

# Tayibat ou les dangers d'un régime «totalitaire» !

Compte Test - 2026-05-24 22:03:16 - Vu sur pharmacie.ma

Sur TikTok, les tendances alimentaires se succèdent à une vitesse vertigineuse. Chaque semaine semble apporter son nouveau miracle nutritionnel, sa méthode révolutionnaire ou son gourou autoproclamé de la santé parfaite. Depuis plusieurs mois, un nom revient avec insistance dans les vidéos relayées massivement au Maroc et dans le monde arabe : celui du « régime Tayibat », attribué au médecin égyptien Diaa Al Awadi, décédé en avril 2026 à Dubaï. Le succès fulgurant de ce régime n'a rien d'étonnant. Il promet ce que beaucoup recherchent aujourd'hui : une solution simple à des problèmes complexes. Fatigue chronique, troubles digestifs, surpoids, inflammation, diabète ou encore dépendance médicamenteuse, tout semble pouvoir être amélioré grâce à une alimentation dite « pure ». Dans un monde saturé d'informations contradictoires, ce discours rassure parce qu'il divise le monde en deux catégories faciles à cerner : les bons aliments et les mauvais, les aliments « purs » et les aliments « toxiques ».

Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une vision profondément réductrice de la nutrition. Certes, certaines recommandations du régime Tayibat peuvent sembler raisonnables. Réduire les produits ultra-transformés, limiter les excès de sucre industriel, éviter le grignotage compulsif ou privilégier des aliments simples et rassasians sont des conseils que de nombreux professionnels de santé peuvent partager. Beaucoup de personnes se sentent d'ailleurs mieux lorsqu'elles abandonnent une alimentation industrielle excessive. Cela ne relève pas du miracle, mais simplement d'un retour à une alimentation plus sobre.

Le problème commence lorsque ce régime bascule dans l'idéologie alimentaire. Bannir totalement des catégories entières d'aliments, notamment les légumes verts et les légumineuses, va à l'encontre d'un immense corpus scientifique accumulé depuis des décennies. Ces aliments jouent un rôle essentiel dans l'équilibre du microbiote intestinal, la prévention cardiovasculaire et la réduction du risque de diabète ou de certains cancers. Les supprimer durablement expose à des carences nutritionnelles et à un appauvrissement de la diversité alimentaire. Autre sujet d'inquiétude : la place excessive accordée à la viande rouge et aux graisses animales. Une consommation modérée peut parfaitement s'intégrer dans une alimentation équilibrée, mais transformer ces produits en piliers centraux du régime alimentaire augmente les risques cardiovasculaires et inflammatoires à long terme. Cependant, ce qui alarme le plus les professionnels de santé reste le discours anti-médicaments qui accompagne souvent ce type de mouvance. Présenter tous les médicaments comme des poisons est non seulement faux, mais potentiellement dramatique pour des millions de patients chroniques. Bien sûr, aucun traitement n'est totalement dénué d'effets secondaires et certaines prescriptions méritent parfois d'être réévaluées. Mais faut-il pour autant oublier que l'insuline sauve quotidiennement des millions de diabétiques, que les antibiotiques ont révolutionné la médecine moderne ou que les antihypertenseurs préviennent des accidents vasculaires potentiellement mortels ? Le danger des régimes totalitaires réside précisément dans cette logique du tout ou rien. Ils séduisent parce qu'ils offrent des réponses radicales à des réalités complexes. Or, la nutrition humaine n'est ni une religion ni un tribunal moral. Aucun aliment n'est universellement toxique et aucun modèle alimentaire ne convient à tous de manière identique. Les besoins diffèrent selon l'âge, l'état de santé, la génétique, l'activité physique ou encore la tolérance digestive.

La véritable sagesse alimentaire est souvent beaucoup moins spectaculaire que les vidéos virales des réseaux sociaux. Elle repose sur la diversité, la modération, une cuisine simple, une activité physique régulière et surtout une alimentation adaptée à chaque individu. En matière de santé, les solutions miracles finissent rarement par tenir leurs promesses.