

**ECHOS****RTL donne ses plans détox post fêtes**

Le 5 janvier, la station prévoit une journée spéciale sur le «Manger bon et sain», en proposant, durant la journée, des reportages, des chroniques et des conseils nutrition pour retrouver de bonnes habitudes après les éventuels excès des repas de fêtes, pour manger mieux en début d'année 2026. Au programme: les défis du médecin Jimmy Mohammed, les tendances détox avec le boom du Kéfir, une interview de Laurence Cottet, à l'origine du mouvement «Janvier sobre», le mois sans alcool, dans «Un jour, une Vie», émission présentée par Faustine Bollaert, ou encore un atelier cuisine de cookies sain.