



Détox d'automne

Par Nadine Rémy
Praticienne en naturopathie et en hygiène de vie

Détox d'automne : retrouver équilibre et vitalité

L'automne est une saison de transition. Après l'énergie expansive de l'été, vient un temps plus frais, plus intérieur, qui prépare doucement le corps à l'hiver. C'est une période idéale pour soutenir l'organisme avec une detox douce, afin d'éliminer les excès accumulés et repartir sur de bonnes bases.

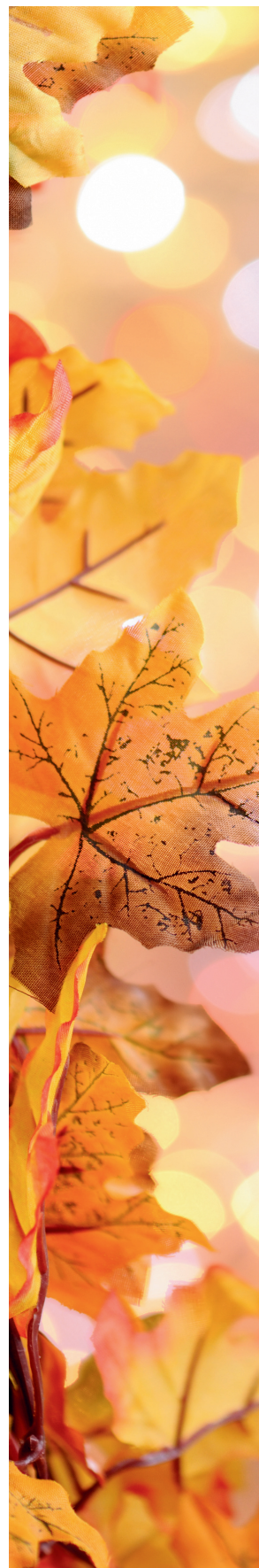
Pourquoi une detox en automne ?

- Durant l'été, nous consommons souvent plus de fruits sucrés, de plats conviviaux et parfois d'excès alimentaires.
- Le retour du froid ralentit naturellement notre métabolisme : les toxines s'accumulent plus facilement.
- L'automne est lié, en naturopathie et en énergétique, aux organes poumons et intestin, qui jouent un rôle central dans l'immunité et l'élimination.

Faire une detox en automne permet donc de préparer son organisme à l'hiver, de renforcer ses défenses et de garder une belle énergie.

Les bienfaits d'une detox d'automne

- Allègement du système digestif : en réduisant les produits lourds (laitages, gluten, sucres raffinés, viandes grasses), on facilite le travail du foie et des intestins.
- Renforcement de l'immunité : un organisme moins encrassé est plus résistant face aux virus de saison.
- Énergie retrouvée : moins de fatigue, plus de clarté mentale et de vitalité au quotidien.
- Beauté de la peau : le foie et les intestins étant liés à la qualité de la peau, une detox rend souvent le teint plus lumineux.
- Équilibre émotionnel : l'automne peut amener une baisse de moral ; une alimentation hypotoxique et riche en nutriments aide à stabiliser l'humeur.





Comment pratiquer la détox d'automne ?

- Privilégier une alimentation hypotoxique : sans gluten, sans produits laitiers, sans sucres raffinés, sans produits industriels, sans viandes (boeuf, porc, veau, agneau).
- Mettre l'accent sur les légumes d'automne : courges, carottes, panais, betteraves, choux, poireaux, champignons...
- Choisir des protéines légères : poissons, volailles maigres, légumineuses.
- Boire des boissons drainantes (comme **la sève de bouleau**, le romarin, l'ortie).
- Favoriser les soupes le soir, qui réchauffent, hydratent et soulagent la digestion.

En résumé

La détox d'automne est une pause régénératrice pour l'organisme. Elle aide à nettoyer en douceur, à renforcer l'immunité et à aborder l'hiver avec énergie, clarté et sérénité. C'est un vrai cadeau que l'on s'offre, pour aligner son corps avec le rythme de la saison.



Bienvenue dans ton challenge Détox Douce de l'automne !

Ce mois-ci, je t'invite à prendre soin de ton corps en douceur grâce à une alimentation hypotoxique. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ?

L'alimentation hypotoxique est une approche qui vise à réduire la charge toxique de ton organisme en privilégiant des aliments simples, naturels et faciles à digérer. L'objectif ? Limiter l'inflammation, alléger ton système digestif et booster ton énergie sans privation ni frustration.

Pendant ce challenge, tu vas :

- ✓ Éliminer ou réduire les aliments transformés, les additifs et les irritants.
- ✓ Miser sur des produits bruts, riches en nutriments et en vitalité.
- ✓ Chouchouter ton foie et tes intestins avec des choix alimentaires adaptés.
- ✓ Apprendre à écouter ton corps et cultiver un bien-être durable.

Cette alimentation est non-inflammatoire, alcalinisante. Elle génère peu de déchets et elle va soulager ton foie, tes reins et tes intestins.

les aliments suivants seront exclus pendant 3 semaines :

- Le boeuf, le porc, l'agneau, le veau.
- Les charcuteries
- Les produits laitiers
- Le gluten
- L'alcool
- Le café
- Le sucre raffiné
- Les produits industriels

Ce n'est pas une restriction, mais une véritable reconnexion avec une alimentation plus saine et respectueuse de ton organisme. Tu verras, ton corps te remerciera !

Prête à embarquer dans cette aventure bien-être ? C'est parti !





La sève de bouleau: une cure détox naturelle

La sève de bouleau est un élixir naturel récolté au printemps, quand l'arbre « réveille » sa circulation de nutriments. Elle est consommée en cure, souvent en automne ou au printemps, pour ses propriétés drainantes et reminéralisantes.

Les bienfaits de la sève de bouleau

- **Détox douce du corps** : elle stimule les reins, le foie et la peau, favorisant l'élimination des toxines.
- **Reminéralisation** : riche en minéraux et oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, zinc), elle aide à compenser la fatigue et à renforcer les os, les cheveux et les ongles.
- **Soutien articulaire** : grâce à ses propriétés anti-inflammatoires naturelles, elle est appréciée en cas de raideurs ou douleurs articulaires.
- **Énergie et vitalité** : en allégeant l'organisme et en apportant des nutriments, elle redonne tonus et clarté mentale.
- **Beauté de la peau** : en favorisant l'élimination et l'hydratation, elle améliore l'éclat du teint et la qualité de la peau.

⚠ Contre-indications et précautions

Même si la sève de bouleau est naturelle et bien tolérée, certaines précautions s'imposent :

- **Allergies** : déconseillée aux personnes allergiques au pollen de bouleau.
- **Insuffisance rénale ou cardiaque** : sa richesse en minéraux (notamment potassium) peut être problématique.
- **Grossesse et allaitement** : par précaution, la cure est à éviter.
- **Traitements médicamenteux** : en cas de traitement diurétique ou anticoagulant, demande un avis médical avant de commencer.

La sève de bouleau est un allié naturel pour soutenir une détox de saison, reminéraliser l'organisme et retrouver vitalité. Elle doit cependant être utilisée avec discernement, en tenant compte des contre-indications.





Le matin au réveil: La sève de bouleau

250ml/jour, en 3 fois

- 1 prise le matin à jeûn,
- 1 avant midi et
- 1 prise avant 17h.

Idéalement sortir du réfrigérateur votre 1/4 de litre la veille pour boire à température ambiante. A consommer dans le cadre d'un régime équilibré et varié ainsi qu'un mode de vie sain.

- **Si tu suis un traitement médical ou as le moindre doute, consulte ton médecin en premier lieu. Attention, la sève de bouleau ne convient pas aux personnes allergiques aux dérivés salicylés, aux diabétiques et aux personnes souffrant de lourdes pathologies rénales.**

Le petit déjeuner

- Un fruit : 1 kiwi ou 1 orange ou 1 pamplemousse
- Une boisson chaude : thé vert, thé blanc, thé Tuo cha, chicoré nature.
- Des protéines: oeufs (au plat, brouillé, omelette), poisson fumé (saumon, truite, thon, thazard, marlin...)
- Un peu de crudités (carottes, salade, concombre, tomate, betterave, mâche, fenouil, avocat...)
- 1 tranche de pain complet sans gluten, pain des fleurs ou kassav nature

La collation du matin

- Un fruit de ton choix + une petite poignée d'oléagineux sans sel ajouté (amandes, noisettes, noix, cajou...)
- Un pudding de chia avec des fruits et des oléagineux
- Une tranche de pain sans gluten + avocat + poisson fumé
- Un yaourt végétal + un coulis de fruits rouges



Le déjeuner

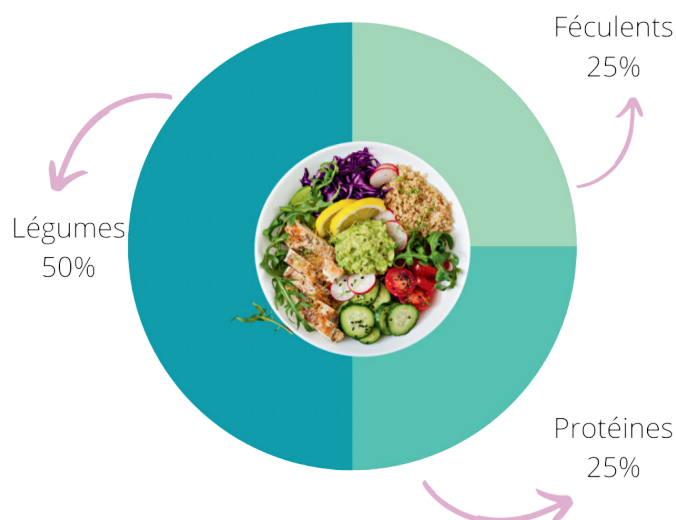
Entrée :

- Des crudités: carottes, Chou blanc, chou rouge, céleri rave, navet, fenouil, Pousses d'épinard, roquette, betterave, avocat, giraumon, butternut...Tous le légumes de saison.

Plat:

- Légumes: fond d' artichaut, chou-fleur, navet, carotte, fenouil, endives, poireau, betterave, épinard, haricots verts, champignons , chou, chou kale, asperge en boîte, gombo, brocolis, chou et légumes lacto-fermentés, kimchi. Tous les légumes de saison.
- Féculents : riz complet, pâtes sans gluten, pomme de terre, patate douce, fruit à pain, poyo (ti nain), madère (dachine), banane plantain, igname, manioc, quinoa, vermicelles de riz, polenta, potimarron, butternut, giraumon, courge.
- Protéines: poulet, dinde, canard, pintade, oeuf, poisson(sardine, maquereau, saumon, balaou, coulirou...), crevettes, lambi, chatou, bulots, légumineuses, tofu.

La répartition des aliments dans ton assiette





La collation de l'après-midi

Au choix:

- 1 banane +1 petite poignée d'oléagineux + 1 à 2 carrés de chocolat noir à 80%.
- Un pudding de chia avec de la banane et 1 à 2 carrés de chocolat noir à 80%.
- Un yaourt végétal avec un coulis de fruits rouges sans sucre ajouté.
- Des cookies maison avec des pépites de chocolat noir + 1/2 banane
- Une tranche de banana bread

Le dîner

- Une soupe contenant un petit peu de féculent
- Une assiette de légumes à la vapeur avec des légumineuses
- Une salade composée (crudités) contenant des légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots rouges...)

Recommandations

- Je te recommande de prendre 2 à 3 huiles différentes au choix: olive, noix, cameline, colza, lin, pépin de raisin. Choisis des 1ères pression à froid.
- Tu peux mettre des herbes aromatiques sur tes plats juste avant de manger, cela te fera un supplément de vitamines.
- Tu peux aussi mettre du germe de blé pour un supplément de vitamines du groupe B (pour la synthèse des neurotransmetteurs)
- Il faut absolument que tu t'hydrates bien pendant les 3 semaines. C'est indispensable. Utilise le calculateur d'eau. Il te faut une eau peu minéralisée (résidu sec à 180° le plus bas possible comme la Mont Roucou, Capès Dolé ou Chanflor).



Tracker 21 jours

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Un jour après l'autre.

Coche une case chaque jour pour voir ta progression.



menu

Semaine 1

Lundi

- Petit-déjeuner : Œufs brouillés, avocat, radis noir et carottes
- Déjeuner : Filet de cabillaud au four, patate douce rôtie, brocoli vapeur
- Dîner : Soupe de potimarron (ou giraumon) aux épices douces + roquette

Mardi

- Petit-déjeuner : Omelette aux épinards et graines de courge, crudités carottes et chou rouge
- Déjeuner : Wok de crevettes, 2 légumes de ton choix, riz complet
- Dîner : Bouillon détox

Mercredi

- Petit-déjeuner : Tofu aux herbes + crudités (mâche et betterave crue) + graines de lin moulues
- Déjeuner : Salade de lentilles vertes, betterave, carottes, persil + filet de poulet grillé
- Dîner : Soupe de poireaux (avec un peu de pomme de terre)

Jeudi

- Petit-déjeuner : Avocat + saumon fumé + crudités (radis noir et chou blanc) + graines de tournesol
- Déjeuner : Filet de poisson grillé au four, riz, champignons, salade de jeunes pousses
- Dîner : Soupe carottes / poireaux, herbes fraîches

Vendredi

- Petit-déjeuner : Omelette aux champignons + crudités (fenouil et mâche) + noix
- Déjeuner : Salade quinoa, crudités de ton choix, avocat, herbes + filet de poulet
- Dîner : Sauté de légumes d'automne (brocoli, panais, carotte)

Samedi

- Petit-déjeuner : Sardines + crudités de ton choix + graines de courges
- Déjeuner : Filet de poisson en papillote, courgettes et poivrons ou légumes de ton choix, riz complet
- Dîner : Soupe "Péyi"

Dimanche

- Petit-déjeuner : Avocat + œuf poché + crudités (radis noir, carotte) + noix
- Déjeuner : Poulet rôti, carottes et panais rôtis, salade verte
- Dîner : Soupe de lentilles corail, courgette et carotte, herbes fraîches ou bouillon détox



Recettes semaine 1

Soupe de potimarron aux épices

- Ingrédients : 500 g potimarron, 1 oignon, 1 carotte, 1 c. à c. curcuma, sel, poivre
- Préparation : Faire revenir l'oignon, ajouter légumes et eau. Cuire 20 min, mixer, assaisonner.

Bouillon détox

- Ingrédients : 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1/4 de chou blanc, un oignon, sel, poivre, gingembre (1/2 pouce)
- Préparation : Faire bouillir 30 min, filtrer.

Soupe de courge butternut et céleri

- Ingrédients : 400 g butternut, 1 branche céleri, 1 carotte, sel, poivre, huile d'olive
- Préparation : Cuire légumes 20-25 min, mixer, ajouter un filet d'huile d'olive

Sauté de légumes d'automne

- Ingrédients : 1 brocoli, 1 panais, 1 carotte, huile d'olive, herbes fraîches
- Préparation : Sauter 10 min à feu moyen avec huile et herbes.





Recettes soupe “péyi”

Ingrédients

- Choux
- Carotte
- Céleri branche
- Poireau
- Giraumon (ou potiron)
- Navet
- Oignon
- 2 clous de girofle
- Un peu de féculent (pomme de terre, igname, poyo, fruit à pain)
- Une poignée de mélange de légumineuses pour les protéines (lentilles verte et corails, pois cassés, haricot rouge, pois d'Angole, coco...)
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron vert

Préparation :

1. Mets les légumineuses à tremper la veille (sauf les lentilles)
 2. Mets les légumineuses (sauf les lentilles) à cuire avec l'oignon et les clou de girofle.
 3. Pendant ce temps, lave tes légumes et découpe les en petits cubes. Quand les légumineuses ont ramolli, mets tous le légumes et les lentilles vertes et corail.
 4. Laisse cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
 5. Dans un petit ramequin, mets les gousses d'ail écrasée et le jus du citron vert.
- Quand tu es servie, mets un peu d'ail et de citron dans ta soupe.

Cette soupe traditionnelle des Antilles ne se mixe pas. Après ta détox, tu pourras y mettre des protéines animales (pieds de veau ou boeuf, jarret de boeuf, poulet...)
Désolée pour les proportions, je n'en ai pas, mets la quantité de légumes en fonctions de ce que tu aimes. 😊

Fais juste attention à la quantité de féculents que tu mettras.

Je te propose de faire une grande quantité. Tu pourras la congeler en portion pour un autre soir.



menu

Semaine 2

Lundi

- Petit-déjeuner : Houmous de pois chiches + crudités (navet, carotte) + graines de courge
- Déjeuner : Filet de truite grillé (ou poisson de ton choix) quinoa aux herbes, brocoli vapeur
- Dîner : Bouillon de légumes asiatique (cf la recette de soupe asiatique aux ailes de poulet mais sans les ailes de poulet)

Mardi

- Petit-déjeuner : Sardines + crudités de ton choix + noix du Brésil (2 noix)
- Déjeuner : Poulet rôti aux herbes, purée de panais, salade de jeunes pousses
- Dîner : Bouillon vert (courgette, épinards, céleri branche)

Mercredi

- Petit-déjeuner : Tofu aux herbes + crudités (poivron, concombre) + graines de lin moulues
- Déjeuner : Colombo de pois chiches et courge butternut + riz complet
- Dîner : Soupe de courge muscade et céleri rave

Jeudi

- Petit-déjeuner : Tartine sans gluten avec de l'avocat + saumon ou truite fumée + crudités (radis, concombre)
- Déjeuner : Filet de dorade au four, patates douces rôties, salade verte
- Dîner : Velouté de potiron aux herbes fraîches

Vendredi

- Petit-déjeuner : Rillettes de maquereau maison + crudités (chou blanc, céleri branche)
- Déjeuner : Sauté de dinde aux légumes (carottes, courgettes, poivrons), quinoa
- Dîner : Salade tiède de légumes vapeur (chou-fleur, brocoli, courgette ou légumes de ton choix) + filet d'huile d'olive

Samedi

- Petit-déjeuner : Tartine de houmous de lentilles corail + crudités (navet, carotte) + graines de courge
- Déjeuner : Filet de cabillaud en papillote, riz basmati, légumes verts vapeur
- Dîner : Soupe "Péyi"

Dimanche

- Petit-déjeuner : Avocat + œuf poché + crudités de ton choix + graines de chia
- Déjeuner : Salade de lentilles vertes aux herbes + poulet grillé ou court bouillon de crevettes
- Dîner : Velouté de courgette et persil



Recettes semaine 2

Houmous maison

- Pois chiches cuits (200 g), 2 c. à s. tahini ou purée de sésame, jus d'un citron, 2 gousses d'ail sel, cumin, un peu d'huile d'olive.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.

Soupe patate douce / carotte / gingembre

- 2 patates douces, 2 carottes, 1 petit morceau de gingembre frais.
- Cuire 20 min, mixer, ajouter un filet d'huile d'olive.

Rillettes de maquereau

- 1 maquereau cuit et émietté, jus d'un citron, 1 c. à c. moutarde, une échalote, une gousse d'ail, 4 branches de persil plat, un peu d'huile d'olive.
- Hacher l'échalote et l'ail très finement.
- Écraser tous les ingrédients à la fourchette jusqu'à consistance crémeuse.

Colombo de pois chiches et courge

- 200 g pois chiches cuits, 300 g courge butternut, 1 oignon, 1 c. à c. de poudre à Colombo, lait de coco.
- Faire revenir l'oignon, ajouter les légumes, pois chiches et épices. Laisser mijoter 20 min.

Velouté courge muscade et céleri rave

- 400 g courge muscade, 200 g céleri rave, 1 oignon.
- Cuire 25 min, mixer, assaisonner.

Filet de poisson en papillote

- Filet de cabillaud, rondelles de citron, herbes (thym, persil).
- Envelopper dans du papier cuisson, cuire 15 min au four à 180 °C.





menu

Semaine 3

Lundi

- Petit-déjeuner : Œuf mollet + avocat + crudités (radis noir, choux) + graines de courge
- Déjeuner : Filet de bar grillé, quinoa aux herbes, brocolis vapeur
- Dîner : Soupe de légumes de ton choix

Mardi

- Petit-déjeuner : Tartinade de lentilles vertes (purée maison) + crudités de ton choix + noix
- Déjeuner : Poulet rôti au citron, purée de panais et carottes
- Dîner : Bouillon détox (céleri branche, carotte, poireau)

Mercredi

- Petit-déjeuner : Sardines + crudités (chou, carotte) + graines de lin moulues
- Déjeuner : Curry de pois chiches, courgette et potiron + riz complet
- Dîner : assortiment de légumes vapeur sauce chien + légumineuses

Jeudi

- Petit-déjeuner : Tofu aux herbes + crudités (radis, céleri rave) + graines de chia
- Déjeuner : Filet de daurade au four, quinoa, salade verte
- Dîner : Soupe carottes / patates douces / herbes fraîches

Vendredi

- Petit-déjeuner : Tartine sans gluten au houmous de pois cassés + crudités (carottes, concombre) + amandes
- Déjeuner : Lentilles vertes, betterave et filet de poulet grillé
- Dîner : Légumes rôtis au four (céleri, courge, navet) + filet d'huile d'olive ou sauce chien

Samedi

- Petit-déjeuner : Tartine sans gluten au houmous de pois cassés + crudités (carottes, concombre) + amandes
- Déjeuner : Lentilles corail, betterave et filet de poulet grillé ou poisson
- Dîner : Soupe "Péyi"

Dimanche

- Petit-déjeuner : Œufs brouillés aux herbes fraîches + crudités (Chou rouge, radis noir) + graines de chia
- Déjeuner : Curry de dinde aux légumes (carottes, christophine, navet) + quinoa
- Dîner : Velouté de légumes de ton choix et persil frais



Recettes semaine 3

Purée de lentilles vertes (tartinade)

- 200 g lentilles vertes cuites, 1 c. à s. huile d'olive, jus de citron, sel, cumin.
- Mixer jusqu'à obtenir une crème lisse.

Soupe courge butternut / carotte / gingembre

- 400 g courge butternut, 2 carottes, 1 morceau de gingembre frais.
- Cuire 20 min, mixer, assaisonner.

Velouté potimarron et céleri rave

- 300 g potimarron, 200 g céleri rave, 1 oignon.
- Cuire 25 min, mixer, ajouter un filet d'huile d'olive.

Houmous de pois cassés

- Pois cassés cuits (200 g), 1 c. à s. purée de sésame, jus de citron, 2 gousse d'ail, sel, cumin.
- Mixer jusqu'à consistance crémeuse.

Rillettes de maquereau maison

- 1 maquereau cuit émietté, jus de citron, 1 c. à c. moutarde douce, une échalote, 2 gousse d'ail, huile d'olive.
- Écraser à la fourchette, servir frais.

Soupe de courge muscade et panais

- 300 g courge, muscade, 200 g panais, 1 oignon.
- Cuire 25 min, mixer, ajouter herbes fraîches.





Liste des courses

Semaine 1

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Avocat• Radis noir• Patate douce• Brocoli• Potimarron (giraumon)• Épinards• Carottes• Butternut• Poireaux• Céleri branche• Panais• Gingembre• Poivron• Courgette | <ul style="list-style-type: none">• Champignons• Navet• Jeunes pousses (salade)• Roquette• Persil plat• Ciboulette• Coriande | <ul style="list-style-type: none">• Oeufs• Cabillaud• Crevettes• Tofu aux herbes• Poulet (filet)• Saumon fumé• Filet de poisson au choix• Sardine• 1 poulet | <ul style="list-style-type: none">• Graines de courge• Graines de lin• Riz complet• Noix• Lentilles vertes• Lentilles corail
• Fruits de ton choix pour les collations• Oléagineux de ton choix pour les collations |
|---|--|---|--|

Semaine 2

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Navet• Carotte• Radis• Radis noir• Patate douce• Gingembre• Panais• Jeunes pousses• Courgettes• Épinards• Céleri branche• Céleri rave | <ul style="list-style-type: none">• Salade verte• Chou fleur• Avocat | <ul style="list-style-type: none">• Pois chiche• Filet de poisson• sardine• Maquereau• Poulet (cuisses)• Tofu• Dorade• Dinde (sauté)• Cabillaud• Oeufs• Poulet (filet)• Crevettes | <ul style="list-style-type: none">• Noix du brésil• Quinoa• Lentilles corail• Lentilles vertes• Graines de chia• Vermicelles de riz
• Fruits de ton choix pour les collations• Oléagineux de ton choix pour les collations |
|--|--|--|---|

Semaine 3

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Avocat• Radis noir• Chou blanc• Chou rouge• Brocoli• panais• Carottes• Céleri branche• Poireau• Courgette• Potiron | <ul style="list-style-type: none">• céleri rave• Salade verte• Patate douce• herbes fraîches• Betterave crue• Christophine• Citron vert et/ou jaune | <ul style="list-style-type: none">• Oeufs• Filet de bar• Poulet (filet)• Sardine• Filet de daurade• Dinde (sauté)• Tofu aux herbes ou fumé | <ul style="list-style-type: none">• Graines de courges• Quinoa• Lentilles vertes• Graines de lin• Curry ou colombo• Pois chiche• Graines de chia• Pois cassés• Amandes
• Fruits de ton choix pour les collations• Oléagineux de ton choix pour les collations |
|--|---|--|---|

- Je te suggère de faire un inventaire de tes placards avant de faire tes courses.
- Pour les produits secs, tu peux acheter pour les 3 semaines.
- Si tu n'aimes pas un légume, tu peux le remplacer.

Conseils supplémentaires

- Pour un meilleur résultat, je te conseille de faire 20 à 40 minutes de marche quotidiennement. En effet, une activité physique régulière va stimuler tes fonctions d'élimination.
- Je te conseille de faire de la cohérence cardiaque 3 fois par jour.
- Profite de ces 3 semaines pour faire du journaling, des travaux manuels...Pour essayer des nouvelles choses...
- Pour prendre soin de tes intestins, je te recommande de boire des boissons fermentées telles que du kéfir de fruit ou du kombucha.
- Approprie-toi les menus et n'hésite pas à personnaliser selon ton goût.
- Tu peux changer les jours de place mais pas interchanger les repas sur une journée.

Pour la sève, je te conseille de la prendre fraîche et non pasteurisée.

! Si tu as eu un cancer hormonodépendant, si il y en a eu sur ta lignée maternelle ou si tu es sous hormonothérapie, tu ne dois pas manger de graines de lin. En effet, celles-ci contiennent des phyto-oestrogènes.

Sois bienveillante avec toi...
Un jour après l'autre...



Si tu veux aller plus loin pour prendre soin de toi à ton rythme...

...J'ai créé un Membership, un espace dédié au bien-être...



Chaque mois tu y trouveras:

- Une conférence
- Un atelier
- 2 coachings (hexagone et Antilles)
- Des recettes saines et savoureuses
- Des fiches pratiques
- Des fiches nutritionnelles

Pour le prix de 39€ par mois.

Attention, les portes se ferment bientôt et le prix augmentera !

En bonus, tu auras accès à 8 mois offerts
(de mars 2025 à Octobre 2025)

Pour plus d'informations, clique [ici](#) !