoir être correctement évacués.

Dès le début de la préparation et tout au long de la démarche, il est donc important de bien s'hydrater, régulièrement, en petites quantités, pour un total de 1,5 à 2,5 L par jour en fonction des personnes.

Une eau de qualité est alors indispensable. Pensez à vous équiper d'un filtre à eau performant et idéalement de dynamiser votre eau. Vous pourrez trouver des solutions chez notre partenaire à la fin de ce guide.





VIDER SES INTESTINS

Commencer un jeûne l'intestin vide permet de rentrer plus vite dans le jeûne. Cela permet également de ne pas recycler ses propres déchets, la détox est plus efficace, le jeûne plus agréable.

En effet, lorsque les intestins sont complètement vides, la faim se fait moins ressentir, les maux de tête sont atténués et le mouvement de contraction de l'intestin pour évacuer les selles n'a plus lieu. Le repos intestinal est donc meilleur.

L'idéal est de faire une irrigation du côlon. Ce soin est pratiqué par des personnes spécialisées dans un cabinet équipé pour cela. Lorsque c'est la première fois, l'idée peut faire peur, mais les bénéfices sont remarquables. L'idéal est de faire ce soin le plus proche possible du début du jeûne en limitant au maximum l'alimentation après.

Si vous avez un doute vis-à-vis des contre-indications éventuelles à ce soin d'hydrothérapie (MICI, opération récente du petit bassin, hémorroïdes...), parlez-en avec le praticien proposant le soin et avec votre médecin.

Si ce n'est pas possible, il est important d'en échanger avec la naturopathe pour trouver une solution alternative à faire chez soi (poche à lavement, purge) et/ou en arrivant sur votre séjour.



LA DESCENTE ALIMENTAIRE

Elle vise à préparer l'organisme à ne plus absorber d'aliments pendant plusieurs jours, par une réduction très progressive des éléments de notre alimentation habituelle.

La préparation au jeûne et à la détox de jus frais, ainsi que la reprise alimentaire qui suivra, dure généralement autant de temps que la cure elle-même : pour une semaine de jeûne, il y aura une semaine de préparation et une semaine de reprise alimentaire, pour trois jours de jeûne, trois jours de préparation et trois jours de reprise alimentaire.

JEÛNE WEEK-END

Même si vous jeûnez pour un week-end et afin d'optimiser votre démarche, nous vous conseillons de programmer votre descente alimentaire sur une semaine dans tous les cas.

Par ailleurs, vous pouvez commencer à jeûner un ou deux jours avant d'arriver, ou prolonger d'un ou deux jours à la fin. Pour mémoire, le repas de reprise alimentaire ne se fera pas sur le temps du séjour week-end, il vous appartiendra de le programmer quand vous le souhaitez.

Si vous préparez une détox aux super-smoothies, vous pouvez réduire la préparation et la reprise à

deux jours.

Dans ce cas, J-6 devient J-2 et J-5 devient J-1. Cependant, rien ne vous empêche de faire plus, ce ne sera que bénéfique.

Si vous jeûnez six jours, vous avez alors six jours pour vous préparer, et six jours après la diète pour reprendre progressivement l'alimentation.

Les bénéfices d'une bonne préparation alimentaire sont multiples : cure plus efficace, perte de poids anticipée et durable, diminution des risques de maux de tête et de la sensation de faim. Ainsi, pour bien réussir sa cure de six jours, il est important de la planifier sur quinze jours à trois semaines et d'organiser son emploi du temps en fonction.

Concernant le premier jour de jeûne : vous pouvez commencer à jeûner dès le samedi matin, premier jour de votre séjour.

Si vous êtes consommateur de café au quotidien, vous pouvez souffrir de quelques maux de tête lors de la descente alimentaire. L'arrêt de la caféine peut aussi provoquer une sensation de fatigue.

Dans les derniers jours de la descente alimentaire, vous pouvez ressentir de la faim. C'est normal. Vous entrez progressivement dans la cure. L'estomac est encore à sa taille « normale ». Cette envie de manger disparaîtra peu à peu. Buvez un grand verre d'eau quand elle survient.

EXEMPLE DE PRÉPARATION SUR UNE SEMAINE

Le tableau ci-dessous vous aidera lors de la préparation, mais aussi lors de la reprise. Vous le prendrez tout simplement en considération en sens inverse.

Note : Il est possible de continuer à consommer des huiles végétales et du vinaigre jusqu'à J-1. Cependant, il est préférable de limiter le sel.

	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
ALIMENTS À ARRÊTER	Alcool, produits ultra-transformés Sucre Café, thé noir (roïbos possible) Viande et poisson	Céréales (pain, pâtes, riz...)	Œufs Produits laitiers Tofu	Légumineuses et pommes de terre	Oléagineux	On reste avec fruits et légumes toute la journée (3/4 légumes, 1/4 fruits)



EXEMPLES DE RECETTES POUR CHAQUE JOUR

J-6 :

PÂTES DE RIZ, PESTO D'ÉPINARDS ET POTIMARRON FARCI

INGRÉDIENTS

Pour les pâtes de riz : 1 portion de pâtes de riz (60 g) - 1/2 avocat - 1 courgette - 1 carotte - 1 c. à s. max d'huile d'olive - 1 c. à c. de beurre de cacahuètes - 2 c. à c. de sauce tamari - quelques graines de sésame - 1 c. à c. de vinaigre de riz.

Pour le pesto d'épinards : 1/4 tasse d'huile d'olive - 2 poignées d'épinards - 1/4 tasse de noix concassées - aneth haché - 2 c. à s. de jus de citron - 1/4 tasse de fromage de brebis ou de chèvre râpé.

Pour le potimarron farci : 1 petite courge (patidou, potimarron...) - 60 g de flocons de pois chiches - 60 g de fromage de chèvre frais (optionnel) - 2 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à s. de menthe fraîche ciselée - 2 c. à s. de raisins secs - 1/2 c. à c. de cumin - 1/2 c. à c. de curry - sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Réalisez des tagliatelles de carotte et courgette à l'aide d'un économètre. Cuisez-les légèrement à la vapeur pour qu'elles restent croquantes.

2 / Faites chauffer de l'eau, et lorsqu'elle est tiède, plongez les pâtes de riz pendant 10 minutes.

3 / Pendant ce temps, réalisez la sauce dans votre saladier, mélangez bien le beurre de cacahuète avec la sauce tamari et l'huile d'olive. Ajoutez l'avocat découpé en petits cubes.

4 / Égouttez les pâtes et déposez-les dans un saladier. Ajoutez les tagliatelles de légumes.

5 / Mixer tous les ingrédients du pesto d'épinards.

6 / Préparez le potimarron : faites gonfler les flocons de pois chiches en les recouvrant d'eau tiède pendant 10 minutes.

7 / Mélangez-le avec le fromage de chèvre, l'huile, la menthe, les raisins secs et les épices.

8 / Faites cuire la courge entière à la vapeur ou au four à 180° en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau. Taillez-lui un « chapeau ». Avec une cuillère, enlevez les pépins. Farcissez la courge avec le mélange de riz et tassez.

9 / Remettez la courge avec son « chapeau » au cuit-vapeur ou au four et faites cuire pendant encore 10 minutes. Dégustez-la aussitôt, saupoudrée d'amandes effilées, de curcuma, de graines de pavot...

J-5 :

RIZ DE CHOU-FLEUR SAUTÉ ET FAT-TEH D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS

Pour le riz de chou-fleur : 3 tasses de chou-fleur en bouquets — ½ poivron rouge en petits dés — 1 tasse de courgettes en petits dés - 1 tasse de carottes en petits dés - 2 tasses de brocolis en petits dés - 1 tasse de shiitakés en lamelles - 2 gousses d'ail hachées - ⅓ de tasse d'oignons hachés - un bout de gingembre frais haché - 1 c. à s. d'huile de coco - 2 c. à s. de tamari — 2 œufs.

Pour le topping : des oignons frais, du basilic et des noix de cajou trempées 2 heures, le tout haché. Pour le fatteh d'aubergines : 2 aubergines en dés 1 c. à s. de thym sec - 3 à 4 gousses d'ail - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Pour la sauce yaourt épices : 1 pot de yaourt végétal - 3 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à s. de paprika en poudre - 2 c. à s. de curcuma en poudre - 2 c. à s. de sumac en poudre - 1 c. à s. de cumin en poudre - 1 c. à c. de gros sel — 1 pincée de poivre noir.

Garniture : 4 c. à c. de tahina - persil frais - 1 trait de jus de citron - Pignons de pin grillés - amandes grillées ou graines de tournesol ou de courge — 1 pincée de sel.

PAS À PAS

1 / Préparez le chou-fleur : mixez avec la fonction pulse le chou-fleur de façon à obtenir une sorte de riz.

2 / Chauffez l'huile de coco dans une poêle et y faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre. Ajoutez les légumes en petits dés et les brocolis et les sauter pendant quelques minutes.

3 / Ajoutez le chou-fleur et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

4 / Mettez de côté les légumes, cassez les œufs et mélangez le tout avec le tamari.

5 / Saupoudrez du mélange d'oignons, basilic et noix de cajou quand vous servirez.

6 / Préparez le Fatteh : Dans un cuit-vapeur, rem plissez un tiers de la cuve d'eau et portez à ébullition. Déposez les cubes d'aubergine, l'ail dégermé, l'huile d'olive et le thym sur le tamis. Faites cuire pendant 15 minutes.

7 / Pendant la cuisson, préparez la sauce. Dans un grand bol, mélangez avec un fouet le yaourt, le paprika, le curcuma, le cumin, le sumac, le sel, le poivre noir, et l'huile d'olive.

8 / Ajoutez les morceaux d'aubergine à l'ail et au thym au bol de sauce, puis les ingrédients qui composent la garniture.

J-4 :

LÉGUMES ET POIS CHICHES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

Potimarron - fenouil - poireaux - oignon - ail – pois chiches en conserve égouttés - deux étoiles de badiane — cumin - ras-el-hanout.

PAS À PAS

1 / Faites revenir les légumes dans de l'huile d'olive.

2 / Ajoutez les pois chiches (en conserve) égouttés ainsi que les épices.

3 / Ajoutez un petit verre d'eau puis laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Agrémentez de persil frais ciselé. Il est possible d'accompagner ce plat d'une tranche de pain sans gluten ou de riz.

J-3 :

GREEN TAGLIATELLE ET SHIITAKÉ AUX OLIVES NOIRES

INGRÉDIENTS

Pour les tagliatelles : 2 belles courgettes

Pour la sauce : 2 tomates - 6 tomates séchées - 2 dattes dénoyautées - 2 gousses d'ail, pelées - 2 c. à s. de basilic frais (ou 1 c. à c. de basilic séché) - 2 c. à c. d'origan séché - 1 c. à s. de jus de citron - 2 c. à s. d'huile d'olive - sel, poivre.

Pour le « fauxmesan » (parmesan végétal) : 1 c. à s. de noix de cajou - 1 c. à s. de graines de tournesol - 1 c. à s. de levure de bière - 1 pincée de sel.

PAS À PAS

1 / Le « fauxmesan » : dans un blender ou robot, mixez les noix de cajou, les graines de tournesol, la levure et le sel, jusqu'à l'obtention d'une poudre ressemblant au parmesan râpé.

2 / Les tagliatelles : à l'aide d'un économe, pelez les courgettes et, dans le sens de la longueur, détaillez leur chair en lanières. Cuisez-les à la vapeur 2 minutes. Réservez-les dans un bol.

3 / La sauce : mettez les tomates séchées et les dattes sur le tamis du cuit-vapeur pendant 2-3 minutes pour que la vapeur les fasse ramollir. Dans un blender, mixez les tomates, les tomates séchées, les dattes, l'ail, le basilic, l'origan, le jus de citron et l'huile d'olive. Pour une sauce avec plus de texture, vous pouvez laisser de petits morceaux de tomate non mixés. Sur une assiette, disposez les tagliatelles de courgettes en « rose ». Ajoutez la sauce tomate par-dessus et saupoudrez de « fauxmesan ».

4 / Le shiitaké : Faites revenir l'ail et les échalotes émincés dans une poêle avec l'huile d'olive et le piment.

Pour le shiitaké : 100 g de shiitakés - 100g olives noires - 3 échalotes émincées - 200 g champignons de Paris - 2 gousses d'ail - piment - feuilles de menthe - persil haché - sel de mer ou tamari - 4 c. à s. d'huile d'olive.

5 / Ajoutez les champignons en lamelles et faites rissoler pendant 3 minutes, puis les olives, continuez la cuisson quelques instants. Ajoutez menthe et persil et servir.

J-3 :

SOUPE DE LÉGUMES ET ÉPICES

INGRÉDIENTS

1 poireau - 1 carotte - 2 poignées d'épinards frais - thym - 1 cm de gingembre frais - 1 cm de curcuma frais - Sel et poivre - 1 L d'eau filtrée

PAS À PAS

1 / Coupez le blanc de poireau en tronçons et rincez-le abondamment.

2 / Grattez la carotte et coupez-la en rondelles.

3 / Émincez l'oignon.

4 / Rincez les feuilles d'épinards.

5 / Coupez des brins de thym frais, un morceau de gingembre et un de curcuma.

6 / Versez l'eau dans une grande casserole puis tous les ingrédients sauf les épinards.

7 / Portez à ébullition puis réduire le feu et faites chauffer 10 minutes (les carottes doivent être tendres à cœur).

8 / Ajoutez les épinards, coupez le feu et laissez reposer 2 minutes, retirez les morceaux de gingembre et curcuma avant de déguster bien chaud.

J-1:

TIAN DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

1 aubergine - 2 grosses tomates - 2 poivrons - 2 courgettes - 2 oignons

PAS À PAS

1 / Coupez les légumes en rondelles.

2 / Disposez les en forme de rosace dans un plat préalablement enduit d'huile d'olive en alternant les légumes.

3 / Ajoutez des gousses d'ail, et des herbes de Provence.

4 / Faites cuire au four environ une heure. Après cuisson, disposez du basilic frais sur les légumes.



FAIRE MON SAC

POUR L'INTÉRIEUR

- Une tenue confortable
- Chaussons chauds et douillets ou chaussures d'intérieur
- Nécessaire de toilette
- Pharmacie personnelle
- Stick à lèvres et crème solaire
- Lunettes de soleil
- Livres
- Maillot de bain
- Gros pull-over ou gilet pour les saisons froides
- Un peignoir si vous souhaitez en avoir un.
- Des protections périodiques (le jeûne peut déclencher la venue des règles)
- Une tenue souple pour les séances de yoga

Nous fournissons les draps et les serviettes de toilette.

Il faut éviter d'apporter des parfums ou des crèmes très odorantes. En effet, le jeûne exacerbe l'odorat, et les odeurs non naturelles peuvent être gênantes pour les participants.

POUR L'EXTÉRIEUR

- Chaussures de marche confortables et imperméables (montantes ou de type trail/running, suivant la saison et votre habitude de la marche).
- Chaussettes de randonnée (pour éviter les ampoules)
- Pantalons et shorts de marche
- T-shirts en matière respirante
- Polaire ou pull en laine
- Vêtement de pluie
- Bonnet et gants pour les saisons froides
- Chapeau pour le soleil pour les saisons chaudes
- Pansements spécifiques pour les ampoules
- Sac de randonnée environ 20L
- Gourde 1,5 L
- Un tupperware pour éventuellement rapporter chez vous des portions du repas de reprise

PENDANT



QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOUS JEÛNEZ ?

LES MÉCANISMES DU JEUNE

En obligeant l'organisme à aller puiser dans ses réserves, on permet le nettoyage des organes essentiels, comme le foie et les intestins.

On force l'organisme à « déstocker » ses graisses. Un grand nettoyage est alors mis en route. On observe aussi que la peau et les traits s'éclaircissent. Les articulations souffrent moins. La tête aussi va mieux. Les pensées se calment. On peut très vite ressentir un apaisement. L'esprit et le ventre étant reliés, quand l'un souffle, l'autre en profite.

Certes, c'est un travail conséquent de jeûner, mais l'énergie récupérée sur le plan digestif est mise au service de l'organisme tout entier. On en sort véritablement revitalisé. Le système nerveux finit par se relâcher.

Une grande quantité de sérotonine est libérée. Il s'agit de l'hormone du bien-être et de la bonne humeur. On se sent tout simplement bien, léger, comme sur un nuage. Certaines personnes en viennent même à se sentir plus en lien avec leur environnement. D'autres profitent du jeûne pour prendre de grandes décisions. Il s'agit dans tous les cas d'une régénération.

LES SOINS & MASSAGES

En détox, le corps relâche ses tensions, ses toxines, se nettoie et se recharge. La prise en charge corporelle et le toucher sont indissociables d'une cure détoxifiante réussie.

LES EFFETS SECONDAIRES

Jeûner peut parfois provoquer des effets secondaires désagréables comme des migraines, des nausées, un état de faiblesse et un état similaire à la «gueule de bois».

Ceci est lié aux toxines et aux toxiques qui sont remis en circulation avant d'être éliminés, mais aussi au manque de glucose dans l'organisme. Nous vous accompagnerons au mieux pour prévenir et minimiser ces effets s'ils se manifestent. Une bonne préparation est cruciale pour les éviter au maximum. Lors de votre séjour, la marche et les soins sont également de très bons moyens pour limiter ces effets.

LE CAFÉ

L'arrêt du café peut aussi occasionner des maux de tête. La douleur s'explique par la dilatation des vaisseaux que resserre la caféine. Elle devrait passer au bout de quelques jours.

LA FAIM

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la faim se fait parfois moins sentir en jeûnant qu'en faisant une cure de jus. En effet, en cure de jus ou de smoothie, on reste dans un cycle digestion – faim, qui tend à disparaître lors d'un jeûne.



APRÈS

LA REPRISE ALIMENTAIRE



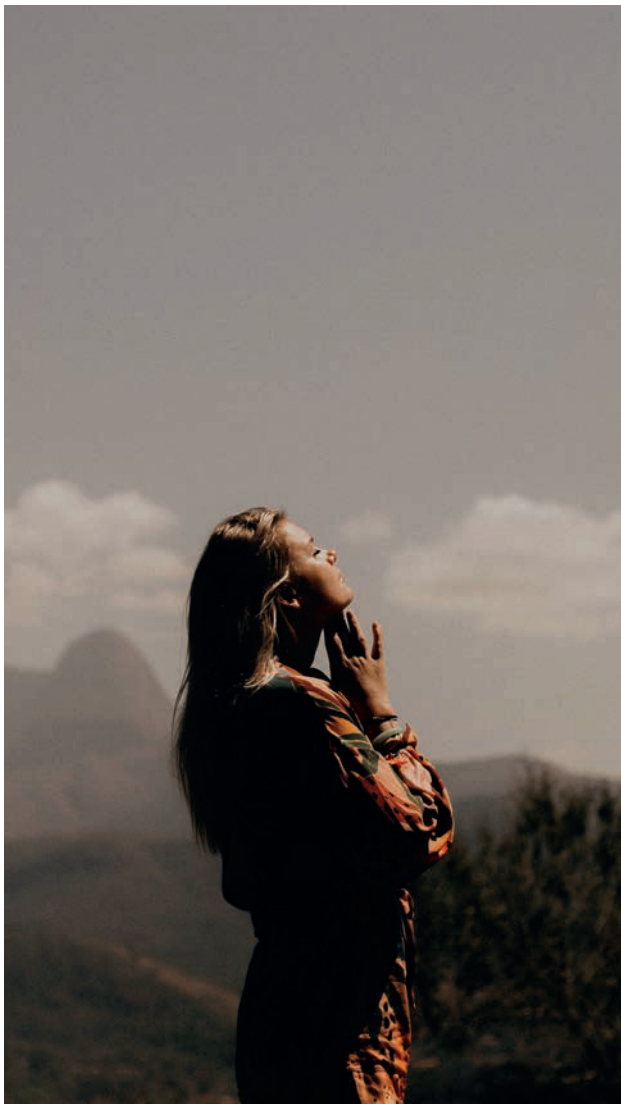
Sur le modèle de la descente alimentaire, mais à l'inverse, la reprise alimentaire consiste à réintroduire petit à petit les aliments, dans le bon ordre et surtout en petites quantités, en étant à l'écoute de son rythme et de ses besoins réels.

UNE ÉTAPE CRUCIALE

La reprise alimentaire est l'étape cruciale d'un jeûne ou d'une détox. En effet, à ce moment-là, nous sommes particulièrement connectés à nos besoins véritables en termes de quantité, de rythme et de qualité de nourriture. Nous savons précisément ce qui nous est nécessaire et ce qui nous est superflu. C'est le cas pour la nourriture, mais comme notre organisme et nos émotions sont reliées, ceci est global! Alors profitez de cette étape précieuse et soignez-la comme un trésor.

Il s'agit donc selon nous de l'étape la plus importante et la plus difficile, surtout si l'on a souffert de la faim ou du manque de saveurs pendant le jeûne. Il est important de bien la programmer et de s'assurer que nous sommes dans de bonnes conditions pour la réussir.

Ainsi, soyez vigilant à ne pas prévoir de dîner ou autres sollicitations sociales et familiales qui viendraient vous mettre en difficulté.



UN CADEAU À SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE

Votre reprise alimentaire est une fête ! Célébrez-la en conscience. Fermez les yeux, pensez au cheminement de la nourriture que vous avez dans votre assiette, la magie de la vie, la terre, l'eau, la matière, le tout qui ne se perd jamais et se transforme en permanence, le producteur qui a pris soin de son potager, les intermédiaires éventuels qui ont fait voyager ces produits jusqu'à votre magasin bio grâce à ces ressources rares que sont le pétrole et autres énergies, le commerçant qui vous les a vendus... Enfin, savourez chaque gorgée, chaque bouchée, chaque sensation que cela éveille en vous.

QUOI MANGER ET QUAND ?

Voici un modèle de reprise alimentaire sur 5 jours :

Jour 1 de la reprise alimentaire :

Votre reprise alimentaire aura lieu le dernier jour de votre séjour (semaine). Pour les séjours week-end, elle aura lieu chez vous. Les conseils de ce paragraphe s'appliquent donc si vous faites un séjour week-end, ou si vous souhaitez prolonger votre jeûne et ne pas faire la reprise alimentaire pendant le séjour.

Le jour de votre reprise alimentaire, vous pouvez prendre un petit jus frais de légumes (80 %) et de fruits (20 %) le matin pour relancer doucement le système digestif.

Parfois, l'absence de faim ne motive pas à reprendre. Nous vous conseillons de «casser» votre jeûne tout de même en prenant une toute petite portion de légumes et en mastiquant abondamment.

De plus, la remise en route du système digestif peut être inconfortable avec des gargouillements et une sensation extrêmement rapide d'être rassasié.

Jour 2

Idéalement, vous continuez aujourd'hui avec légumes et fruits. Vous pouvez réintroduire les oléagineux trempés depuis la veille et en petite quantité.

Si vous ne vous êtes pas suffisamment écouté hier et que vous avez trop mangé lors de votre reprise

alimentaire, vous avez peut-être la sensation d'être gonflé, ballonné, de nouveau «trop plein». Ne prenez que des fruits et des légumes aujourd'hui.

Aussi, continuez à bien vous hydrater, car la détoxification, bien que la reprise alimentaire ait eu lieu, continue à se faire et l'organisme a toujours besoin d'eau pour éliminer ses déchets.

Jour 3

Vous continuez votre reprise alimentaire avec des petites quantités et principalement des légumes. Vous pouvez aujourd'hui réintroduire les légumineuses et les pommes de terre.

Si vous ressentiez encore de la fatigue apparue lors de votre jeûne, elle devrait disparaître désormais.

Jour 4

Vous pouvez aujourd'hui réintroduire les œufs, les produits laitiers (chèvre et brebis dans un premier temps), le tofu. Soyez attentif aux quantités des nouvelles catégories d'aliments.

La réintroduction des protéines exige une mastication abondante.

Jour 5

Voici le dernier jour de la reprise alimentaire progressive. Vous pouvez aujourd'hui introduire les céréales en privilégiant le riz semi-complet, le millet ou le quinoa (les céréales sans gluten) et toujours en petite quantité !

	J +1	J +2	J +3	J +4	J +5	J +6
ALIMENTS À INTRO- DUIRE	Fruits et légumes toute la journée (3/4 légumes, 1/4 fruits)	Oléagineux	Légumineuses et pommes de terre	Œufs Produits laitiers Tofu	Céréales (pain, pâtes, riz...)	Alcool, produits ultra-transformés Sucre Café, thé noir (roïbos possible) Viande et poisson

N'HÉSITEZ PAS À PROLONGER VOTRE REPRISE ALIMENTAIRE

Plus la période de reprise alimentaire sera longue et mieux ce sera. Vous pouvez rester longtemps uniquement avec des légumes et des légumineuses sans réintroduire tout de suite le gluten ou les produits laitiers. En revanche, si vous sentez un besoin particulier, écoutez-vous. Il est par exemple possible que vous ressentiez le besoin de manger de la viande, mais pas de céréales. Dans ce cas, respectez simplement le temps nécessaire avant de réintroduire la viande.

Vous pouvez bien entendu reprendre les recettes proposées lors de la descente alimentaire. Vous trouverez également de délicieuses recettes pour accompagner votre reprise alimentaire dans [le livre « Quatre semaines de rééquilibrage alimentaire »](#) élaboré par nos naturopathes et en vente sur notre site.



DIX CONSEILS POUR RÉUSSIR SA REPRISE ALIMENTAIRE

1 : FÉLICITATION VOUS AVEZ RÉUSSI

Félicitez-vous tous les jours du travail effectué pendant votre jeûne.

2 : DONNER DU SENS UNE NOUVELLE FAÇON DE SE NOURRIR

Exprimez clairement le sens que vous avez donné à ce nettoyage. Cela permet de trouver une certaine justesse dans votre nouvelle manière de vous nourrir et de définir un bon équilibre entre plaisir et rigueur.

3 : L'EAU ESSENTIELLE

Continuez de boire de l'eau en abondance, surtout en saison chaude.
Commencez votre journée par un verre d'eau tiède. Vous faites prendre une douche à votre foie qui termine le nettoyage de la nuit.

4 : UNE REPRISE PROGRESSIVE, TOUT EN DOUCEUR

Reprendre l'alimentation par famille d'aliments pour réhabituer doucement l'organisme : légumes, fruits, oléagineux, protéines végétales, céréales digestes, puis protéines animales. C'est aussi l'occasion de ne pas reprendre de "mauvaises habitudes alimentaires" qui encrassent votre organisme.

5 : RÉPONDRE AU DANGER : FUIR OU COMBATTRE

Ce sont deux réponses possibles face au danger. Si vous sentez la fringale venir et que vous sentez que vous n'allez pas pouvoir résister, allez faire un tour. Vous gagnez ainsi un temps précieux consacré à la réflexion sur le sens réel de cette expérience. Cela permet un retour au calme à la maison !

6 : L'ÉCOUTE SAVOIR S'ARRÊTER

Écoutez la moindre lourdeur digestive pour ne pas perturber votre reprise. "Remplir l'estomac au 2/3 et laisser 1/3 libre pour l'esprit" Proverbe soufi. Choisissez un bol ou une assiette qui vous permettra de respecter les quantités qui vous conviennent.

7 : LA MASTICATION SAVOIR PRENDRE SON TEMPS

Mastiquer suffisamment, c'est lancer correctement le travail de digestion, mais c'est aussi manger moins. Prendre son temps est primordial : posez vos couverts entre chaque bouchée, vous pouvez aussi vous habituer à manger avec des baguettes. Les temps de pause entre deux bouchées facilitent la digestion et vous informent plus précisément sur la notion de satiété.

8 : LA DURÉE POUR SUIVRE LE NETTOYAGE

Le temps de reprise correspond en général au nombre de jours de cure. Celui-ci peut être doublé, dans ce cas, il suffit de rester deux jours sur la même famille d'aliments avant d'en réintégrer une nouvelle. Le nettoyage se fait encore pendant le temps de la reprise.

9 : LACTO-FERMENTATION AIDER L'ÉQUILIBRE INTESTINAL

Les légumes lactofermentés peuvent être une aide pour relancer «la machine» pendant la reprise. La transformation du sel en acide lactique va favoriser les digestions. L'équilibre intestinal est fondamental, pour l'assimilation, l'élimination et l'immunité.

10 : ASTUCES POUR LES DÉPLACEMENTS

Pour mieux gérer l'alimentation en déplacement, on peut se prévoir des fruits frais et/ou secs, quelques oléagineux, des rouleaux de printemps (faciles à manger) ou des sushis de légumes lactofermentés. Quelques bâtonnets de légumes accompagnés de houmous ou de tartare d'algues se conservent bien dans un petit bento.



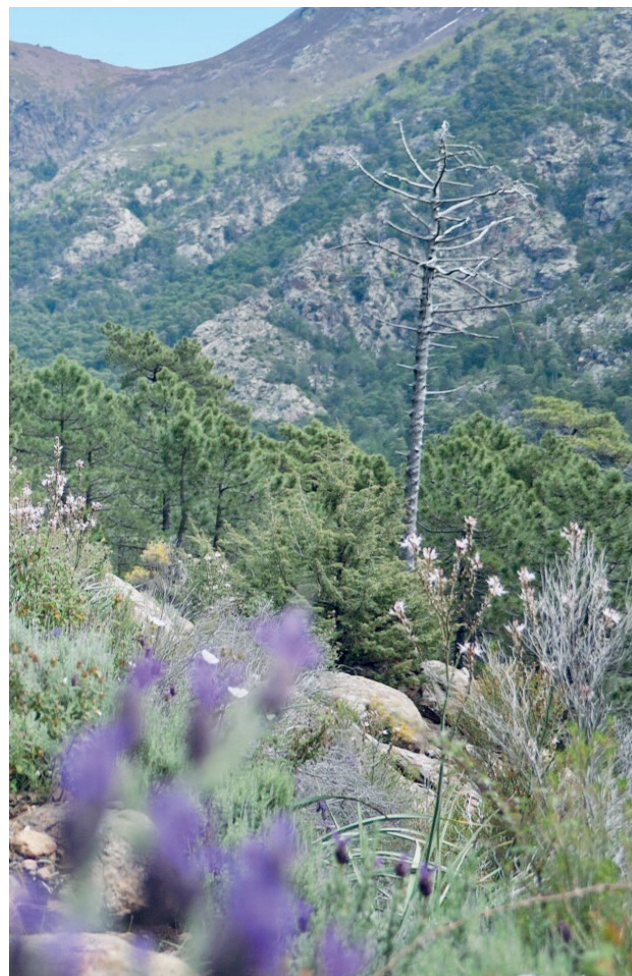
LE GUIDE MIEUX-ÊTRE

140 CONSEILS

Ce guide a été élaboré par Clairière & Canopée afin d'y réunir de nombreux conseils issus de notre expérience.

Vous pourrez y avoir accès dès la fin de votre reprise alimentaire après avoir rempli le questionnaire de satisfaction. Nous vous recommandons de l'imprimer et de le garder précieusement chez vous. Vous y trouverez plus de 140 conseils sur les thématiques suivantes :

- 10 conseils** pour une hygiène de vie plus saine
- 10 conseils** pour une alimentation plus saine
- 10 ingrédients** indispensables de l'épicerie
- 10 encas** et apéros pour se faire plaisir entre amis
- 10 plats** complets faciles & sains
- 10 super-aliments** à adopter
- 10 recettes** de jus frais & smoothies
- 10 recettes** d'eaux détox & de tisanes
- 10 outils** de ma pharmacie naturo
- 10 rituels** & nettoyages à faire chez soi
- 10 mouvements** du réveil matin
- 10 remèdes** contre l'intox numérique
- 10 types de jeûne** ou cure à faire chez soi
- 10 pistes** pour incarner le changement que nous souhaitons voir en ce monde



NOS CODES POUR BÉNÉFICIER DE REMISES EXCEPTIONNELLES

POUR LES JUS & SMOOTHIES

Préparez de délicieux jus et smoothies ! Nous vous recommandons de commander votre extracteur ou votre Vitamix sur le site.

www.cuisinedubienetre.fr

- 10% AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE

UNE EAU PLUS PURE

Aqua-techniques pour les filtres à eau domestiques.

La gamme de filtres Doulton de Aqua-Techniques est pionnière sur le marché des filtres à eau et offre des solutions complètes pour boire au quotidien une eau saine et redynamisée.

www.aqua-techniques.fr

- 5% SUR LES PRODUITS
DOULTON AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE

LES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES

Experts dans la connaissance des plantes aromatiques et médicinales, nous proposons une large gamme de produits BIO d'aromathérapie, phytothérapie, élixirs floraux (fleurs de Bach) et propolis... pour cultiver votre bien-être !

www.ladrome.bio

- 10% DÈS 30 € D'ACHAT
AVEC LE CODE LADROME10

UNE CUISSON SAIN

ABE pour la cuisson basse température et les poêles sans revêtement

Profitez d'une cuisson saine : tous les ustensiles sont fabriqués à proximité avec des matériaux nobles, sans revêtement chimique et facilement recyclables.

www.abe-fr.com

- 10% ET LES FRAIS DE
PORT OFFERTS AVEC LE
CODE CLAIRIEREETCANOPEE

LE MEILLEUR DE LA NATURE, TOUT SIMPLEMENT

Les phytothérapeutes de Canopia vous proposent des infusions qui, en vous accompagnant quotidiennement, vous aideront à prendre soin de votre corps.

www.canopia-nature.com

- 10% AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE

LES TAPIS ÉCO-RESPONSABLES

Des tapis de yoga antidérapants et écologiques, en caoutchouc naturel et en liège, à la fois haut de gamme technique et éthique.

www.yogamatata.fr

- 5% AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE

POUR UNE PRATIQUE UNIQUE

La célèbre marque Baya vous propose des tapis de yoga qui vous permettent de pratiquer le yoga qui vous convient. Découvrez également Baya Home Studio : des cours en ligne adaptés à vos envies.

www.bayayoga.fr

POUR REMINÉRALISER L'ORGANISME

Le plasma marin, ou eau marine, ou encore eau de Quinton, est une eau de mer pure qui possède de nombreuses vertus thérapeutiques. Utilisée aussi bien dans le cadre de cures détox qu'au quotidien, le plasma marin est une vraie mine de nutriments. Une cure est recommandée après un jeûne afin d'optimiser la détox et de reminéraliser l'organisme.

www.csbs.fr

- 10% AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE

POUR LES AMOUREUX DES JUS

Warmcook propose la marque Kurvings, une référence dans son domaine, pour réaliser des jus de grande qualité.

www.warmcook.com

- 10% AVEC LE CODE
CLAIRIEREETCANOPEE



INFOS & CONTACT

NOUS CONTACTER

contact@clairiereetcanopee.com
Tel : 06 27 73 70 13
www.clairiereetcanopee.com

INFOS LÉGALES

CLAIRIÈRE ET CANOPÉE SAS au capital de 20000€
Siège social : 28 rue de la Quiétude, 42410 Pélussin
SIREN : 838 118 487 00019
Numéro de TVA intra communautaire : FR 43 838118487
Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM042180004
Garantie financière : Groupama. N° de contrat 4000716140/0
Assurance Responsabilité Civile Professionnelle d'opérateur de voyage : police n° 145 005 742 pour un montant de 8 000 000 € chez MMA , 14, boulevard Marie et Alexandre OYON, 72000 LE MANS



CLAIRIÈRE & CANOPÉE
JEÛNE, MARCHE ET MIEUX-ÊTRE