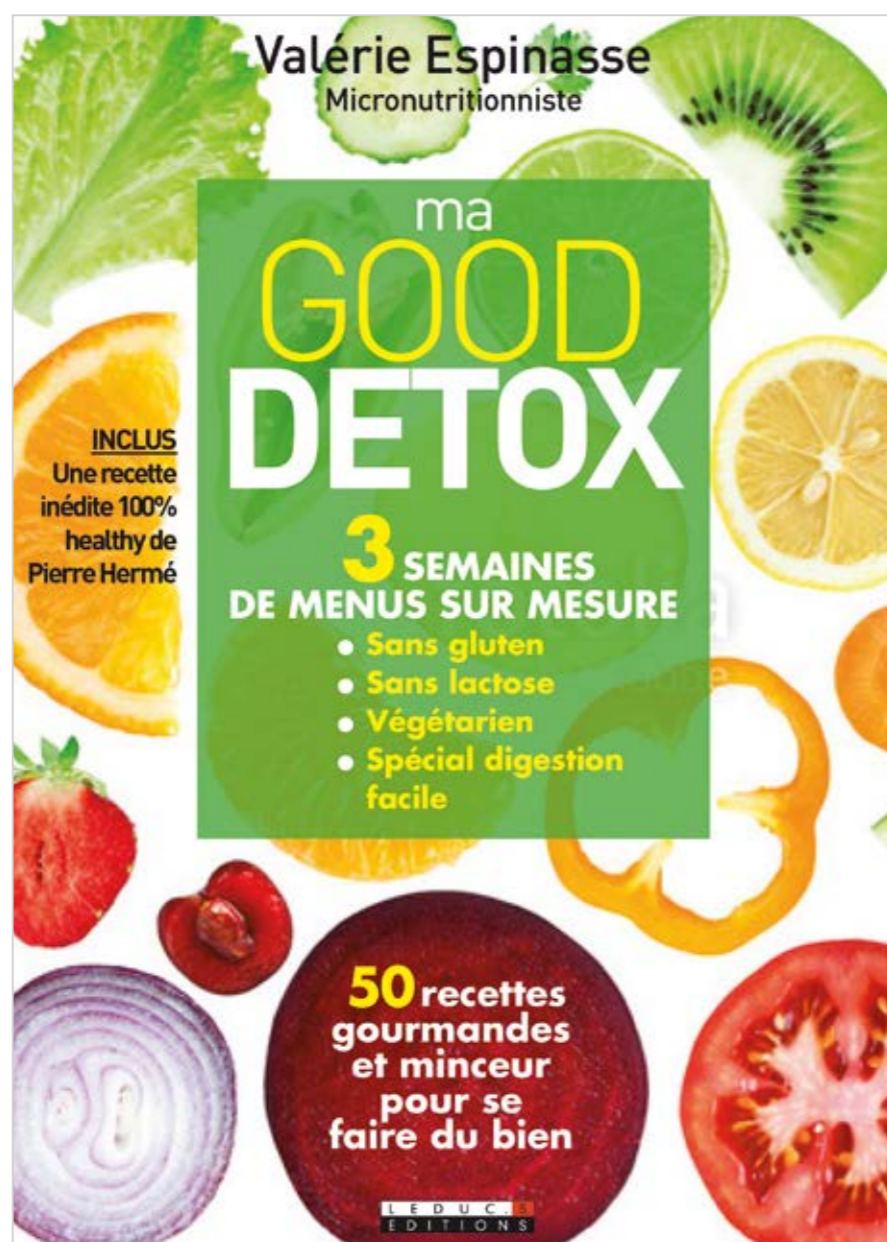


COACHING VITALITÉ

Valérie Espinasse, nutritionniste, spécialisée en intolérances alimentaires, vient de publier « *Ma GOOD DETOX* » aux Editions Leduc.S. Dans cet ouvrage, les clés d'un programme personnalisé sont proposées par le biais d'un quizz, avec des recettes faciles à réaliser, et un guide pour faire ses courses. Partant du principe qu'une mauvaise alimentation peut être source de nombreux maux, *Ma GOOD DÉTOX* est un moyen, à la portée de tous, pour changer ses habitudes alimentaires avec, à la clé, une énergie retrouvée.



Attitude Luxe —

Qu'est-ce ce qui vous a donné envie d'écrire ce livre ?

Valérie Espinasse —

L'alimentation moderne utilise de plus en plus de chimie comme les conservateurs, les colorants, les pesticides, les métaux lourds, alors que notre corps n'est pas fait pour en assimiler autant. Il faut entrer dans une politique hygiéniste sur la durée, ou dans une pratique de détox afin de soulager son corps, car souvent les surcharges toxiques sont sources de douleurs et de fatigue. Cette démarche offre à notre corps les moyens de reconquérir un réel bien-être.

AL — A qui ce livre s'adresse-t-il ?

VE — Chacun peut y trouver des solutions adaptées à son profil. Une partie du livre se présente sous la forme d'un quizz de manière à aider le lecteur à déterminer sa problématique, qu'il s'agisse d'une recherche de mieux-être, d'énergie, ou qu'il s'agisse d'amincissement. Mais il peut être aussi question de remédier à des troubles liés à la fatigue, à une intolérance, à des problèmes digestifs, des migraines ou encore simplement d'apprendre à bien manger. Mon objectif est que chacun puisse découvrir l'intérêt de modifier son alimentation. Ces recommandations, pour une alimentation hygiéniste, s'organisent sur une durée de trois semaines et s'articulent autour de trois parties, avec un protocole de micro nutrition.

Le changement alimentaire passe le plus souvent par un facteur déclenchant lié à une problématique : des maux de ventre, une fatigue chronique, des migraines à répétition, un mauvais sommeil, des troubles digestifs...

AL — Comment le lecteur trouve les recommandations qui correspondent à son cas particulier ?

VE — Grâce à un quizz, le lecteur peut identifier ses maux et les évaluer avec des indices d'intensité. Au bout de 3 semaines, il fait un point pour réévaluer les indices qu'il a définis au début, il peut ainsi apprécier les résultats. Les trois semaines sont codifiées, des recettes sont proposées sous un angle pratique, avec des fiches pour l'aider à faire ses courses. Il y a également



VALÉRIE ESPINASSE

un guide sur les quantités, avec une liste des produits à acheter pour la semaine. Tout a été pensé pour que cette détox soit facile et adaptée aux contraintes de la vie contemporaine.

AL — Pourquoi préconisez-vous une période de trois semaines ?

VE — De manière ancestrale il a été compris que le cycle lunaire était dans l'ordre des choses, comme déjà les romains le pensaient. Et j'ai pu constater avec mes patients que les résultats arrivent au bout de cette période de trois semaines.

AL — Quelles sont vos premières recommandations pour garder une bonne alimentation axée sur l'énergie et le bien-être ?

VE — Cette détox s'intègre dans la réflexion sur le soin de soi, et il n'y a pas besoin de s'enfermer pendant trois semaines dans une grotte, elle est facile et peut très bien être suivie tout en continuant à vivre normalement ; en allant au restaurant par exemple, il suffit juste de rester conscient de ses choix. Je préconise de choisir de préférence des produits bio, achetés auprès de petits producteurs, de ne pas manger de trop gros poissons. Quantifier ce que l'on mange comme produits industriels et rééquilibrer avec des plats fait maison ; les légumes congelés sont une bonne alternative car ils sont souvent transformés sur place ou à proximité du lieu de récolte avec, ainsi, une déperdition des vitamines et nutriments limitée. Être attentif à la qualité des huiles végétales, qui dépend en grande partie de la manière dont l'extraction est pratiquée. En général si une huile est extraite à froid et bio, elle sera de très bonne qualité mais si elle est hydrogénée, elle sera saturée et de mauvaise qualité.

C'est aussi un engagement sociétal que de bien manger. Nous avons beaucoup de petits producteurs qui offrent en France une grande variété de produits de qualité. La recherche du plus bas prix fait entrer sur le territoire des produits de piètre qualité.

Bien manger est aussi un engagement citoyen, je crois qu'il est important d'avoir une vision à plus longue échéance.

■ Propos recueillis par Carole Grouesy