

# Prétox : la détox avant les fêtes pour préparer son organisme aux excès

Publié le 30/12/2022

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les fêtes de fin d'année riment souvent avec **excès alimentaires**. Pesanteur digestive, nausées, gênes abdominales sont autant de **désagréments qui peuvent se manifester après un repas de fête**.

Bien que le [foie](#) soit souvent incriminé, il ne faut pas le rendre injustement responsable. Les désagréments digestifs proviennent essentiellement de notre estomac qui a du mal à assurer la vidange gastrique d'un repas soit trop riche en graisses, soit trop arrosé, soit trop copieux, ou les trois à la fois.

Il peut alors s'avérer intéressant de laisser son organisme au repos quelques jours avant les festivités...

## La pretox : une approche proactive avant les festivités

La prétox, contraction de "préparation" et "détox", émerge comme une stratégie anticipative pour **prendre soin de notre organisme avant les festivités de fin d'année**.

Face aux excès alimentaires qui accompagnent généralement cette période, il est essentiel d'adopter une approche proactive pour préserver notre bien-être. C'est là que la prétox entre en jeu, une pratique de plus en plus prisée pour préparer son organisme aux excès de fin d'année.

**La prétox se distingue des traditionnelles détox post-fêtes** en adoptant une approche proactive. Plutôt que de réagir aux excès après qu'ils se soient produits, **la prétox vise à renforcer le corps et à éliminer les toxines** avant même que les festivités ne débutent. C'est une démarche anticipative qui met l'accent sur la prévention, permettant ainsi de mieux affronter les défis alimentaires à venir.

L'objectif principal de la prétox est de créer un environnement propice à une digestion optimale et de **renforcer le système immunitaire** avant d'entrer dans la période des excès.

Une préparation proactive peut être la clé pour **profiter pleinement des festivités tout en prenant soin de notre organisme** !

## Avant les fêtes : gardez une bonne hygiène alimentaire !

- **Faites trois repas par jour** : ne faites pas l'impasse sur le déjeuner sous prétexte que le dîner sera très riche. Privé d'apports caloriques réguliers, votre organisme réagira à l'inverse en faisant des réserves !
- **Privilégiez les légumes** (en crudités ou cuits à la vapeur pour préserver leurs qualités nutritionnelles), le poisson, les grillades de viande, les volailles.
- **Oubliez les charcuteries**, les plats en sauce et les pâtisseries.
- **Pensez à la micronutrition** : certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur les fonctions de [digestion](#) et de détoxification, comme le [Desmodium](#) ou le [Chardon Marie](#).
- **Gestion du stress** : Comprendre l'impact du stress sur le corps est essentiel dans le cadre de la pretox. En adoptant des techniques de gestion du [stress](#) telles que la méditation, la respiration profonde et la relaxation, la prétox contribue à maintenir un équilibre mental avant les festivités.



## Chrysantellum americanum

91% of 100

(246)

Pour aider au bon fonctionnement du foie

[Je découvre](#)

Découvrez notre complément alimentaire [Chrysantellum Americanum](#), une plante reconnue pour ses bienfaits sur la **santé hépatique**.

Chaque comprimé vous apporte une quantité optimale de 300 mg de chrysantellum.

Cette plante est réputée pour **favoriser la [détoxification hépatique](#)**, aidant ainsi le foie à **éliminer les toxines**.

En prévision des excès alimentaires, le Chrysantellum americanum peut être un allié précieux, contribuant à préparer le foie à gérer la charge accrue due à des repas copieux.

Les composés actifs de cette plante sont connus pour leur capacité à soutenir la production de bile, facilitant ainsi la digestion des graisses, ce qui peut être particulièrement bénéfique après des repas riches. Le Chrysantellum americanum peut également aider à **atténuer les sensations de lourdeur et d'inconfort digestif**, ce qui en fait un choix intéressant pour ceux qui anticipent des repas festifs, en fin d'année notamment.

## Le jour J : profitez sans abuser !

- **Choisissez bien vos "amuse-gueules"** : aux traditionnelles cacahuètes, pistaches ou chips, préférez les petits légumes coupés en bâtonnets.
- **Jouez la carte de la modération** : goûtez à tous les mets délicieux qui s'offrent à vous sans en abuser.
- **Mangez lentement** : même si le menu est appétissant, il est important de prendre le temps de mastiquer car la salive contient des enzymes digestives qui facilitent la digestion des aliments.
- **Dégourdissez-vous les jambes régulièrement** : la position assise ne favorise pas la digestion et comprime votre estomac, d'autant plus si vous portez des vêtements trop serrés.

## Après les fêtes : détoxifiez votre organisme

- **Buvez** : dès le matin, buvez un grand verre d'eau fraîche (en préférant une eau peu minéralisée). Tout au long de la journée, buvez régulièrement de l'eau, au moins 1,5 L. Pensez aussi au thé, infusion, bouillon de légumes...
- **Misez sur les fruits et légumes** : en plus d'être pauvres en calories, ils ont l'avantage d'être riches en [vitamines](#), sels minéraux et fibres. Bénéfiques pour le transit intestinal, ils sont intéressants en cas de constipations et de sensations de ballonnement.
- **Dépensez-vous** : toutes les occasions sont bonnes pour bouger ! En pratiquant une activité physique régulière, vous évacuez la tension et éliminez une partie des toxines par la transpiration.

Découvrez notre gamme [Foie et détoxification](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Foie et détoxification ,

### Appliquez la détox au quotidien pour soulager votre organisme

08/10/2021

5 minutes de lecture

La détox désigne le fait de favoriser la détoxification des toxines.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Foie et détoxification ,

### Offrez à votre organisme une vraie détoxification !

08/03/2020

2 minutes de lecture

Chaque jour, notre organisme doit faire face à une multitude de déchets, aussi appelés toxines. Qu'elles soient endogènes (fabriquées par l'organisme lui-même) ou exogènes (d'origine extérieure)...

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

# Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)