

DETOX CHIMIQUE & MATERIELLE

Quand on vit une détox physique, et que l'on en ressent tous les bienfaits, l'idée d'éliminer tout ce qui ne nous sert pas nous vient tout naturellement.

Cela peut toucher de nombreuses choses. Avant tout, les émotions, ce qui a été soulevé à plusieurs reprises dans cette détox du corps physique, mental et émotionnel. Mais les deux domaines où il est possible de faire de grands progrès sont la détox chimique et la détox matérielle.

La détox chimique

Vous l'aurez compris en suivant Easy Détox: nous sommes envahis par les produits chimiques, que ce soit dans notre alimentation ou dans notre environnement quotidien. Et ceux-ci apportent avec eux un déluge de toxines qui mettent notre métabolisme à mal, d'où la nécessité de faire une détox. Le mieux, c'est de résoudre le problème à la source et de tenter d'éliminer tous les produits chimiques que nous pouvons éliminer.

Les produits pour la peau

Commencez par examiner les produits que vous mettez sur votre peau, sur vos cheveux, et dans votre bouche. Préférez les produits bio et fabriqués à base d'ingrédients naturels. Mes favoris sont des cosmétiques crus, à base d'huile de noix de coco ou de karité, d'argile et d'algues, aux huiles essentielles magiques. En Europe, deux marques que je recommande sont [Live Native](#) et Raw Gaia que l'on peut trouver en Suisse sur le site [Simply Bio](#) et en France chez [Market'Veg](#). Certains produits artisanaux et locaux sont de jolies alternatives.

Pour les cheveux, je n'ai pas encore trouvé la solution parfaite mais j'apprécie les barres de savon à base de Ghassoul, plus écologiques. Pour le corps et les cheveux, rien de tel que l'huile de noix de coco bio et de première pression à froid. Enfin, pensez aussi à choisir un dentifrice sans fluor, autre ingrédient que l'on nous a imposé et qui est néfaste. Cherchez à épurer tout ce que vous mettez sur votre peau, car c'est absorbé comme tout autre aliment...

Les produits de nettoyage

Dans notre intérieur, pensons aussi aux nombreux produits de nettoyage auxquels nous sommes confrontés, que nous touchons et inhalons et ici aussi, choisissons les plus simples, purs et naturels possibles. Le bicarbonate de soude, le vinaigre et le sel, voire le savon noir, sont des ingrédients simples qui nettoient parfaitement.

Devenez des détectives en lisant les étiquettes avec une loupe, informez-vous auprès des nombreux sites ou réseaux sociaux qui prônent le Zéro Déchet, le Bio et la simplicité, pour notre santé et celle de notre planète!

La détox matérielle

C'était suite à une précédente édition d'Easy Détox que le livre [Zéro Déchets](#) m'a été proposé, ainsi que celui de [Marie Kondo](#) sur La Magie du Rangement. Ces deux livres m'ont énormément inspirée à poser un regard critique sur d'autres

gestes quotidiens, pas seulement ceux qui affectent notre alimentation. L'un amène à l'autre! Je vous invite aussi à les découvrir!

Le premier m'a inspiré à m'engager doucement vers une réduction de mes déchets. J'achète de plus en plus en vrac, que ce soit les ingrédients frais au marché ou à la ferme, ou des ingrédients secs auprès de magasins comme [Chez Mamie à Sion](#), dont d'autres succursales vont ouvrir en Suisse.

Dans les autres pays, le vrac revient aussi en force et c'est formidable! Je découvre le plaisir de faire mes achats avec mes bocaux et bouteilles en verre, mes sachets en tissus, et de mieux mesurer mes besoins et réduire ainsi le gaspillage et les déchets non seulement en produits d'emballage mais en produits superflus ou périmés. La convivialité est aussi un bonus dans ce type d'approvisionnement!

J'ai également fait l'achat d'un [lombricomposteur](#), qui permet de recycler les nombreux déchets d'épluchures de fruits et légumes, surtout quand on fait beaucoup de jus, et de nourrir des lombrics qui me fournissent en échange un bon compost et de l'engrais de qualité pour mon jardin, le tout sans déplacement de déchets et sans mauvaise odeur.

Le second m'a inspirée à faire le ménage dans mes armoires, et dans ma maison, une pièce à la fois, à mon propre rythme. Il a transformé le regard que je pose sur les objets de tous les jours, en m'apprenant à ne garder que ce qui est vraiment utile et nécessaire, ou qui m'apporte réconfort et bonheur par la beauté ou mon attachement. Et cela va encore plus loin. C'est au moment de l'achat qu'il faut aussi se poser les bonnes questions. "Ai-je vraiment besoin ou même envie de cet objet qui va se rajouter à tous ceux que je possède déjà?"

Avec la détox, on apprend que trop souvent on cherche à combler des manques ou besoins affectifs par l'alimentation ou l'addiction à des substances stimulantes, on le fait aussi avec des achats compulsifs, inutiles et superflus. Et ainsi nous contribuons à faire perdurer un fonctionnement de société qui n'a pas notre bien-être comme principal objectif, mais plutôt notre portefeuille. Prenons donc conscience que chaque acte, chaque geste et chaque achat contribue au monde dans lequel nous évoluons!

Ce ne sont pas des changements qui s'opèrent du jour au lendemain, c'est plutôt un chemin progressif vers une autre manière de vivre, plus authentique, plus légère et ainsi plus libre! Je vous invite à le découvrir, ou à l'approfondir, vous qui avez accompli une détox, premier pas pour beaucoup vers une prise de conscience réelle et profonde, et inoubliable.

Belles découvertes et belle détox de votre monde !