

5 JUS PAR JOUR

pour purifier son organisme

Boire des jus pour maigrir et purifier son corps de toutes les impuretés accumulées au cours de l'année, tel est le programme et l'objectif des «détox», terme devenu très à la mode que l'on peut entreprendre pendant trois, cinq ou sept jours. Nassib Haddad, qui a mis en place l'entreprise my5aday, livre à domicile cinq jus par jour, histoire de faire ce qu'il appelle une «détox urbaine.»

Plébiscitées partout à travers le monde, à commencer par les États-Unis et leurs stars hollywoodiennes toujours férues de ce genre de concepts et de procédés, ces cures proposent de purifier l'organisme en lui offrant un break. Minceur, forme, nettoyage du corps et de l'âme... les intérêts sont nombreux.

Les toxines perturbent le fonctionnement du corps et installent la fatigue, un teint, des cheveux et des ongles ternes, de l'irritabilité, de la déprime ainsi qu'une moindre résistance aux infections... Ces toxines ont deux origines: interne –l'organisme fabriquant lui-même des déchets–, et externe, liée à l'environnement (pollution, tabac, alcool, médicaments, additifs...). Normalement, le corps évacue ses déchets. Mais il peut arriver que leur accumulation soit trop importante et qu'il ne puisse plus y faire face... Les cures détox sont, selon les spécialistes, destinées à le purifier afin de lui insuffler une nouvelle énergie. Il en existe plusieurs, variables par leur durée (d'un jour à une semaine) et par leur composition (jeûne, 100 % à base de fruits, 100 % végétarien ou bouillon de légumes...).

Nassib Haddad, sans être diététicien ou médecin généraliste, est devenu un vrai spécialiste de ce genre de cure de désintoxication. Il a suivi des études en marketing, a géré deux entreprises et a décidé ensuite de changer de métier et de vie. Se tournant, comme par intuition, vers un souvenir d'enfance, beau et rassurant, il redécouvre le jus. «Je me souviens de ce goût sucré et coloré. Après le sport, il a toujours remplacé un snack chocolaté par exemple.» C'est ainsi qu'il se concentre sur les légumes et fruits frais, effectuant deux semaines de stage à Londres, avant de retrouver le Liban et de lancer son entreprise. «En mixant des fruits et des légumes, explique-t-il, nous obtenons des jus nutritifs gorgés de vitamines et d'oligoéléments. J'utilise par exemple la peau blanche des agrumes entre le fruit et l'écorce, du céleri et des épinards. La différence entre manger un fruit ou un légume et boire un jus: les éléments nutritionnels passent directement dans le sang.» En mettant l'accent sur «le juicing, cleansing, smiling», Nassib Haddad propose une cure de détoxification de trois à sept jours baptisée «Five a Day»: cinq fois par jour, cinq jus à base de fruits et légumes qui aident au drainage et à l'amaigrissement et qui donnent de l'énergie. «C'est une détox urbaine. Le premier jour, on se sent un peu plus fatigué que d'habitude, mais on s'y habitue rapidement. Les jus calent vraiment et on ne sent pas la faim. Passé le premier jour, on se sent



Nassib Haddad et ses jus

rempli d'énergie et de force, poursuit-il. Il faut aussi arrêter la caféine et la cigarette, ce qui, parfois, rend les choses plus difficiles.» Pour cette cure, dix ingrédients par bouteille de 250 ml. «En sept jours, la personne peut perdre entre trois et cinq kilos», dit-il.

Les jus de Nassib Haddad s'adressent également aux sportifs qui veulent retrouver leur vitalité après de longs exercices, ou tout simplement retrouver le plaisir de boire un breuvage rafraîchissant, sain et bon au goût.

Patricia Khoder