

RÉGIME DÉTOX APRÈS LES FÊTES : INFO OU INFOX ?

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre

BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

 **L'équipe NutriActis vous souhaite à tous nos
meilleurs voeux pour cette nouvelle année !**

Comme chaque année, à la suite des repas copieux des fêtes, les régimes détox font particulièrement la une de nombreux magazines. Ces articles vantent généralement les bienfaits de ces régimes dont l'objectif serait de désintoxiquer son corps et de mieux éliminer après les fêtes qui mettent notre organisme particulièrement à contribution.

Mais quels sont ces régimes détox ? Sont-ils efficaces ? Peuvent-ils constituer un risque pour la santé ?

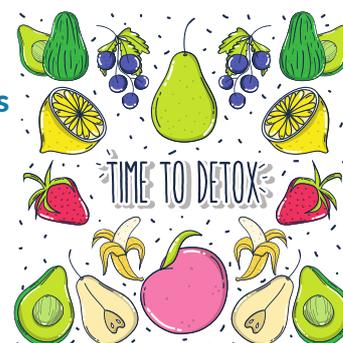


Définition

Les régimes de **désintoxication** ou régime « **détox** » sont de plus en plus en vogue dans le monde entier et notamment grâce à la tendance du manger "healthy" (sain) et à leur diffusion et promotion par divers influenceurs web. Ces régimes ont pour objectif principal **d'éliminer les toxines dans le corps afin de favoriser la perte de poids et le bien-être.**

Les régimes détox sont généralement préconisés pour une période de 3 à 21 jours et il existe différents types de régimes détox basés principalement sur :

- **La consommation de jus de citron**
- **La consommation exclusive de jus de fruits et légumes**
- **Une restriction alimentaire sévère**
- **Le jeûne intermittent**
- **Les plantes (tisanes...)**

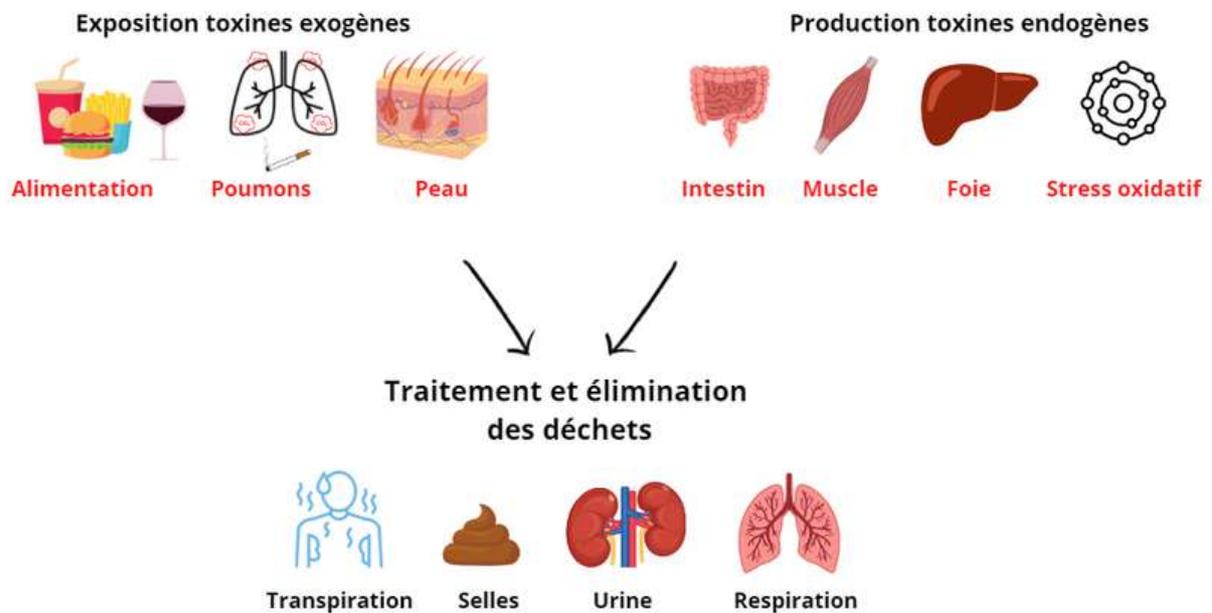


Notre corps : un organisme détox à part entière

Au cours de son fonctionnement (métabolisme), notre corps produit en permanence des déchets aussi appelés toxines. Ces toxines peuvent provenir de l'environnement (toxines exogènes) **via l'alimentation** (alcool, pesticides, additifs...) ou encore **via la peau** (cosmétiques) mais aussi **via les voies respiratoires** (produits d'entretien, parfums...). Des déchets sont également issus du métabolisme de notre organisme (respiration, digestion...) ce sont les toxines endogènes (dioxyde de carbone).

Notre organisme **possède un système de détoxification** permettant d'inactiver et d'éliminer les toxines au quotidien. Les deux organes de détoxification les plus importants sont **le foie et les reins**. En effet, le foie a pour rôle de neutraliser, de transformer (des milliers de substances étrangères différentes), d'inactiver et d'évacuer ces substances néfastes pour notre corps. Les reins quant à eux permettent de filtrer le sang afin de trier les toxines pour les éliminer dans les urines.

Le tractus gastro-intestinal contribue également à l'élimination des déchets via les selles (excréments), la peau grâce à la **transpiration** et les poumons par la **respiration**.



Efficacité des régimes détox

Dans un premier temps, il est important de souligner que les régimes détox précisent très rarement l'organe cible, mais aussi la ou les toxines concernées, c'est pourquoi, ne sachant pas quel(s) paramètre(s) étudier, il est très compliqué d'évaluer leur efficacité.

Une étude a mis en évidence une réduction du poids et une amélioration de certains paramètres (diabète, résistance insuline, CRP...) suite à un régime détox à base de consommation de jus de citron. Toutefois, il est important de préciser que les effets observés étaient **identiques aux effets constatés suite à une restriction calorique seule** (sans jus de citron).



Le jeûne intermittent, à savoir, l'alternance de périodes de jeûne plus ou moins longues avec des périodes de prise alimentaire, peut conduire à une perte de poids, mais aussi à une **augmentation du cortisol** (hormone du stress) pouvant traduire un stress de l'organisme.

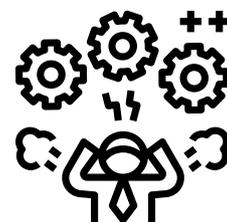
Les régimes détox sont souvent associés à différents effets sur le métabolisme et notamment une perte de poids. Toutefois, ces régimes sont généralement associés à une restriction calorique qui explique majoritairement la perte de poids et les principaux changements métaboliques observés. Ces effets sont très généralement **de courtes durées et s'arrêtent à l'arrêt du régime détox**.

→ À l'heure actuelle, aucune étude scientifique rigoureuse n'a établi de lien causal entre les régimes de détox et la perte de poids ou l'élimination des toxines.

Risques des régimes détox

Les principaux risques des régimes détox proviennent de la **restriction calorique** associée. En effet, une importante restriction énergétique peut engendrer des **carences nutritionnelles** que ce soit par exemple en protéines ou en vitamines. De plus, suite à un régime détox, une perte de poids est souvent observée, mais celle-ci correspond généralement à une **diminution de la masse musculaire et non de la masse grasse**, pouvant induire différentes conséquences physiologiques dont de la **fatigue**; effet inverse de l'effet escompté.

De plus, ces restrictions caloriques intenses ou jeûne intermittent sont associées à une **restriction cognitive** (réduction volontaire et contrôlée de l'apport alimentaire pour perdre du poids) pouvant notamment conduire à de la **frustration et de l'anxiété** engendrant alors une perturbation de la santé mentale ainsi qu'une modification du comportement alimentaire avec un **risque élevé de compulsions alimentaires**.



Sur le court terme, les modifications induites par les régimes détox sont réversibles à l'arrêt de ce régime. Toutefois, si la pratique perdure, ces modifications peuvent s'installer durablement et augmenter fortement **le risque de troubles du comportement alimentaire, d'obésité, mais aussi d'orthorexie** (obsession d'une alimentation saine).

→ N'hésitez pas à aller consulter la Newsletter de juillet sur les régimes amaigrissants.

Certains régimes détox se basent également sur la consommation de plante(s). Or, la **consommation excessive** de plantes peut avoir **des conséquences néfastes sur la santé**. Par exemple, des études ont souligné qu'une forte consommation de millepertuis pouvait interagir avec de nombreux traitements et diminuer leur efficacité, dont la pilule contraceptive; de nombreuses femmes sous pilules contraceptives buvant un grand nombre de tisanes au millepertuis sont tombées enceintes.



En 2012, l'Autorité européenne de sécurité des aliments a ainsi examiné et **rejeté les prétendues vertus** détoxifiantes d'une soixantaine d'aliments populaires inclus dans les régimes détox, car les effets revendiqués étaient **imprécis et aucune relation de cause à effet n'a pu être établie scientifiquement**.

Il est important de préciser que certaines populations sont particulièrement à risque et vulnérables face aux régimes détox telles que les enfants, les adolescents, les personnes âgées, les personnes souffrant de malnutrition, les femmes enceintes ou allaitantes ou encore les personnes souffrant de diabète ou de troubles du comportement alimentaire.

Conclusion

Le peu d'études scientifiques portant sur les régimes détox ne montre **aucun bénéfice**, sur le long terme, de ces régimes sur la perte de poids et le bien-être en général. De plus, l'utilité de ces régimes reste à démontrer, car le corps possède lui-même **son système de détoxification**.



Ainsi, si vous souhaitez "détoxifier" et soulager votre organisme, notamment après les fêtes, l'idéal reste de **limiter votre exposition aux toxines de l'environnement** (alcool, tabac, alimentation ultra-transformée, riche en graisses...). Par ailleurs, une réduction calorique sévère ou un jeûne intermittent ne permettent pas une perte de poids sur le long terme, mais au contraire conduisant à un risque accru de dérégulation du comportement alimentaire favorisant le risque de troubles du comportement alimentaire, d'obésité et d'orthorexie.



Ainsi, croire qu'un régime avec du jus de citron ou des tisanes pourrait conduire à une perte de poids et nettoyer l'organisme est illusoire. Si vous souhaitez maintenir votre organisme en bonne santé, l'idéal est de reprendre **un régime alimentaire adapté** (contenant toutes les familles alimentaires en quantité adéquate) et une **hygiène de vie équilibrée** avec notamment la mise en place ou le maintien d'une activité physique et d'un rythme régulier de sommeil.



→ N'hésitez pas à consulter notre Newsletter sur l'hygiène de vie et alimentation :

<https://nutriactis.org/files/documents/2022/08/Newsletter-Aout-FR-Hygiene-de-vie-et-alimentation.pdf>



Références

Allégations de santé « fonctionnelles génériques » au titre de l'article 13. Disponible sur www.efsa.europa.eu

Cline, J. C. (2015). Nutritional aspects of detoxification in clinical practice. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(3).

Ernst, E. (2012). Alternative detox. *British medical bulletin*, 101(1), 33-38.

Johnstone, A. M. (2007). Fasting—the ultimate diet? *obesity reviews*, 8(3), 211-222.

Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. *Nutrition research*, 35(5), 409-420.

Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28(6), 675-686.

Mazurak, N., Günther, A., Grau, F. S., Muth, E. R., Pustovoyt, M., Bischoff, S. C., ... & Enck, P. (2013). Effects of a 48-h fast on heart rate variability and cortisol levels in healthy female subjects. *European journal of clinical nutrition*, 67(4), 401-406.