



DÉTOX : HALTE À L'INTOX !

L'époque est à la suspicion : les aliments nous empoisonneraient. Les régimes « détox¹ », sont devenus LA solution pour retrouver minceur, bien-être et santé. L'AFDN, association porte-parole de la profession des diététiciens auprès des pouvoirs publics, TIRE LA SONNETTE D'ALARME : 1. Ces allégations n'ont jamais été démontrées scientifiquement 2. Le jeûne est dangereux pour l'organisme, qui a besoin de toute l'énergie et de tous les nutriments fournis par l'alimentation 3. La véritable détox, c'est une vie saine et une alimentation équilibrée.

Jeûner après une période d'excès, pourquoi pas... Les Anciens l'ont toujours fait. Mais aujourd'hui, les « régimes détox » relèvent moins du bon sens que d'un marketing qui surfe sur le besoin de « recettes ».

DES ALLÉGATIONS NON VÉRIFIÉES VOIRE NON AUTORISÉES

En pharmacie ou en magasins bio, de nombreux produits prolifèrent, qui promettent une véritable liste à la Prévert : l'élimination des toxines, le repos du tube digestif, voire de tout le corps, le nettoyage et la stimulation du foie, la régénération des cellules, une plus grande vitalité (entravée par les maladies, le stress, les médicaments, la nourriture transformée...), un meilleur sommeil, un meilleur travail cérébral, une perte de poids, la libération vis-à-vis de la nourriture... En somme, les régimes détox seraient la clé du bonheur, aussi bien du corps que de l'esprit.

→ **En réalité, l'industrie du détox manque de surveillance, et aucun de ces effets bénéfiques n'a été démontré dans une publication scientifique chez le sujet bien portant.**

DES RÉGIMES DANGEREUX ET INUTILES

Privé d'alimentation de façon prolongée, l'organisme est alors obligé d'aller chercher ses ressources dans ses propres réserves : ses réserves de glucose qui s'épuisent rapidement, puis ses réserves de lipides pouvant provoquer la libération des toxiques stockés dans le tissu adipeux, enfin ses réserves de protéines, ce qui entraîne la diminution de la masse musculaire.

Les effets d'un jeûne prolongé ne sont pas anodins. Il a été montré qu'il peut engendrer un déficit du système immunitaire. Il peut aussi occasionner des déficiences en énergie, vitamines et minéraux, ainsi

Détox = privation et restriction

Les régimes détox alternent en général deux modalités :

- **Le jeûne**, qui est une privation totale de nourriture, accompagnée de liquides (eau, jus, tisanes), sur une période d'un jour à une semaine, voire davantage.
- **La cure**, qui est une restriction d'alimentation axée sur le tout fruits ou le tout légumes ingérés sous forme de jus ou de bouillons, et sur les infusions (plantes, thé) ; elle peut s'accompagner de lavements. Elle varie aussi de 24 heures à un mois.

L'objectif annoncé est l'élimination des toxines et des déchets toxiques :

- **Les toxines** sont produites par des bactéries ou des champignons (ou autres organismes vivants) et sont pathogènes (par exemple, elles sont à l'origine du botulisme).
- Sont considérés comme **déchets toxiques** les additifs alimentaires, les polluants de l'air et de l'eau, les traitements agricoles.

¹ Dite aussi « détoxification », « détoxication » ou « détoxination ».

qu'un déséquilibre électrolytique, voire, dans certains cas extrêmes, un décès (n'oublions pas que les grèves de la faim sont destinées à mettre les personnes qui les entament en danger vital...). Les lavements du côlon peuvent aussi être à l'origine de déshydratations, crampes, ballonnements, nausées et vomissements.

➔ **En plus de réduire l'apport en énergie et nutriments dont l'organisme a besoin, ces régimes sont inutiles car le foie, les reins, la peau, les poumons éliminent naturellement ces déchets.**

REVENIR À LA PRUDENCE ET AU BON SENS

Ces régimes sont particulièrement déconseillés aux personnes fragiles : enfants et adolescents, personnes âgées et femmes enceintes ou allaitantes, personnes dénutries ou présentant des problèmes de glycémie, des troubles de l'alimentation ou diabétiques. Chez les personnes bien portantes, ils n'ont pas d'effet bénéfique avéré. Quant aux personnes en surpoids, ils leur donnent le sentiment rassurant de pouvoir contrôler leur corps, mais sont toujours suivis d'une reprise de poids.

« La volonté de maîtrise, associée au besoin de purification, correspond plus à un phénomène sociétal qu'à un besoin clinique. Toute consommation, en particulier alimentaire, est devenue objet de suspicion et les solutions « magiques » ont toujours la faveur du public. Pourtant, une semaine de randonnée, de baignade, de vélo... en mangeant trois repas équilibrés par jour,

exerce tout autant la volonté, procure autant de plaisir, voire plus, et est donc beaucoup plus efficace qu'un jeûne ou une cure détox sur la même durée. Et dans ce cas, les bénéfices sont démontrés : perte durable de poids, amélioration de la respiration et du sommeil et, globalement, meilleur équilibre physiologique et psychologique » conclut la commission scientifique de l'AFDN.



L'AFDN, première organisation professionnelle française de diététiciens nutritionnistes

Porte-parole de la profession auprès des pouvoirs publics, l'association est à l'origine de la reconnaissance des diététiciens comme professionnels de santé (en 2007). Elle rassemble **3 000 diététiciens** : hospitaliers, salariés des collectivités publiques territoriales (communes, communautés de communes, départements, régions), salariés du secteur privé (services à domicile, restauration collective), libéraux. Elle se donne pour missions de **fédérer** et de **représenter** la profession, d'**accompagner** les diététiciens dans l'exercice de leur pratique et d'**animer** son réseau d'adhérents.

Membre actif de réseaux professionnels internationaux, elle participe aux comités de suivi du PNNS (Plan national nutrition santé) et du PNA (Plan national alimentation). À ce titre, elle prend part en tant que partenaire et expert national, européen et international aux décisions concernant la profession ainsi qu'aux orientations de santé publique en matière d'alimentation-nutrition. www.afdn.org

Contacts presse : agence becom! • T. 01 42 09 04 34 • www.becomagence.com

Flora Darmon – f.darmon@becomagence.com - P. 06 27 33 45 28

Marine Depezeville – m.depezeville@becomagence.com