



# DÉTOX D'AUTOMNE : CURE DE JUS DE LÉGUMES DE 3 JOURS

PAR LORINE SON, NATUROPATHE

Septembre 2025



# Présentation

**Je suis Lorine SON | Naturopathe.**

Spécialisée dans l'accompagnement des mamans en épuisement et/ou surmenées.  
Et animatrice d'ateliers en alimentation vivante.

Maman de 2 filles de 10 et 5 ans.



# Thèmes abordés

- Bienfaits des jus de légumes
- Centrifugeuse, blender ou extracteur de jus
- Descente alimentaire
- La cure en pratique
- Reprise alimentaire
- Questions/Réponses



# Les bienfaits des jus de légumes

- Grand apport de nutriments pour aider le corps à se nettoyer.
- Vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants et enzymes
- Purifient les intestins en douceur
- Désintoxiquer, minéraliser et alcaliniser notre corps
- Nettoyage des intestins tout en rééquilibrant le corps.
- Se sentir plus léger, plus d'énergie, retrouver une peau éclatante.



PAR LORINE SON, NATUROPATHE



# Sécurité et contre-indications

- Faiblesse, épuisement
- Grossesse et allaitement
- Diabète (à surveiller ou en étant suivi)



PAR LORINE SON, NATUROPATHE



# Centrifugeuse



- Chauffe les aliments = oxydation = perte en nutriments et enzymes
- Moins onéreux mais moins de rendement
- Retire les fibres

# Blender



- Chauffe les aliments = oxydation = perte en nutriments et enzymes
- Conserve les fibres

# Extracteur de jus



- Vitesse de rotation lente = ne chauffe pas les aliments, pas d'oxydation = conserve les enzymes et les nutriments
- Retire les fibres



# Descente alimentaire

Il est important d'avoir une bonne préparation avant d'entamer une cure de détox. Plusieurs jours de Vitalisation  
Descente alimentaire de 3 à 6 jours  
Au moins équivalente aux nombres de jours de la cure.

Sinon, cela peut créer des problèmes et grosses crises lors de la cure.





# La descente alimentaire en pratique

- J - 3 (ou 6 et 5)
  - On arrête de consommer de l'alcool, aliments transformés, frits, café, excitants et produits animaux (viandes, poissons, produits laitiers)
- J - 2 (ou 4 et 3)
  - En plus, on arrête les céréales
  - On mange uniquement des fruits et des légumes (possibilité d'avoir encore du cuit)
- J -1 (ou 2 et 1)
  - Uniquement des fruits et légumes crus





# Points d'attention

- On parle bien ici de jus de légumes et pas de jus de fruits.
- Mettre au minimum 70 à 80 % de légumes pour un maximum de 30 % de fruits
- S'écouter est le maître mot
- Possibles désagréments comme des maux de tête, de la fatigue, des nausées. Ce sont des signes que le corps nettoie.
- Cela peut s'apaiser en pratiquant les bains dérivatifs, les lavements...
- Bien se reposer
- Purger avant d'entamer la cure et bien respecter la descente alimentaire permet de limiter les désagréments





# Pour tout le monde

Pour les personnes qui n'ont pas la possibilité de faire la cure, vous pouvez pratiquer en même temps que nous en ajoutant simplement des jus pendant votre journée tout en mangeant normalement.





## Résultats de cette cure ?

- Gain de vitalité
- Amélioration de la digestion
- Libération de la douleur
- Corps plus léger, ventre plus plat
- Libération des ballonnements
- Inversion du processus de vieillissement
- Amélioration de la santé émotionnelle
- Esprit plus clair



PAR LORINE SON, NATUROPATHE





## Bienfaits

- **La chlorophylle**, abondante dans les légumes verts, est l'agent nettoyeur numéro 1 de notre système digestif, souvent la partie la plus malade et souillée de notre être.
- **Les jus hydratent** les tissus en apportant des minéraux et de l'eau. Il n'y a pas d'hydratation profonde sans **reminéralisation** profonde.
- **Ils nettoient l'intestin grêle et le côlon**, permettant la réhydratation des matières séchées et durcies, qui peuvent alors se détacher et être éliminées.
- **Les jus apportent une nutrition directe**, sous une forme directement bioassimilable et biodisponible, allant droit au but. Ils fournissent un apport massif de minéraux et d'antioxydants.
- L'organisme recommence à respirer grâce à **l'oxygène** et aux nutriments apportés.





# La cure de jus de légumes

Que fait-on en pratique ?





## Ce dont vous avez besoin

- 1 sachet de chlorure de magnésium (1,50€/2€) ou un pot de Chlorumagène (9 - 12€) ou un flacon de Pianto gastronomique.
- 1 boc à lavement
- 1 bouillote
- 1 extracteur de jus
- Des petits bouteilles ou pots hermétiques





# Ce dont vous avez besoin

- Carottes bio (de préférence, sinon local), 0,5 kg / jour/ personne. Achetez 2 kg
- 2-3 Betteraves crues (on les trouve en magasin bio ou au marché en conventionnel, rarement au supermarché classique)
- Céleri branche 1 botte
- Pommes : 1 kg
- 3-4 Concombres grande taille

Au choix :

- quelques têtes de brocoli
- quelques branches de chou kale
- 200-300 g d'épinards frais et surtout bio
- 1 fenouil
- 1 ananas bio (pour utiliser la peau dans les jus)
- quelques petites grappes de raisin (pour celles et ceux qui aiment avoir un peu de fruits dans leur jus de légumes)

Arômes : Gingembre, curcuma, persil, menthe, basilic





# Comment créer un jus ?

Base	Verdure	Légumes ou fruits	Condiments
Choisis un ou deux ingrédients	Choisis un ingrédient minimum	Pour ajouter des saveurs	A utiliser avec parcimonie, juste pour booster ton jus
Céleri branche Concombre Fenouil Eau de coco (fraîche) Pomme Carotte	Epinards, Chou Kale, laitue, Roquette, Persil, Coriandre (plante aromatique en général) Herbe de blé ou d'orge Jeunes pousses diverses Mâche, Bette, feuilles de pissenlit, plantain, ortie (parties aériennes), etc.	Betterave Courgette Tige de brocoli Patate douce Courge Orange, Pomme Poivron rouge Tomate	Citron jaune ou vert Gingembre Curcuma Ail, Poireau, Oignon Piment, Etc.



# Quelques bienfaits de certains aliments

- **Betterave** : Favorise le système immunitaire et la production de globules rouges et nettoie le foie. Attention : Ne pas commencer avec du jus de betterave pure (risque de vidange hépatique et de vomissements).
- **Fanes de Betterave** : Famille des blettes et de l'épinard. Très colorées = Riches en minéraux et antioxydants. Favorise le péristaltisme intestinal (laxatif), y aller progressivement.
- **Mandarine / Orange** Toujours enlever la peau (sauf pour le citron) car elle contient des huiles essentielles qui peuvent être irritantes.
- Attention ! Les personnes de type fatigué, déminéralisé, déprimé, maigre, sensible au froid (fibromyalgie, dépression, fatigue chronique, articulations acides/bloquées) doivent strictement éviter les agrumes au début et les remplacer par des pommes.
- **Ail** : Contient des principes soufrés, essentiels au nettoyage du système digestif. Préviend les proliférations fongiques anormales. Plante médicinale très concentrée. Attention ! Peut faire baisser la tension (essayer petit à petit)



# Quelques bienfaits de certains aliments

- **Gingembre** : Favorise les processus digestifs, réchauffe et stimule le système. Aide le système nerveux à redémarrer le matin. Favorise l'absorption des nutriments par la cellule.
- **Curcuma** : Plante magique (médecine ayurvédique). Nettoie le foie, anti-inflammatoire majeur (régulateur de l'inflammation, ne la bloque pas). Très riche en antioxydants (couleur jaune/orange intense).





## Préparation des jus

- Si vous n'avez pas le temps le jour même, vous pouvez préparer vos jus de légumes le soir
- Les conserver dans un bocal hermétique et de petite contenance pour éviter l'oxydation (filet de jus de citron)
- Alternier les éléments pour qu'ils passent mieux dans l'extracteur.
- Boire au moins 1L sur la journée mais écoutez-vous en terme de quantité. Pas besoin de se forcer
- Favoriser les jus verts pour faire le plein de chlorophylle
- Boire lentement pour bien insaliver.
- Allez à la simplicité : 5 ingrédients max
- Boire le jus dans les 24h





## Les Résultats Attendus

- Attendez-vous à quelques **selles plus liquides**.
- Cette cure va permettre un bon nettoyage et balayage intestinal en douceur
- Il faut s'attendre à des réactions d'élimination comme élimination de mucus (se moucher), des diarrhées, ou autres, c'est normal



# La reprise alimentaire en pratique

## Lendemain de la cure

- Commencer par un repas de fruits au matin en écoutant bien les signaux de satiété. On y va petit à petit
- A midi, on peut faire un repas de crudités sans huile, idée de vinaigrette : avocat mixé avec eau de mer
- Le soir, garder un repas léger, toujours avec des crudités ou des fruits





# La reprise alimentaire en pratique

- J + 2
  - Manger principalement des fruits et légumes, on peut ajouter un peu de cuit mais rester simple.
- J + 3 et 4
  - On peut réintégrer les céréales et les protéines végétales. Toujours beaucoup de fruits et de légumes
- J + 5 et 6
  - On peut réintégrer les produits animaux (viandes, poissons, produits laitiers)
  - Pour le reste (l'alcool, aliments transformés, frits, café, excitants etc), le plus tard est le mieux



# Les jours suivants

- **Bien reminéraliser**
- Plus la reprise alimentaire est lente, meilleurs seront les résultats de la cure sur le long-terme
- Refaire la flore intestinale via des légumes lactofermentés ou des probiotiques peut être intéressant.



# Les contacts

**Lorine SON | Naturopathe**

**Site internet**

[www.lorineson.com](http://www.lorineson.com)

**Mail**

[lorine.maman.rayonnante@gmail.com](mailto:lorine.maman.rayonnante@gmail.com)





*Merci*

Je réponds à vos questions

PAR LORINE SON, NATUROPATHE

