

FOIRE AUX QUESTIONS

I. Questions d'organisation

Comment m'organiser – est-il plus judicieux de tout préparer la veille?

Il faut trouver l'organisation qui marche pour soi. Personnellement, je prépare tout frais le matin, mais je le ferai la veille au soir si cela m'arrangeait davantage. Un truc utile: laver toutes les feuilles vertes à l'avance, les essorer et les laisser sécher sur des linges avant de les mettre dans des sachets plastiques au frigo, ainsi elles sont prêtes pour les jus et smoothies et salades. Presser les citrons à l'avance, le jus de gingembre aussi, peler et découper les légumes si besoin. Ensuite la préparation sera plus rapide. Les fruits congelés sont aussi une bonne option! La motivation c'est top, l'organisation va suivre.

Je ne sais pas comment gérer les sorties en familles/amis et quel impact cela aura sur la détox.

La première question à vous poser est : Comment voulez-vous gérer cette situation ? Si vous êtes motivé et engagé, alors pourquoi laisser quiconque vous détourner de votre chemin, qui est sur une durée limitée ? Si vous avez besoin de cette connexion, alors adaptez-vous et faites 1-2 exceptions à votre cure. Mais n'abandonnez pas ! Sachez par ailleurs qu'il est souvent plus facile qu'on ne l'imagine de poursuivre sur sa voie tout en étant en société : on peut s'organiser (comme expliqué dans le guide), faire des exceptions, expliquer simplement aux autres qui comprendront très bien. Gérez du mieux possible, et poursuivez !

Avez-vous des trucs et/ou des astuces pour ne pas "craquer" lorsque vous avez une famille à nourrir et que vous buvez votre jus avec eux ?

Pas facile en effet ! La meilleure stratégie est de manger/boire avant, afin de calmer la faim. Boire un grand jus ou un smoothie avant, et partager le repas avec des crudités ou une salade, ce qui est plus facile. Pour ma part, la semaine de détox, je vais éviter de manger avec mes proches car cela me déstabilise si je suis le TOUT JUS. Pour le TOUT CRU et EASY, pas de souci, je m'en tiens à mes plats. C'est au début que c'est difficile, car les tentations sont là, il faut donc trouver la stratégie qui marche pour soi. Rappelez-vous pourquoi vous faites cela, tout le temps, pour renforcer votre détermination. Expliquez à votre famille vos raisons, vos motivations, et demandez leur soutien pour qu'ils vous encouragent plutôt que l'inverse.

Que faire contre les fringales ?

En buvant des jus quand on ressent la sensation de faim, le plus souvent celle-ci disparaît au bout de 15-10 minutes. Il faut prendre le temps de s'écouter, ne pas s'inquiéter et avancer du mieux qu'on peut. Cela pourra vous surprendre de ne pas avoir de fringales si vous buvez suffisamment de jus et de smoothies très nutritifs. La consommation de jus et smoothies verts, en raison de la chlorophylle liquide et des minéraux qu'ils contiennent, ont pour effet de calmer les envies de sucre et d'équilibrer le sucre sanguin... Plus on avance, moins on en a envie. C'est un cercle vertueux!! Mais tant que vous avez des envies incontrôlables, ne vous privez pas forcément. Cela aura l'effet inverse. Mais poursuivez et soyez patient, ces envies disparaîtront d'elles-mêmes, tout doucement.

Combien de temps peut-on conserver les jus et smoothies?

Les smoothies se conservent 24h au frigo, plus longtemps le goût va être légèrement affecté et surtout l'oxydation démarre, donc il vaut mieux ne pas attendre beaucoup plus longtemps. Pour les jus – s'ils sont produits avec une centrifugeuse, il faut les consommer immédiatement car ils vont s'oxyder très vite. Mais s'ils sont extraits au moyen d'un extracteur à jus (mécanisme plutôt silencieux et doux de tarière qui presse la matière), alors le jus est plus stable et peut se conserver pendant 24h dans des bouteilles en verre bien fermées, au frigo, avec un minimum d'air résiduel (utiliser des petites bouteilles bien remplies pour les portions).

Est-ce qu'on peut garder les restes de préparations crues pour le lendemain?

Oui, la plupart des recettes crues se conservent 2 à 3 jours au frigo. En général cela se détériore assez vite mais l'odeur et l'aspect sont des indicateurs fiables.

Comment puis-je transporter mon jus ou smoothie, pour qu'ils gardent bien leurs qualités?

Une gourde en inox peut convenir, mais personnellement je n'aime pas le goût que l'inox confère, donc je préfère les bouteilles en verre qui sont certes moins pratiques. Mais j'en ai toujours avec moi, que ce soit de l'eau, des jus ou des smoothies. Sinon des bouteilles en plastique garanti sans BPA. Pour garder bien frais, une glacière avec des blocs glacés fait bien l'affaire.

Puis-je manger les salades du soir à midi?

Faites comme cela vous convient. La logique est plus une question de pratique pour les personnes qui travaillent la journée, le repas du soir est souvent le repas principal. Aussi c'est souvent le soir que la faim se fait sentir. Mais cela dépend des personnes et de leurs circonstances. Le rythme, la fréquence des repas est une question très personnelle et il n'y a pas de dogme à suivre. La seule chose à retenir: éviter de manger trop tard car cela peut perturber le sommeil. Il faudrait compter 3 heures entre la fin du dernier repas et l'heure du coucher. Ainsi manger léger le soir est recommandé.

Mes graines ayant germé, quel est le meilleur moyen pour les réserver quelques jours?

Dans un récipient en plastique type Tupperware avec un papier ménage au fond. Cela marche très bien!

A quel moment de la journée intégrer une routine de 1h de yoga ou de marche?

Je pratique le yoga deux fois par semaine à l'heure du midi, ce qui s'intègre bien dans ma routine, et une fois le matin. Puis je marche quand je peux, selon le programme du jour, matin ou après-midi. Mon nouveau trampoline est dans mon bureau et je l'utilise dès que je manque d'énergie, pas assez souvent pour l'instant. Le weekend je fais des marches. J'ai le privilège d'être indépendante donc c'est plus facile en termes d'horaire, et je sais que ce n'est pas facile pour tout le monde, mais néanmoins indispensable de prendre ce temps.

Vous dites qu'il faut boire suffisamment pour ne pas avoir faim. Donc on peut boire des jus toute la matinée jusqu'au repas de midi?

Oui, on peut boire toute la matinée si on se sent mieux ainsi. J'ai pour habitude de boire mon litre de jus entre 8h et 10h puis rien jusque 13h, mais les jus étant hautement digestes, on peut les boire sur un laps de temps plus long. Les quantités sont au final assez personnelles, car l'appétit baisse beaucoup avec le cru, mais il faut répondre à ses besoins du moment!

En ce qui concerne les jus et smoothies: lorsqu'on fait une journée que jus, on en boit autant qu'on veut?

Oui! Les jus et smoothies dans toutes les formules, c'est illimité! Donc allez-y avec les quantités, c'est ce qui nourrira vos cellules et hydratera le corps - tant que vous avez faim.

II. Questions sur les ingrédients

Certaines recettes de jus sont fortes et/ou amères. Comment les adapter ?

Les jus très forts et amers demandent à être apprivoisés, donc il faut y aller doucement et préférer les plus doux. Pensez à toujours goûter votre jus et s'il ne vous plaît pas, rajoutez des pommes, agrumes, citron ou ananas pour adoucir.

Est-ce que le thé vert rentre dans la catégorie thés ou tisanes ?

Le thé vert contient de la théine et à ce titre est un stimulant qu'il est recommandé d'éviter durant la détox. Le rooibos par contre est une infusion / tisane.

Peut-on boire du kombucha pendant la détox ?

Oui, certaines personnes en raffolent, cela aide beaucoup la flore intestinale donc excellente idée. Si vous le préparez vous-même, il faut faire bien attention d'attendre que tout le sucre ait été ingéré par la souche bactérienne et transformé en probiotiques bienfaisants. Le kombucha ne doit pas avoir un goût sucré mais un goût aigre. Pour la seconde fermentation, préférer le gingembre, la cannelle, les baies congelées, fleurs et citron plutôt que les fruits secs qui sont très sucrés. Citron, cannelle et gingembre sont parfaits pour la détox!

A quoi servent les graines de chia pour l'organisme ?

Les graines de chia sont riches en bons gras Omega-3 si précieux, et en fibres alimentaires, elles calment les envies de sucre et régulent le taux de sucre dans le sang. [En savoir plus dans mon article de blog.](#)

Peut-on rajouter de la poudre ou protéine de chanvre dans les smoothies durant la détox ?

Le chanvre est une des meilleures sources de protéines végétales et de bons gras. On essaie de s'en passer pendant la cure, histoire de détoxifier le foie aussi, mais ce serait un moindre mal de le garder, et un des premiers aliments à réintroduire! Je trouve qu'il aide bien avec la satiété dans un smoothie, donc n'hésitez pas si vous en avez envie - surtout quand on ne part pas d'un régime presque tout cru.

Je cale un peu avec le citron... Puis je le remplacer par autre chose, surtout dans les préparations de salades ?

Je mets du jus d'orange qui est plus doux. Le citron est basifiant et recommandé mais c'est vrai qu'on peut s'en lasser dans cette détox. N'hésitez pas à adapter!

L'ail c'est bon dans les smoothies et les jus mais j'ai un peu peur pour l'haleine. Des suggestions ?

Pour l'ail et l'haleine, je dirai la menthe. Des feuilles fraîches ou une goutte d'huile essentielle, mais c'est fort. Sinon mastiquer: basilic, fenouil, persil, réglisse, cardamome, girofle ou cannelle. Vous pouvez également faire un gargarisme à l'eau salée ou citronnée. Gratter la langue.

Est-ce que le tofu est cru et peut-on l'intégrer dans le programme détox?

Je ne le recommande pas durant la détox. A savoir: le soja fait partie des cultures les plus toxiques de la planète et soumises aux OGM, ainsi faut-il s'assurer de la qualité du tofu acheté (quel soja, quelles origines?). La vague RAW VEGAN a mis le tofu de côté pour ces raisons-là, ainsi que pour son contenu en phyto-estrogènes qui en fait un aliment non recommandé pour la femme avant la ménopause ou l'homme... Un certain abus des produits à base de soja a été constaté auprès des végétariens. Mais je sais que c'est un aliment apprécié en ayurveda et dans de nombreux pays, sans doute dans une autre qualité. Mon constat: mieux vaut l'éviter en détox, mais pourquoi pas en dehors, s'il est de qualité, et en modération.

Est-ce qu'il faut peler le gingembre quand on l'ajoute aux jus et aux smoothies ?

Oui je pèle le gingembre car la peau est plutôt amère. Ceci dit, beaucoup de personnes le mettent entier dans l'extracteur. Donc pas indispensable, tout est comestible, c'est plus une question de saveur et de la fraîcheur de la racine! Pour le peler, utiliser le dos d'une cuillère, un truc super pratique !

La poudre de jus d'herbe d'orge de green magma est-elle considérée comme une poudre verte ?

Oui c'est une poudre verte! Il y en a de nombreuses variantes. J'aime beaucoup la Vitalmineral Green de Health Force que l'on peut acheter chez Amazon, ou encore Ormus Greens.

J'ai l'habitude de prendre des compléments alimentaires (Omega 3 par exemple) et de la poudre de jus d'herbe d'orge. Quelle est leur place dans la cure?

Pas de souci pour continuer avec les compléments auxquels vous êtes habitués. Surtout ceux-là car ils vont soutenir votre métabolisme. Pour ceux qui le souhaitent, prendre des enzymes et des probiotiques peut vraiment aider la détox également. Toutes les poudres vertes seront utiles car cela calme les fringales de sucre.

Est-ce que certaines herbes seraient conseillées pour plus de nettoyage ?

Parmi les herbes les plus détoxifiantes, le chardon-marie, qui est un drainant du foie très efficace et très propice au printemps. A consommer en teinture mère (je recommande la marque Cérès), selon les conseils d'un naturopathe, ou aussi en tisane ou décoction. On utilise alors les fruits broyés à acheter en droguerie ou chez un herboriste. Il faut prendre 1 litre par jour pour avoir des effets.

Dois-je faire tremper mes graines de quinoa, de millet, avant de les faire cuire?

Le trempage des graines et oléagineux et céréales s'applique à l'alimentation crue, cela sert à réactiver les enzymes. Inutile si on va cuire les aliments (sauf les légumineuses qui seront plus vite cuites et rendues plus digestes pré-trempées), car les enzymes seront de toutes façons détruites. Pas besoin de tremper le quinoa, le millet ou l'amarante avant la cuisson, pas plus que le riz – bien que ce soit un geste habituel dans certaines cultures asiatiques, donc pourquoi pas, si on y pense.

Qu'en est-il des légumineuses ?

Nous n'en parlons pas vraiment car nous préférons les éviter durant cette détox pour des questions de digestion. Ceci dit, ils constituent un apport intéressant en bons nutriments, dès le moment où ils sont germés. Nous en parlons la dernière semaine où il est question de comment se nourrir au quotidien, après la détox.

III. Questions sur les symptômes de détox

Comment je peux savoir si je suis réellement en train de me détoxifier?

Si vous ressentez des symptômes désagréables tels que décrits dans le Guide de la semaine 2, c'est sans doute un signe de détoxification qui est en cours. Dans tous les cas, le simple fait d'alléger son alimentation, d'éliminer les aliments responsables d'une digestion difficile, et de prêter attention, en pleine conscience, de ce que l'on consomme, à tous les niveaux, cela constitue une détox.

Je suis souvent fatigué(e) durant la détox... Des conseils ?

Je recommande, en cas d'inconforts qui persistent, de changer quelque chose afin de sentir un mieux. Des légumes cuits vapeur, ou quinoa/riz avec une salade verte peut vraiment réconforter. Il vaut mieux ne pas rester sur le TOUT JUS dans ces cas-là, parfois il suffit d'une soirée ainsi, avec du cru/cuit pour se remettre d'aplomb. La détoxification est un phénomène qui fatigue le corps - c'est le signe qu'il travaille. L'énergie apparaîtra ensuite!

Je ressens une certaine tristesse durant la détox. Est-ce normal ?

Nous avons tous des raisons d'être triste, la vie nous présente des défis et des blessures au cœur. Souvent nous parvenons à les enfouir et les réprimer car vivre la tristesse pleinement n'est pas "convenable". En détox, le corps s'emballa et tout ressort. L'accueil est important, vivre ses émotions pleinement, sans trop analyser, avec compassion et bienveillance, nous permet de les faire circuler. Cela va passer, surtout avec des jus et salades colorés!

Y-a-t-il des aliments à éviter durant la détox pour prévenir les migraines ?

Ce ne sont pas les aliments qui causent la migraine, à mon avis. Donc rien à éviter. Les migraines pourront être causées par la recirculation des toxines dans le flux sanguin, ou par le sevrage du café (un stimulant qui agit sur les neurotransmetteurs). Si c'est insupportable, voici les meilleurs remèdes naturels: boire beaucoup d'eau, des tisanes de menthe, respirer de l'huile essentielle de menthe, en mettre une goutte sur chaque temps, se reposer, bien respirer, prendre l'air et marcher.

L'un des résultats de la détox : la constipation. Que faire ?

Pour la constipation, qui est un mal chronique: boire du jus de betterave, 1-2 dl tous les matins, consommer des graines de lin trempées ainsi que de la poudre de psyllium dans un verre d'eau. Sinon, l'hydrothérapie du colon est à envisager si la constipation persiste malgré les changements alimentaires.

J'ai des crampes d'estomac et des douleurs durant la détox.

Cela va passer. Nous avons tous notre "talon d'Achille" où vont se manifester ou ressurgir des vieilles blessures, les douleurs sont pour la plupart comme les émotions, elles se manifestent puis circulent et disparaissent si nous les laissons faire sans tension, sans réticence, sans aller à contre-courant. Courage !

J'ai perdu du poids sans aucun effort, c'est génial. Mais j'ai un peu peur de le reprendre vite après comme dans les "régimes".

Ceci n'est pas un régime, c'est une manière tellement respectueuse de l'organisme de faire du bien au corps, cela devrait nous convaincre, par notre ressenti, d'adopter des nouvelles manières de faire. Ainsi la reprise des kilos ne devrait pas avoir lieu, à moins de tout laisser tomber et se remettre à une alimentation malsaine.

Je n'ai pas envie de perdre de poids, y-a-t-il des précautions à ce sujet?

Pour ne pas perdre de poids, je vous propose de manger beaucoup de fruits et d'augmenter les quantités de jus, de smoothies, de salades etc. Sans doute la formule TOUT CRU ou même EASY serait plus indiquée, avec des céréales cuites le soir pour ralentir la détox. A vous de surveiller et de contrôler.

IV. Questions pour après la détox

Est-ce qu'il est possible de continuer à remplacer 2 repas quotidiens par des smoothies verts sans effets secondaires? Qu'est-il important d'ajouter au quotidien?

On peut consommer des smoothies verts aussi longtemps que souhaité pourvu que l'on change de feuilles vertes régulièrement. Il faudra aussi penser à compléter le régime quotidien par des bons gras car cela manquerait: lait de chanvre, graine de lin et de chia que l'on peut rajouter aux smoothies sous forme de gel pour plus de nutrition. Le secret est de varier les fruits et le vert pour bénéficier de tous les nutriments. Les minéraux, vitamines, enzymes, glucides et protéines seront largement couverts ainsi penser à rajouter du bon gras à l'autre repas.

Est-ce recommandé de faire un jour de jus par semaine, même après la détox? Je pense que ce serait un bon rythme pour moi ...

C'est une EXCELLENTE idée que je recommande à tous ceux qui veulent vivre une santé optimale tout au long de l'année!! Pensez à ces rituels ancestraux de jeûne hebdomadaire. Un secret de longévité assurément.

Quelle est la prochaine étape après cette détox ?

La prochaine étape serait le programme de [La Crusine en Ligne](#), pour suivre les cours de *Simplyment Cru* par vidéo depuis le confort de chez vous, ou alors [Le Cru en 30 Jours](#) qui est d'une structure similaire à celui-ci (emails quotidiens avec recette et fiche pratique et conseil et inspiration chaque jour pendant 30 jours.) Un énorme pas vers le cru au quotidien!

Est-ce que la page Facebook sera encore ouverte après la fin de la détox ?

Le groupe Facebook créé spécifiquement pour la version Easy Détox en direct restera disponible pendant 2 semaines après la fin du programme. Ainsi vous pourrez prendre le temps de tout revoir, et d'échanger encore entre vous, je ne serai toutefois plus aussi présente. Cela permettra aussi aux autres personnes qui font en différé de profiter des partages de ce groupe.

Proposez-vous un workshop sur les graines germées?

Le [cours niveau 2](#) de *Simplyment Cru* couvre la germination, les jus et smoothies verts, l'herbe de blé etc. Inscrivez-vous pour le prochain cours ! Sinon cette matière figure également dans le programme [La Crusine en Ligne](#).