

Les cures détox sont-elles risquées ou bonnes pour la santé?

par **LaRedaction** le 16 janvier 2012 dans [Fiches pédagogiques](#)

J'aime

1

Twitter

6

Sujet très à la mode, en particulier après les fêtes, les « cures détox » sont censées aider l'organisme à se nettoyer et à se débarrasser des toxines qui l'encombrent. Mais si elles se basent sur les principes d'une alimentation saine, elles ne sont pas toujours sans conséquences pour l'organisme.

Réservées généralement aux périodes de transition (après les fêtes, au début de l'automne ou du printemps), elles permettent, de l'avis de leurs adeptes, de se sentir plus léger, de retrouver de l'énergie, voire même de diminuer les troubles digestifs et les rhumatismes.

« Souvent, ils entreprennent ça quand il se sentent fatigués, ternes, qu'ils dorment mal... » explique la diététicienne-nutritionniste Juliette Teyletche.

Qu'est-ce que la détox ?

Cela suppose d'éviter tous les aliments contenant des substances jugées nocives pour l'organisme.

Il faut donc :

- bannir la viande (en particulier la viande rouge) et toutes les graisses animales, les sucres ajoutés, l'alcool, le café et le tabac;
- boire beaucoup, en particulier du thé, pour ses vertus antioxydantes, mais aussi de l'eau, des infusions et du jus de citron;
- faire du sport.



Que penser des cures détox ?

Restent au menu de la détox : les fruits et légumes, les yaourts et le lait fermenté (qui contiennent des probiotiques, bactéries bénéfiques pour le transit intestinal), ainsi que les céréales et les poissons maigres.

Mais il existe aussi des cures bien plus privatives : celle qui consiste à n'ingérer aucun aliment solide (seuls jus de citron, thés, soupes, bouillons, jus de fruit sont autorisés), une autre qui suppose de ne se nourrir pendant quelques jours que d'un mélange d'eau, de jus de citron, de poivre et de sirop d'érable, ou encore les cures monoaliment (notamment avec du raisin), pendant lesquelles l'alimentation est réduite à un seul produit, pour reposer l'organisme.

D'autres encore, s'accompagnent d'une semaine de randonnée ou s'inscrivent dans une démarche plus globale de régénération.

Les régimes détox sont-ils risqués ?

S'ils sont à bannir pour les personnes souffrant de problèmes de santé ou les femmes enceintes, « ils peuvent être suivis sans incidence par un individu en bonne santé, s'ils ne durent que quelques jours, car le corps a des réserves de nutriments. Il y aura une perte de muscle, mais qui sera rapidement rétablie à la fin de la diète. Mais si elles durent plus longtemps, alors il y a des risques de carences », explique Juliette Teyletche.

Dans ce cas, les conséquences peuvent être nombreuses : baisse d'énergie, malaises, chute de tension, troubles digestifs et maux de ventre, risque d'accidents cardio-vasculaires et de problèmes cardiaques accru, baisse des défenses immunitaires...

De même, ces régimes sont à éviter absolument en cas de troubles du comportement

alimentaire car ils vont entraîner une frustration et au contraire favoriser le symptôme. Ce n'est donc pas une méthode de régime. Pour perdre du poids, il faut travailler à modifier sa conduite alimentaire. Si ce genre de cure est entrepris dans le but de maigrir et non parce qu'on en ressent le besoin, elle entraîne une privation que l'on va forcément compenser après. »

« Manger quand on a faim »

Si l'on a une alimentation normale tout au long de l'année, le corps se désintoxique naturellement : c'est le rôle des reins et du foie. Par contre, si l'on ressent le besoin de manger plus sainement et plus léger parce que l'on a fait des excès ou qu'on se sent lourd, alors c'est une bonne chose. Si l'on sent qu'on n'a pas envie de manger, pas de problème. Mais ça ne doit pas être une règle, un systématisme. Il faut avant tout apprendre à écouter son corps.

La meilleure cure de détox, c'est se recentrer sur soi et sur ses sensations alimentaires : manger ce que le corps nous demande, quand on a faim. »

Une détoxification saine, cela consiste finalement, selon la diététicienne nutritionniste, en des choses simples :

Limiter l'alcool, ne pas fumer, manger régulièrement des fruits et légumes et plus modérément de la viande, des graisses végétales (de préférence) et des laitages, ne pas négliger les féculents et, bien sûr, boire régulièrement de l'eau en dehors des repas. Manger varié, donc, et si possible, des produits biologiques, pour éviter les polluants. »

Juliette Teyletche est diététicienne-nutritionniste.

www.dieteticienne.fr

Consultations sur Toulouse et Labastide-St-Sernin sur rendez-vous au 05 62 89 58 74.
