

CURE DETOX

Le régime détox est un mode d'alimentation restrictif qui consiste à ne consommer que des végétaux entiers, ou sous forme de jus, pendant 1 à 7 jours consécutifs. Plus qu'une perte de poids, la détox permettrait de détoxifier l'organisme et de se sentir mieux. Attention la détox est très controversée, il faut être prudent.

- Alimentation à base de fruits, de légumes ou de jus
- Durée de 1 à 7 jours consécutifs
- Perte de poids et détoxification de l'organisme
- Régime très restrictif
- Jus de citron, eau et thé à volonté

Combien de temps le régime détox dure-t-il ?

Le régime détox dure entre 1 et 7 jours, il n'est pas recommandé d'aller au-delà. En effet, il s'agit avant tout d'un régime très restrictif qui pourrait, à long terme, entraîner des carences importantes. Il existe de nombreuses manières de le pratiquer : quelques jours consécutifs, un jour par semaine, etc.

Les aliments permis

Les aliments ou boissons à inclure à la journée « détox » sont généralement :

- Thé vert
- Carotte
- Tomates
- Céleri
- Artichauts
- Betterave
- Agrumes : citron, orange, pamplemousse
- Fruits rouges : bleuets, mûres, fraises, framboises, cranberries
- Aliments riches en chlorophylle : asperge, pissenlit, avocat, kiwi, chou vert frisé, cresson, ciboulette, menthe, basilic, thym, persil, etc.

Il est habituellement conseillé, durant cette période, de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Certains régimes préconisent également de boire le matin, à jeun, de l'eau avec du citron fraîchement pressé ou du thé vert durant toute la journée.

On se rend compte que les aliments proposés durant une cure détox sont des aliments contenant une quantité appréciable d'antioxydants. Rappelons-nous que les antioxydants auraient un rôle à jouer dans la neutralisation des radicaux libres qui endommagent l'organisme. Ces radicaux libres sont considérés comme des déchets produits par l'organisme lui-même, mais proviendraient également de l'extérieur par la fumée de combustion, les produits chimiques, la poussière, etc. Ces composés aux propriétés antioxydantes sont la vitamine C, la vitamine E, le sélénium et les caroténoïdes. C'est donc peut-être pour cette raison que les aliments proposés dans

une cure détox sont également les plus riches en vitamine C, vitamine E, sélénium et caroténoïdes.

Les aliments interdits

Les aliments interdits durant un régime détox sont ceux qui augmentent les toxines dans l'organisme et "encrassent" les organes. Voici une liste non exhaustive :

- Sucres raffinés
- Matières grasses
- Cigarette
- Alcool
- Caféine
- Produits animaux : viande rouges surtout et quelquefois les produits laitiers
- Aliments transformés

Les aliments à éviter durant les régimes « détox », comme la viande rouge par exemple, ou même l'alcool, font l'objet d'une preuve scientifique qui démontre leur impact négatif sur la santé. Il est donc tout à fait normal d'en déconseiller leur consommation quotidiennement et non seulement durant quelques jours.

Avantages et inconvénients

Les points positifs du régime détox citron

- Richesse en fibres
- Bon apport en antioxydants et micro nutriments
- Très courte durée
- Sensation de mieux être
- Nécessite peu de cuisine
- Facile à comprendre et à appliquer

Les points négatifs du régime détox

- Très restrictif et hypocalorique
- Absence de protéines
- Sensation de faim fréquente
- Monotone et difficile à tenir sur le long terme
- Incompatible avec une vie sociale active
- Dangereux chez les personnes vulnérables car peut donner lieu à des comportements alimentaires obsessionnels

Recommandations et précautions à prendre

Y a t-il des risques ?

Bien que ces cures soient souvent à base d'une grande quantité de légumes et fruits, il est important de noter que celles-ci sont souvent trop faibles en calories pour

atteindre les apports recommandés en vitamines et minéraux. L'American College of Sports Medicine indique que les femmes devraient consommer au moins 1 200 calories par jour, et les hommes devraient en consommer au moins 1 800. De plus, un régime contenant moins de 1600 calories par jour ne semble pas permettre d'atteindre les apports recommandés en nutriments, principalement en vitamine C, E, en calcium et en magnésium. Il est donc déconseillé de suivre ce régime durant plusieurs jours. Le poids qui perdu sera majoritairement de l'eau car le corps se vide de ses réserves de glycogène. Enfin, les apports en protéines sont très faibles (environ 30 g/jour) ce qui amène également une fonte musculaire.

Avis de la diététicienne sur le régime détox ventre plat

Les régimes « détox » sont en fait des régimes drastiques, très faibles en calories et qui font perdre avant tout beaucoup d'eau. Les substances appelées toxines sont éliminées régulièrement mais surtout naturellement par notre corps et plus particulièrement notre foie. Aucun aliment ou nutriment ne peut, à lui seul, agir sur le foie et l'aider dans ses fonctions. L'important est d'avoir une alimentation saine tous les jours, plutôt que de faire un régime « détox » quelques fois par an pendant un ou deux jours. En revanche, une journée type "détox" peut tout à fait être pratiquée sans danger lorsque le corps le réclame, à la suite d'un repas très copieux par exemple. La seule chose importante est de rester à l'écoute de son corps en toutes circonstances.