Détox : gare à l'intox

Compte Test - 2013-01-01 17:55:00 - Vu sur pharmacie.ma

«Les cures détox nous incitent à une alimentation restrictive souvent fantaisiste en se focalisant sur la consommation privilégiée ou exclusive de certains aliments, tels que le citron ou le chou, afin de purifier notre organisme, explique le Pr Jean-Michel Lecref, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Or elles n'ont pas d'effets préventif ou curatif prouvés, mais nous poussent au contraire vers des comportements qui peuvent s'avérer préoccupants pour la santé».

Les cures détox portent en elles l'idée fausse que l'alimentation nous intoxique par l'accumulation au fil des années de toxines qui «encrassent» nos cellules, «surchargent» notre corps et «affaiblissent» notre organisme, déplore-t-il. Or notre corps, via le foie, les reins, et le système digestif, est naturellement conçu pour éliminer les toxines de l'organisme dans les heures suivant la digestion. L'idée de pouvoir renforcer cette action par l'ingestion de certains aliments, de même que celle de réparer en quelques jours ou même quelques semaines les excès d'un an sont malheureusement irréalistes, précise le spécialiste.

Pour rappel, le 25 novembre 2010, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) publiait un rapport à charge intitulé «Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement». Parmi les quinze régimes passés au crible, les méthodes «soupe au chou» et «citrons détox», deux classiques des régimes détox. L'agence scientifique rappelait alors que les régimes ne sont pas en mesure de provoquer des modifications profondes du métabolisme énergétique du corps. Déséquilibrées, ces cures détox peuvent au contraire entraîner des carences, des problèmes hépatiques et des troubles du comportement alimentaire, tels qu'une perturbation des signaux de faim et de satiété.

Pour parer les excès alimentaires, mieux vaut donc adopter un mode de vie plus sain, en étant notamment attentif aux signaux de satiété que nous envoie notre corps et manger plus légèrement au lendemain d'un excès alimentaire. Gardons à l'esprit que l'alimentation est avant tout un plaisir et non une panacée.