

La détoxification

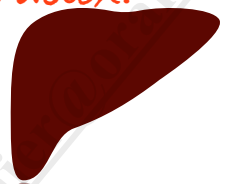
Que sont les toxines ?

À haute dose, beaucoup de substances peuvent être nuisibles (même l'eau).

Le corps a mis en place un système efficace mobilisant le foie et les reins qui neutralise ou élimine tous les jours l'excès de substances chimiques nuisibles. Les toxines ne s'accumulent donc pas, au contraire elles sont éliminées. De très rares exceptions existent comme par exemple la surconsommation d'alcool qui finira par user le foie qui ne remplira plus sa fonction d'organe de détoxification. Rappel de la consommation d'alcool : 1 verre par jour et pas tous les jours.



Une personne en bonne santé n'a pas besoin de détox.



Au début des années 2010, la mode de la cure de « **détox** » a connu un grand succès public et surtout commercial, mais n'est fondée sur aucune base scientifique et n'a aucune efficacité prouvée

La réalité de la détox :

Le corps dispose de moyens complexes d'éliminer la plupart des substances indésirables ingérées. Il est donc douteux que le terme détoxification ait une validité réelle. Selon les médecins cette idée n'est qu'un mythe de marketing est une perte de temps et d'argent.

Produits	Allégations	Réalités
Tisanes	Les tisanes aident à éliminer les toxines de l'organisme.	Effets diurétiques accroissant la miction donnant l'impression d'un « nettoyage ».
Compléments	Les compléments stimulent la détoxification des organes grâce à des formules de vitamines scientifiquement développées.	Précieux dans certains cas de carence mais aucune preuve de leurs propriétés detoxifiantes.
Patch de détox	Censé extraire les toxines à travers la peau	Aucune preuve étayant l'idée que les toxines peuvent être extraites à travers la peau.
Limitation des calories	Le jeûne ou les régimes hypocaloriques aident la détoxification et la perte de poids.	Refuser au corps les nutriments dont il a besoin pour fonctionner peut causer de graves problèmes de santé.
Laxatifs	Aident à nettoyer le colon.	L'utilisation régulière peut conduire à la dépendance.