

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.33
LA REPRISE ALIMENTAIRE – APRÈS	P.36
GUIDE MIEUX-ÊTRE ET CODES DE REMISE	P.43

BIENVENUE

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

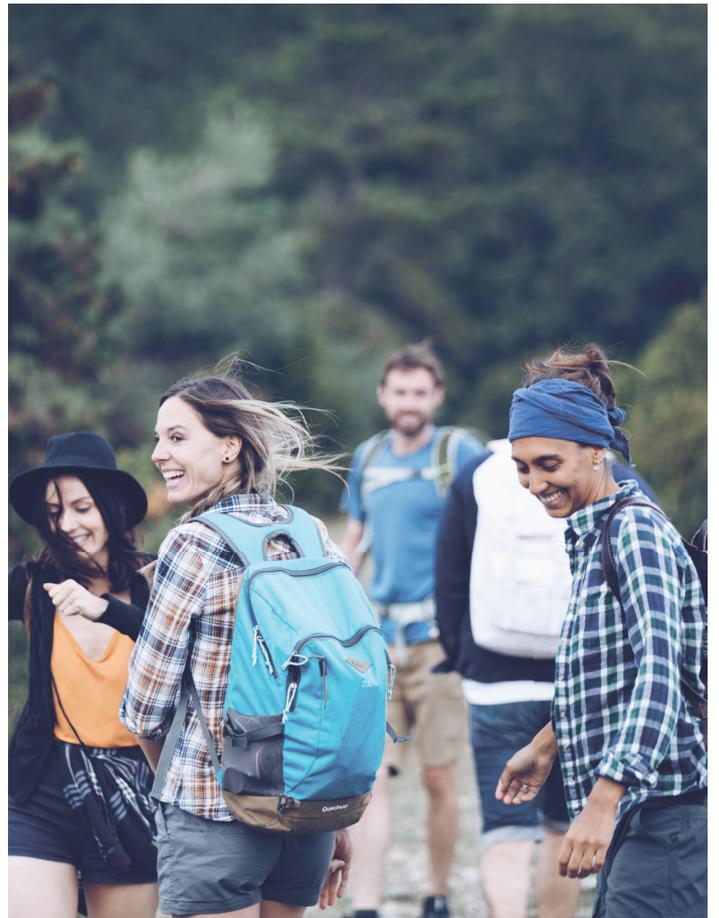
Dans tous les cas, la naturopathe référente de votre séjour prendra contact avec vous avant votre arrivée pour organiser votre séjour en fonction de vos besoins et de vos aspirations.

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.

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 duodénal, 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.

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)

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





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.

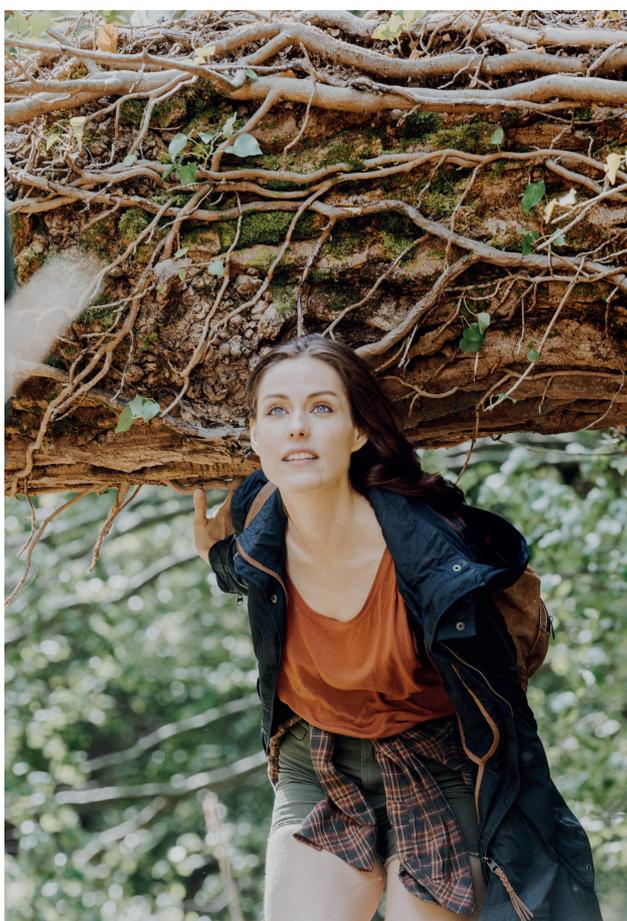
COMMENT CHOISIR SA CURE ?

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 petit jus de légumes et fruits extrait à froid 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 (33 cl), 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 (75%) et de fruits (25%) biologiques, ils sont préparés juste avant de vous être servis. 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

La préparation 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.

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 (rooibos 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

Il s'agit d'exemples, vous pouvez bien sûr adapter, cuisiner autre chose, en respectant le tableau ci-dessus.

Nous vous proposons plusieurs recettes pour chaque jour, avec des ingrédients à choisir en fonction des saisons.

Les quantités indiquées sont pour un repas pour deux personnes. Vous n'êtes pas obligé de terminer le plat, ni d'attendre la satiété pour arrêter de manger.



J-6 :

PÂTES DE RIZ, PESTO D'ÉPINARDS ET POTIMARRON FARCI

INGRÉDIENTS

Pour les pâtes de riz : 120 g de pâtes de riz — 200 g d'avocat — 150 g de courgette — 175 g de carotte — 5 g de beurre de cacahuètes — 10 g de graines de sésame — 1 cl de vinaigre de riz — 1 cl de sauce tamari — 2 cl d'huile d'olive.

Pour le pesto d'épinards : 10 cl d'huile d'olive — 100 g d'épinards — 100 g de noix concassées — 20 g d'aneth haché — 50 g de brebis ou de chèvre râpé — 5 cl de jus de citron.

Pour le potimarron farci : 800 g de courge (patidou, potimarron...) — 60 g de flocons de pois chiches — 60 g de fromage de chèvre frais (optionnel) — 2 cl d'huile d'olive — 10 g de menthe fraîche ciselée — 10 g de raisins secs — 4 g de cumin — 4 g de curry — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Réalisez des tagliatelles de carotte et courgette à l'aide d'un économe. 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 le saladier. Ajoutez les tagliatelles de légumes.

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

6 / Faites gonfler les flocons de pois chiches en les recouvrant d'eau tiède pendant 10 minutes.

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

8 / Préparez le potimarron : 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 pois chiches et tassez suffisamment.

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...

SALADE DE COURGES SPAGHETTIS ET VINAIGRETTE D'HERBE

INGRÉDIENTS

500g de courge spaghetti — 6 g de persil frais — 6 g de ciboulette fraîche — 6 g de romarin — 6 g de coriandre fraîche — 60 g de mesclun — 6 g de gomasio (mélange de sel et de sésame grillé) — 1 cl de vinaigre balsamique — 3 cl d'huile de noisette — 3 g de moutarde — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Pour cuire la courge spaghetti, placez-la entière dans un four chaud à 200° sur une plaque avec un peu d'eau au fond entre 30 et 40 minutes.

2 / Une fois cuite, laissez-la refroidir.

3 / Préparez la vinaigrette d'herbe en mixant la moutarde avec le vinaigre de cidre, l'huile de noisette, et les herbes préalablement ciselées jusqu'à l'obtention d'une belle vinaigrette verte.

4 / Coupez la courge spaghetti en deux, enlevez les pépins et grattez l'intérieur avec une fourchette pour bien détacher la chair et garder l'aspect spaghetti, si besoin laissez refroidir la chair encore un peu.

5 / Mélangez la vinaigrette d'herbe avec les spaghetti de courge cuits et ajoutez le gomasio.

6 / Parsemez de mesclun frais.

GALETTES DE SARRASIN AU CHOU KALE

INGRÉDIENTS POUR 2 GALETTES

100 g de chou kale — 20 g de sarrasin en grains secs ou un reste de céréales cuites (100 g) — 20 g d'oignon — 1 œuf — 10 g de persil — 10 g de farine de riz — Sel, poivre

PAS À PAS

1 / Faites cuire le sarrasin dans un grand volume d'eau salée et poussez la cuisson jusqu'à ce qu'il s'écrase facilement.

2 / Égouttez-le, puis laissez-le refroidir.

3 / Lavez soigneusement le chou kale et mixez-le finement avec l'oignon.

4 / Mélangez à la main dans un saladier le sarrasin, le chou et l'oignon, les œufs, le persil haché et assaisonnez.

5 / Vous devez obtenir une pâte souple et collante. Si elle est trop collante, vous pouvez ajouter un petit peu de farine de riz..

6 / Faites chauffer un peu d'huile dans un poêle, déposez 2 grandes cuillères à soupe de la préparation pour former une galette (8 cm de diamètre environ).

7 / Laissez dorer la première face et retournez-la pour faire dorer l'autre côté, répétez l'opération pour chaque galette.

CHIA AUX FRUITS

INGRÉDIENTS POUR 2 GALETTES

150 g de fruit de saison — 20 g de chia — 5 cl de jus de pomme

PAS À PAS

1 / Mettez vos graines de chia dans un bol et ajoutez 15 cl d'eau.

2 / Mélangez bien pour que toutes les graines soient imbibées et ne s'agglomèrent pas entre elles.

3 / Laissez gonfler pendant au moins 20 minutes ou plus !

4 / Pendant ce temps, choisissez vos fruits, épluchez-les et taillez-les en cube.

5 / Quand le chia a bien gonflé et absorbé toute l'eau, ajoutez le jus de pomme frais et les fruits, mélangez bien.

6 / Laissez encore gonfler quelques minutes et dégustez.

J-5 :

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

INGRÉDIENTS

Pour le riz de chou-fleur : 150 g de chou-fleur en bouquets — 40 g de poivron rouge en petits dés — 80 g de courgettes en petits dés — 80 g de carottes en petits dés — 100 g de brocolis en petits dés — 50 g de shiitakés en lamelles — 6 g d'ail haché — 80 g d'oignons hachés — 5 g de gingembre frais haché — 5 g d'huile de coco — 1 cl de tamari — 2 œufs

Pour le topping : 20 g d'oignons frais — 10 g de basilic — 20 g de noix de cajou trempées pendant 2 heures, le tout haché

Pour le fatteh d'aubergines : 150 g d'aubergines en dés — 3 g de thym sec — 3 gousses d'ail — 2 cl d'huile d'olive.

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 faites-y revenir les oignons, l'ail, le gingembre. Ajoutez les légumes en petits dés et les brocolis et sautez-les pendant quelques minutes.

3 / Ajoutez le chou-fleur et poursuivez 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, de basilic et de noix de cajou quand vous servirez.

6 / Préparez le fatteh : dans un cuit-vapeur, remplissez 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.

Pour la sauce yaourt épices : 125 g de yaourt végétal — 3 cl d'huile d'olive — 8 g de paprika en poudre — 8 g de curcuma en poudre — 8 g de sumac en poudre — 4 g de cumin en poudre — Sel, poivre.

Garniture : 15 g de tahini — 10 g de persil frais — 0,5 cl de jus de citron — 10 g de pignons de pin grillés — 10 g d'amandes grillées ou graines de tournesol ou de courge — Sel.

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.

FALAFELS DE BROCOLIS JOLIS

INGRÉDIENTS POUR 12 FALAFELS (2 PERSONNES)

120 g de pois chiches (trempés au moins 12h ou 150 g déjà cuits) — 100 g de brocolis — 50 g d'oignons — 1 gousse d'ail — 3 g de cumin — 20 g de sésame — 10 g de graines de lin moulues — 10 g de persil et/ou ciboulette frais — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Mettez les pois chiches à tremper la veille au moins 12 heures dans un grand volume d'eau.

2 / Préchauffez votre four à 200°.

3 / Coupez votre oignon et préparez les bouquets de brocolis.

4 / Mixez tous les ingrédients, excepté les graines de sésame, dans un robot mixeur afin d'obtenir une pâte encore sableuse (ajoutez de la farine ou de l'eau selon la texture obtenue), assaisonnez en sel et en poivre à votre convenance. Goûtez votre préparation.

5 / Formez des petites boules et roulez-les dans les graines de sésame.

6 / Placez-les sur la plaque du four et arrosez-les d'huile d'olive.

7 / Laissez-les dorer environ 20 min (retournez-les à mi-cuisson) puis baissez le four à 150° et laissez cuire 15 minutes de plus.

8 / Ils sont cuits lorsqu'ils sont bien fondants à l'intérieur et croustillants à l'extérieur.

DAL DE LENTILLES CORAIL AU FENOUIL

INGRÉDIENTS

100 g de lentilles corail — 150 g de fenouil — 50 g de carotte — 30 g de tomates séchées — 2 g de chacune des épices en graines ou séchées (coriandre, cumin, nigelle, fenouil, piment, poivre, thym indien, cardamome) — 20 g de graines de courge — 3 g de gingembre frais — 3 g de curcuma frais — 2 gousses d'ail — 1 cl d'huile de coco — 25 cl de crème de coco
Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Mettez les lentilles corail à tremper dans de l'eau pendant au moins 6 heures.

2 / Mettez les tomates séchées à réhydrater dans de l'eau au moins 30 min avant utilisation.

3 / Préparez et découpez les légumes en petits cubes.

4 / Dans une casserole ou un faitout, déposez 2 cuillères à soupe d'huile de coco, ajoutez l'ail, le gingembre et le curcuma frais hachés finement ainsi que les graines de courges et les épices.

5 / Laissez dorer à feu doux 1 à 2 minutes.

6 / Découpez en fines lanières les tomates séchées réhydratées puis ajoutez-les dans la casserole.

7 / Ajoutez les légumes avec une cuillère à soupe d'huile de coco et laissez dorer quelques minutes à feu moyen en mélangeant bien.

8 / Baissez le feu et laissez fondre les légumes.

9 / À mi-cuisson, ajoutez les lentilles corail égouttées, mélangez bien et laissez rissoler quelques minutes.

10 / Ajoutez de l'eau à hauteur et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes, n'hésitez pas à ajouter de l'eau si les lentilles ont tout absorbé, mais ne sont pas encore cuites.

11 / Remuez souvent.

12 / À la fin de la cuisson, ajoutez la crème de coco, mélangez, assaisonnez si besoin, c'est prêt !

GNOCCHIS DE PATATES DOUCES À LA CHÂTAIGNE

INGRÉDIENTS

300 g de patate douce — 150 g de farine de châtaigne
80 g d'arrow roots (féculé à base de la racine de la
plante Marante) — 20 g de graines de courges — 1
cl de jus de citron — 5 g de romarin — 2 cl d'huile
d'olive — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Lavez et mettez les patates douces à cuire 15 minutes au cuit-vapeur ou dans une casserole d'eau chaude.

2 / Une fois cuites, enlevez la peau, écrasez-les en purée et laissez-les refroidir.

3 / Mélangez la patate douce cuite avec la farine, l'huile, le jus de citron, les graines de courges et le sel, utilisez un mixeur pour finaliser et lissez la préparation.

4 / Goûtez la pâte.

5 / Récupérez la pâte obtenue, divisez-la en 6 portions et faites de jolis rouleaux fins avec chacune d'elles.

6 / Découpez des tronçons de 2 cm environ, les gnocchis sont prêts à cuire !

7 / Pour la cuisson, plongez-les dans une eau bouillante quelques minutes, ils remontent à la surface lorsqu'ils sont cuits.

J-4 :

LÉGUMES ET POIS CHICHES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

300 g de potimarron — 80 g de fenouil — 150 g de poireaux — 150 g d'oignon — 1 gousse d'ail — 100 g de pois chiches en conserve égouttés ou cuits — 2 g d'étoiles de badiane — 2 g de cumin — 2 g de ras-el-hanout — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Faites revenir les légumes dans un fond d'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.

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

RISOTTO DE QUINOA AUX BLETTES

Le quinoa n'est pas une céréale, c'est un féculent qui fait partie des légumes, il est appelé « blé des Incas », mais n'appartient pas à la famille des graminées comme le riz ou le blé.

INGRÉDIENTS

100 g de quinoa — 75 g d'échalotes — 20 g de persil frais — 50 g de champignons — 250 g de branche de blette — 2 gousses d'ail — 5 g de romarin/thym — 25 cl de crème d'avoine ou végétale — 3 cl d'huile d'olive Sel, poivre.

PAS À PAS

- 1 /** Trempez le quinoa au moins 6h dans l'eau.
- 2 /** Dans une casserole ou un faitout, mettez un fond d'huile d'olive et faites-y revenir l'ail et l'échalote ciselés avec le romarin et le thym.
- 3 /** Préparez les champignons, coupez-les en 4.
- 4 /** Préparez la blette, taillez le blanc en cube et émincez les feuilles.
- 5 /** Ajoutez les champignons et les blettes dans la casserole. Assaisonnez en sel et en poivre à votre convenance. Goûtez votre préparation.
- 6 /** Ajoutez le quinoa et mélangez bien, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive pour le faire perler.
- 7 /** Mouillez le quinoa à hauteur et baissez le feu, laissez cuire à feu doux pendant 15-20 minutes, ajoutez de l'eau si nécessaire.
- 8 /** Le quinoa est cuit lorsqu'il devient transparent et qu'il relâche ses filaments. Attention à ne pas le cuire trop ou pas assez !
- 9 /** À la fin de la cuisson, ajoutez la crème d'avoine qui vient enrober la préparation.
- 10 /** Assaisonnez de nouveau si besoin.

TIAN DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

300 g d'aubergine — 300 g de grosses tomates — 100 g de poivron — 200 g de courgette — 80 g d'oignon — 100 g de pomme de terre — 2 cl d'huile d'olive — 2 gousses d'ail — 4 g d'herbes de Provence 15 g de basilic frais — Sel, poivre.

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.

J-3 :

GREEN TAGLIATELLE ET SHIITAKÉ AUX OLIVES NOIRES

INGRÉDIENTS

Pour les tagliatelles : 200 g de belles courgettes

Pour la sauce : 200 g de tomates — 25 g de tomate séchée — 30 g de dattes dénoyautées — 2 gousses d'ail, pelées — 10 g de basilic frais (ou 4 gr de basilic séché) — 4 g d'origan séché — 2 cl de jus de citron — 2 cl d'huile d'olive — Sel, poivre.

Pour le « fauxmesan » (parmesan végétal) : 15 g de noix de cajou — 15 g de graines de tournesol — 10 g de levure de bière — 1 pincée de sel.

Pour le shiitaké : 100 g de shiitakés — 100g d'olives noires — 100 g d'échalotes émincées — 200 g de champignons de Paris — 6 gousses d'ail — 5 g de feuilles de menthe — 10 g de persil haché — 2 cl d'huile d'olive. — Une pincée de piment — Sel de mer ou tamari.

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 économètre, 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.

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

CRUMBLE DE LÉGUMES D'HIVER

INGRÉDIENTS

200 g de patates douces — 50 g de carotte — 100 g de butternut — 150 g de poireau — 2 gousses d'ail — 20 g de persil — 30 g de noisette — 80 g de farine de châtaigne — 15 cl d'huile d'olive — 20 g de levure maltée.

PAS À PAS

- 1 /** Préchauffez votre four à 200°.
- 2 /** Lavez bien ou épluchez bien les légumes.
- 3 /** Taillez-les en petits cubes.
- 4 /** Mettez tous les cubes de légumes ainsi que l'ail haché dans un plat à four.
- 5 /** Arrosez d'huile d'olive, ajoutez le persil haché et enrobez bien les légumes, assaisonnez de sel et de poivre à votre guise.
- 6 /** Laissez-les rôtir tranquillement en remuant de temps en temps pendant 25 minutes.
- 7 /** Pour le crumble, mixez les noisettes grossièrement.
- 8 /** Mélangez-les avec la farine et assaisonnez.
- 9 /** Ajoutez l'huile et malaxez bien afin d'obtenir une pâte sableuse.
- 10 /** Aplatissez les légumes au fond du plat à l'aide d'une fourchette et déposez la pâte en pluie sur vos légumes.
- 11 /** Saupoudrez de levure maltée.
- 12 /** Enfourez de nouveau pendant 10 minutes, laissez une belle croûte se former.

CRACKERS AU LIN ET CRÈME D'ARTICHAUT

INGRÉDIENTS

Pour environ 15 crackers : 50 g de lin moulu — 20 g de graines de tournesol — 1,5 g de cumin — Sel, poivre — 10 cl eau.

Pour la crème d'artichaut (200 gr) : 1 kg d'artichaut entier — 50 g d'oignon — 3 g de moutarde — 30 g de graines de tournesol — 1 cl de citron — 4 cl d'huile de colza — ½ gousse d'ail — 10 g de ciboulette fraîche — Sel, poivre.

PAS À PAS

Pour les crackers :

- 1 /** Dans un robot mixeur, versez tous les ingrédients et mixez.
- 2 /** Ajoutez de l'eau au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une belle pâte, attention, elle ne doit pas être trop humide.
- 3 /** Étalez la pâte obtenue sur ½ centimètre sur un silpat ou une plaque silicone (type plaque à génoise), prenez soin de bien l'étaler afin d'avoir la même épaisseur partout.
- 4 /** Tracez des lignes pour définir la forme de vos crackers.
- 5 /** Placez la plaque dans un déshydrateur 10 heures au minimum à 42 °C en les retournant à mi-cuisson, ou au four à température minimale porte entrouverte pendant quelques heures. Vous pouvez accélérer la cuisson avec un four fermé à 110 °C.

Pour la crème d'artichaut :

- 1 /** Épluchez et tournez les artichauts pour récupérer le cœur que vous couperez en petit cube. Plongez-les dans une eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas !
- 2 /** Dans une poêle, mettez l'ail haché et l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive, ajoutez les cubes d'artichaut, assaisonnez et laissez dorer.
- 3 /** À mi-cuisson, déglacez avec un verre d'eau et laissez fondre l'artichaut et les oignons jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse, mais sèche, ajoutez de l'eau pour la cuisson si nécessaire.
- 4 /** Mixez finement les graines de tournesol.
- 5 /** Dans votre bol mixeur, mixez les artichauts cuits avec le tournesol, le reste d'huile d'olive, le jus de citron et une demi-cuillère à café de moutarde.
- 6 /** Corrigez l'assaisonnement et mixez de nouveau, si la préparation est trop liquide, vous pouvez ajouter quelques graines de chia ou de du lin moulu !
- 7 /** Ciselez la ciboulette et ajoutez-la à la crème.

J-2 :

SOUPE DE LÉGUMES ÉPICÉE

INGRÉDIENTS

150 g de poireau — 120 g de carotte — 100 g d'épinards frais — 3 g de thym — 2 g de gingembre frais — 2 g de curcuma frais — 80 cl d'eau filtrée — Sel, poivre.

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 réduisez 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.

CARPACCIO DE BETTERAVE ET RADIS ROSE

INGRÉDIENTS

50 g de betterave — 30 g de radis rose — 5 g de ciboulette (ou du vert de poireau émincé) — 1 cl de jus de citron — 1 cl de sauce soja — 2 cl d'huile de tournesol

PAS À PAS

1 / Épluchez votre betterave et taillez-la en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2 / Taillez également le radis en fines rondelles.

3 / Préparez la marinade : mélangez énergiquement à la fourchette la sauce soja, le jus de citron et l'huile d'olive avec la ciboulette ciselée.

4 / Arrosez de marinade vos rondelles de légumes racines et imbibe-les bien. Assaisonnez en sel et en poivre selon votre goût et goûtez.

5 / Laissez reposer au moins 15 min, ce qui va attendrir les légumes avant la dégustation !

WOK DE CHOU DE BRUXELLES

INGRÉDIENTS

400 g de chou de Bruxelles — 200 g de carotte — 100 g de radis blanc — 1 gousse d'ail — 50 g d'oignon — 10 g d'huile de coco — 3 g de gingembre râpé — 20 g de coriandre fraîche — 4 g de citronnelle fraîche ou en poudre — Sel, poivre.

PAS À PAS

1 / Lavez et coupez les choux de Bruxelles en quatre.

2 / Taillez les carottes et le radis en fins bâtonnets ou en demi-lune.

3 / Émincez les oignons.

4 / Faites chauffer le wok ou une poêle à feu vif.

5 / Faites-y dorer dans l'huile de coco, l'ail et le gingembre haché avec l'oignon émincé et la citronnelle.

6 / Ajoutez les légumes taillés et faites-les sauter régulièrement, toujours à feu vif.

7 / En fin de cuisson (à peine 10 min), ajoutez la coriandre fraîche. Les légumes doivent rester croquants à l'intérieur.

J-1 :

TABOULÉ D'HIVER AUX BROCOLIS

INGRÉDIENTS

300 g de brocoli — 350 g de carotte — 50 g d'épinard frais — 20 g de tomates séchées — 5 g d'origan — 6 cl de jus orange pressée.

PAS À PAS

1 / Réhydratez les tomates séchées au moins 30 min en les plongeant dans l'eau.

2 / Découpez les sommités du brocoli et mixez-les en pulsant jusqu'à l'obtention d'une semoule fine.

3 / Taillez les carottes en petits cubes.

4 / Lavez et émincez les épinards frais.

5 / Mixez les tomates séchées, l'origan et le jus d'orange, ajoutez un filet d'eau en émulsionnant.

6 / Mélangez toutes les préparations pour obtenir un beau taboulé moelleux.

POT AUX CHOUX

INGRÉDIENTS

80 g de chou kale — 80 g de chou frisé ou chou blanc — 80 g de chou-fleur — 80 g de poireau — 10 g de thym — 10 g de romarin — 2 gousses ail — 2 g de piment d'Espelette

PAS À PAS

1 / Préparez les choux : lavez le chou kale et émincez-le, découpez des petits bouquets de chou-fleur. Émincez le chou frisé ou blanc. Émincez le poireau.

2 / Dans une grande marmite, faites rissoler les choux taillés avec l'ail haché avec un peu de sel et les aromates.

3 / En début de coloration, ajoutez environ 1,5 litre d'eau.

4 / Laissez cuire à feu doux pendant 1h ou prolongez jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

RACINES RÂPÉES À LA COCO

INGRÉDIENTS

15 cl de crème de coco — 250 g de céleri rave —
200 g de navet boule d'or — 1 cl de jus de citron —
2 cl d'huile de colza — 2 g de gingembre frais — 2
g de citronnelle fraîche ou en poudre.

PAS À PAS

1 / Taillez la peau du céleri rave, lavez les navets boules.

2 / Râpez-les finement.

3 / Préparez la sauce : mélangez soigneusement la crème de coco, le jus de citron, la citronnelle et le gingembre râpé, goûtez et assaisonnez en sel.

4 / Incorporez le mélange aux légumes râpés.

5 / Vous pouvez laisser la préparation mariner pendant 15 à 30 min avant de déguster.

FAIRE MON SAC



Nous fournissons les draps et les serviettes de toilette, nous prêtons des bouillottes, des bâtons de marche pour les randonnées, des tapis et zafus pour les séances de yoga.

Il faut éviter de porter 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.

Vous pouvez apporter un contenant alimentaire et des couverts pour éventuellement rapporter chez vous des portions du repas de reprise.

POUR L'INTÉRIEUR

- Une tenue confortable
- Chaussons chauds et douilletts ou chaussures d'intérieur
- Nécessaire de toilette
- Pharmacie personnelle
- Livres
- Maillot de bain pour l'été
- 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

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
- Stick à lèvres et crème solaire
- Lunettes de soleil
- Pansements spécifiques pour les ampoules
- Sac de randonnée environ 20L
- Gourde 1,5 L

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



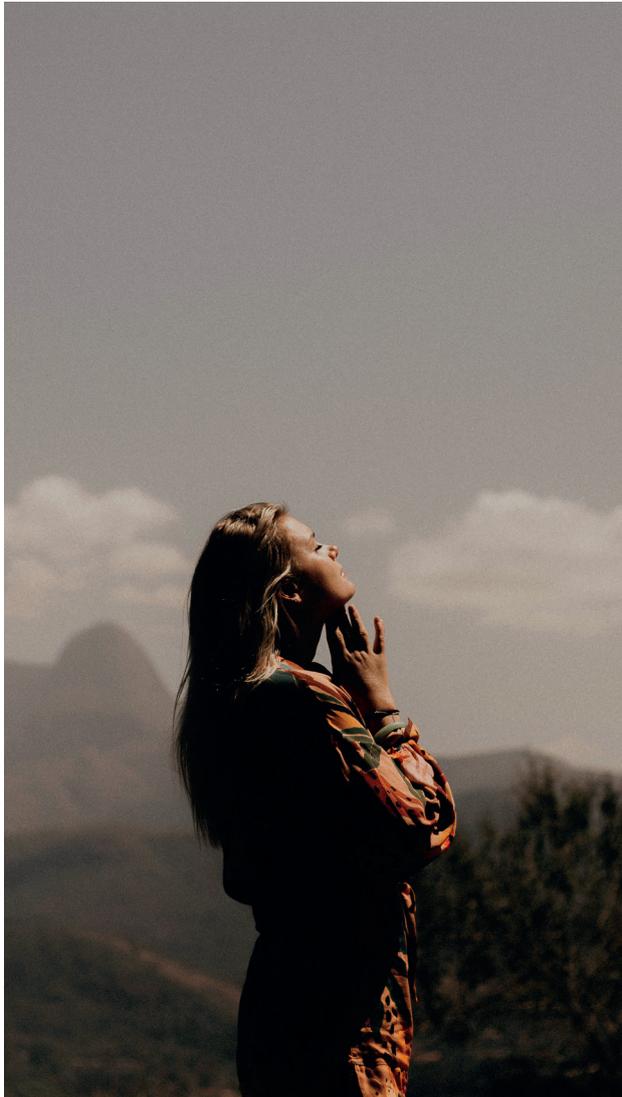
Sur le modèle de la descente alimentaire, mais à l'inverse, la reprise alimentaire consiste à réintroduire petit à petit les aliments, dans le bon ordre et surtout en petites quantités, en étant à l'écoute de son rythme et de ses besoins réels.

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.

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 détox-

nation, 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

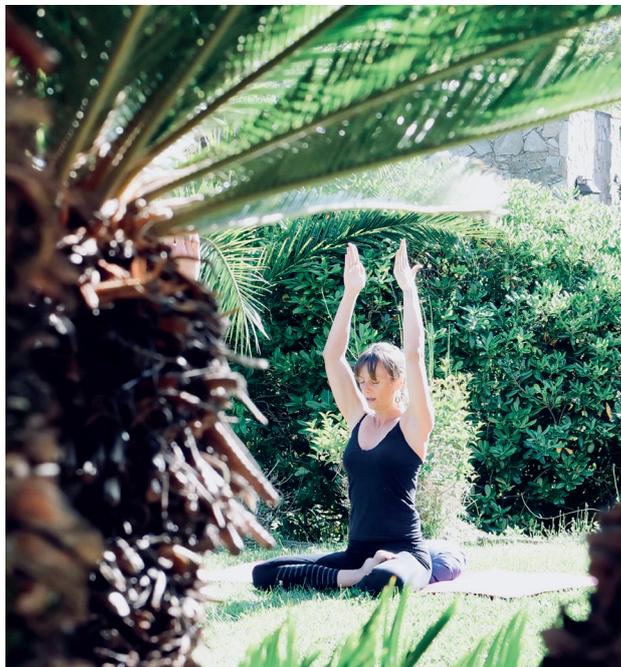
Voici le dernier jour de la reprise alimentaire progressive. Vous pouvez aujourd'hui introduire les céréales en privilégiant le riz semi-complet, le millet ou le quinoa (les céréales sans gluten) et toujours en petite quantité !

	J1	J2	J3	J4	J5	J6
ALIMENTS À INTRODUIRE	On reste avec 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 « 1 mois 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 petites quantités 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.



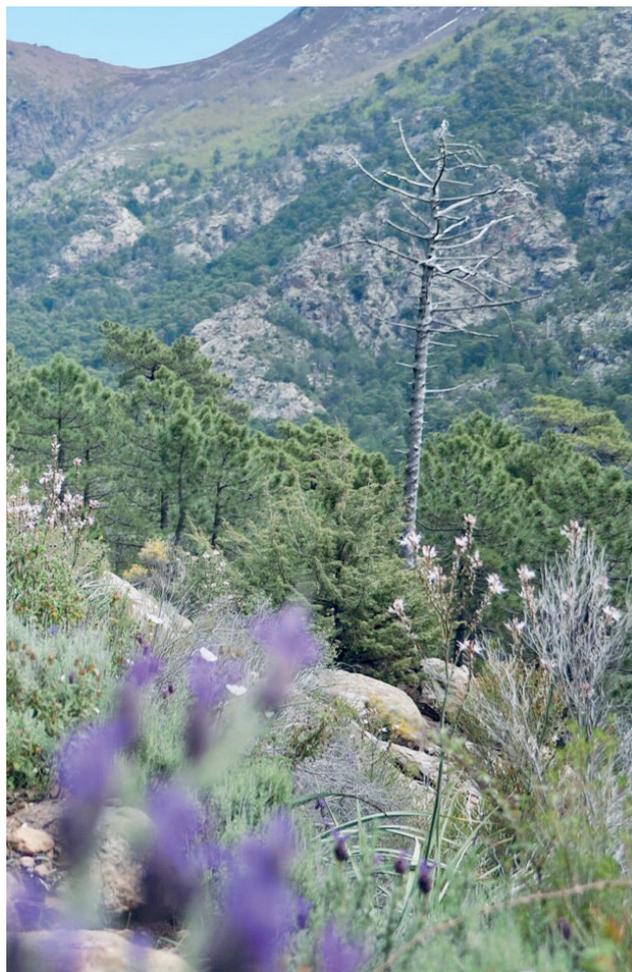
LE GUIDE MIEUX-ÊTRE

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

Nous vous recommandons de commander votre extracteur ou votre Vitamix sur le site.

www.cuisinedubienetre.fr

- 10% 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

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 SAINES

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

LE PLASMA MARIN 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 que 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 : 04 69 11 74 00
www.clairiereetcanopee.com

INFOS LÉGALES

CLAIRIÈRE ET CANOPÉE SAS au capital de 20000€
Siège social : 1, montée de Carcavel - 26400 PIEGROS LA CLASTRE
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