

VOGUE

PARIS

Avril
N° 909

Mode
sortez
le grand jeu

Alber
Elbaz
l'homme à femmes

Marilyn
plus vivante
que jamais

La vive
attitude
ou comment
devenir
Irresistible

Detox à la paille

Marc Jacobs, Juliette Binoche ou Gwyneth Paltrow ne ratent plus l'occasion de se nourrir liquide à chaque changement de saison... Le point sur la folie des «cleanses», ces cures en bouteille, moins radicales et plus énergisantes que le jeûne.

Par Carole Sabas et Christelle Baillet. Photographe Hans Feurer. Réalisation Géraldine Saglio.

De New York à Paris, les femmes d'affaires surmenées, les party boys survoltés, mais aussi les artistes trendy ou les agents de mannequins se détoxifient désormais à la paille. Les clubs de sport de Manhattan ont même remplacé leurs «stop snacks» par des bars à jus délivrant superfood liquide et smoothies sans sucre...

AUTO-NETTOYAGE PHYSIOLOGIQUE

Nettoyer le corps en le reminéralisant, c'est le credo de ces nouveaux «cleanses» qui décuplent l'énergie, boostent le système immunitaire et allègent la silhouette. Le menu idéal : plusieurs jus, équivalant à trois kilos de fruits et légumes par jour. Copieux, donc. «Traumatiser le corps en l'affamant avec un régime drastique est le meilleur moyen de l'anémier en acides aminés, protéines, minéraux, enzymes, oligo-éléments, de faire plonger son quota d'énergie et de stresser les cellules nerveuses. Au contraire, la cure liquide aide l'organisme à retrouver un allant physique et mental, perdu à cause d'une alimentation toxique», déclare le Dr Yann Rougier, médecin nutritionniste spécialisé en neurobiologie. Avec un tel apport en nutriments bénéfiques, l'organisme se dépollue sans s'épuiser. «Et ce n'est pas tout, affirme Stéphane Jaulin, fondateur de l'Appartement 217, les jus étant liquides, le corps se met au repos. Il utilise moins d'enzymes pour la digestion et se sert de l'énergie gagnée pour stimuler son processus d'auto-nettoyage nocturne.» Dès la première nuit, reins, vésicule biliaire, foie, sang sont assainis en profondeur. Ce qui explique que les convaincus préconisent, en plus d'une cure tous les six mois, une journée liquide par semaine, à l'année.

PROTOCOLE GREEN À DOMICILE

Aux États-Unis, le leader de la «liquid diet» livrée chez soi tous les matins est BluePrintCleanse (blueprintcleanse.com). Sa cure de 5 jours (avec 6 jus par jour, pour un total de 1 100 calories maximum) est disponible en 3 versions : débutant, intermédiaire ou expert, suivant le ratio «green» jus/jus de fruits incorporés dans le produit. La formule la plus radicale cumule du lait de noix de cajou à la vanille et à la cannelle, des limonades sucrées au nectar d'agave à bas taux glycémique et des jus de légumes à feuilles vertes. Mais la vraie plateforme du «jus chic» à New York, The Juice Press, a été fondée par Marcus Antebi ([\[pressonline.com\]\(http://pressonline.com\)\), un passionné de nutrition qui a conquis le cœur du tout-Manhattan et de ses mannequins \(Erin Wasson en tête\) depuis son installation dans l'East Village. Aujourd'hui, il essaime ses bars jusqu'à Nolita \(nouvelle ouverture prévue pour avril 2012\), épaulé par son mentor, le nutritionniste Fred Bisci, un gaillard de 81 ans, converti au culte du «tout cru» depuis quarante-deux ans et qui court encore ses trois kilomètres tous les matins sur la plage de Staten Island. Son point fort : un système d'extraction végétal par pressage à froid génial, le Norwalk Juicing System, qui garantit un minimum d'oxydation \(l'équivalent à la maison : le Hurom Slow Juicer sur \[amazon.com\]\(http://amazon.com\)\).](http://thejuice-</p></div><div data-bbox=)

CHLOROPHYLLE PARISIENNE

À Paris, la cure holistique de l'Appartement 217 permet aussi de rééquilibrer le rapport acido-basique de l'organisme en incluant dans son programme des jus d'herbes bio hyper-riches en chlorophylle. Tandis que Detox Delight livre quotidiennement des jus frais, «obtenus par centrifugation à froid, insiste Adeline Grange, sa cofondatrice. Vu qu'elles gardent toutes leurs qualités, les vitamines et les enzymes peuvent ainsi agir comme des catalyseurs de purification sanguine, régulant au passage les pics d'insuline et donc, les fringales sucrées.» En moyenne le corps s'allège de 2,5 kg en cinq jours tout de même. Encore plus grisant : le rôle de la chlorophylle dans ces préparations green oxygénerait le sang, redynamiserait l'esprit, dissiperait la fatigue corporelle et blanchirait le fond de l'œil. Cure Détox à L'Appartement 217, 3 jours 1 210 € ou 450 € la journée (lappartement217.com). Cure Juice Delight, 5 jours 295 € (www.detox-delight.fr).

DÉCRASSAGE MENTAL

Hormis une peau plus fraîche, défroissée, des jambes en apesanteur, et même des cheveux au zénith («la recharge en oligo-éléments est telle qu'en six mois, les chutes capillaires sont stoppées», précise Stéphane Jaulin), l'euphorie est sans doute l'effet collatéral le plus bluffant des diètes liquides. Le Dr Jentschura, ponte allemand de la dépuraction, assure qu'une fois la rate et la vésicule biliaire désintoxifiées, le mental s'éclaire et s'ouvre aux ondes positives. Dans le même esprit, de nouvelles tisanes à visée purificatrice, complémentaires des jus, prévoient de faire leur entrée prochainement sur le marché : la tisane Krocus de Kozanis, dont le safran bio regorge de vertus digestives et anti-dépressives (5,80 €), Euphoria de Kusmi Tea, un mix maté grillé-chocolat dopant cérébral (14,50 €), la tisane de *rosa mosquetta* de Rosazucena, à base de rose musquée de Patagonie antioxydante (18 €) ou encore Turbo Detox, des laboratoires Forte Pharma, une potion corsée en potassium qui draine les excès de sodium (16 €). De là à virer «raw food», il n'y a qu'un pas. Car les addicts le disent : «Une cure liquide est la meilleure préparation à l'élimination totale de la nourriture élaborée ou cuite...»