

MÉFIEZ-VOUS DES



**Apparences
Trompeuses!**

Méfiez-vous des cures détox!

L'industrie de la minceur propose plusieurs méthodes et produits « détox » pour aider les organes à se reposer, brûler plus d'énergie, éliminer les toxines et, souvent, perdre du poids. Généralement proposées sous forme de cures, ces pratiques sont vantées comme des alliées d'un mode de vie sain. Mais derrière cette image de santé et bien-être, les détox sont-elles vraiment différentes des régimes restrictifs classiques?

De quoi s'agit-il?

Sous des airs de remise en forme et de bien-être, les cures détox peuvent en réalité être très restrictives. Elles prennent plusieurs formes, mais reposent souvent sur l'idée de « mettre son corps au repos » ou de le « purifier ». On y retrouve par exemple¹:

- des périodes de jeûne complet, sans manger pendant plusieurs jours;
- des régimes alimentaires exclusivement liquides, souvent à base de jus;
- des régimes alimentaires excluant certains groupes d'aliments (ex. : gluten, produits laitiers, sucre, matières grasses, etc.), et en valorisant d'autres groupes d'aliments, souvent riches en fibres.

Certaines cures intègrent aussi des produits de santé naturels, comme des tisanes aux effets diurétiques ou laxatifs, des vitamines ou des suppléments contenant du charbon-actif, du citron, du gingembre, du curcuma, du vinaigre de cidre de pomme, de l'aloès, du pissenlit, du céleri et bien d'autres¹. Ces ingrédients sont présentés comme capables de « nettoyer » l'organisme ou d'éliminer les fameuses toxines.



C'est quoi les toxines?

Une toxine, c'est une « substance chimique générée par un organisme vivant (une bactérie, un champignon, des espèces animales ou végétales) et qui produit des effets pathogènes chez un autre »². Autrement dit, une toxine est dangereuse pour un autre être vivant, en particulier l'humain. Il en existe une grande variété :

- les toxines produites par certains insectes pour se défendre;
- celles dans les venins de serpents,
- celles fabriquées par des bactéries, comme la toxine botulinique ou la toxine tétanique (tétanos).



Les cures détox laissent croire que notre corps accumule des toxines qu'il faut éliminer à tout prix. Pourtant, elles précisent rarement de quelles toxines il s'agit, ni par quels mécanismes elles seraient éliminées^{1,3}. En plus de la perte de poids, les détox promettent une multitude de bienfaits : purification du corps, regain d'énergie, meilleure immunité, amélioration de la digestion. Elles donnent l'impression de « repartir à zéro » après des repas riches ou des périodes où l'on mange plus qu'à l'habitude, par exemple⁴.



Ce que dit la science

L'industrie de la minceur et les pseudo-spécialistes de la santé utilisent souvent le terme « toxine » de manière floue, voire trompeuse. Ils parlent de déchets produits par notre corps, de polluants, de métaux lourds ou encore d'aliments ultra-transformés pour justifier leurs cures détox^{3,5}.

Du côté scientifique, les preuves sont très faibles. Aucune étude rigoureuse ne démontre que les cures détox permettent réellement d'éliminer des toxines ou de favoriser une perte de poids durable. Les recherches disponibles sont souvent financées par l'industrie, de faible qualité, menées sur de très petits groupes de personnes ou sur des animaux^{1,4}.

En réalité, notre corps est bien fait pour éliminer les substances dont il n'a pas besoin. Le foie, les reins, le système digestif, la peau et les poumons assurent naturellement cette fonction de détoxification, sans avoir besoin d'aide extérieure^{1,3,4,6}.

De plus, comme d'autres régimes restrictifs, les cures détox privent le corps de calories, ce qui peut entraîner une perte de poids rapide, mais temporaire. La perte de poids peut aussi s'expliquer par les effets laxatifs et diurétiques des différents produits et méthodes utilisés. Mais dans la majorité des cas, dès qu'on reprend nos habitudes, le poids perdu a tendance à revenir⁷.

Finalement, les bienfaits ressentis pendant une cure pourraient s'expliquer par des changements dans nos habitudes de vie (comme boire plus d'eau, manger moins d'aliments ultra-transformés, manger plus de fruits et légumes, etc.), et non à la détox elle-même.⁸

Naturopathie et détox

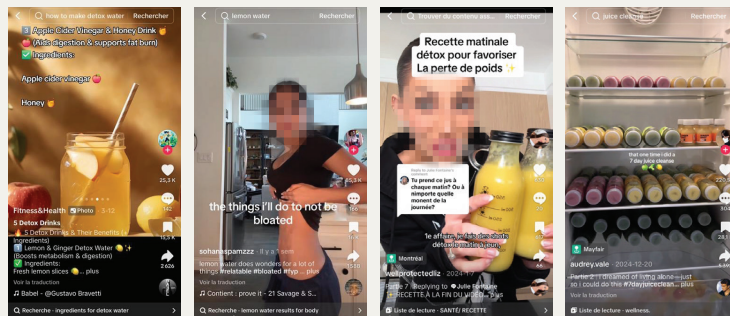
En naturopathie, les cures détox sont souvent proposées pour soulager diverses problématiques comme les troubles digestifs, la fatigue chronique, les maladies auto-immunes, l'exposition à certaines substances ou la gestion du poids. Elles peuvent inclure des plantes, des produits naturels, des régimes alimentaires particuliers ou une combinaison de ces pratiques^{1,5,9}.

Mais attention : les preuves scientifiques sur l'efficacité et la sécurité de ces cures sont très limitées⁹. Certains conseils, comme avoir une alimentation plus équilibrée, peuvent être pertinents, mais les **diététistes-nutritionnistes** demeurent les mieux formés pour accompagner ces changements.

Risques pour la santé

Les cures détox peuvent poser des risques pour la santé. Beaucoup reposent sur une alimentation très restreinte, comme des régimes liquides ou très faibles en calories, ce qui peut entraîner des carences et nuire à la relation avec la nourriture. Ces effets peuvent être particulièrement préoccupants pour les personnes vivant avec une maladie chronique, comme le diabète^{1,10}.

Certaines cures s'accompagnent d'une consommation de produits de santé naturels, qui peuvent causer des effets secondaires importants : fatigue, maux de tête, troubles digestifs, anémie, toxicité pour les reins et le foie, problèmes cardiaques, et dans les cas graves, mener à des complications mortelles. Ces produits peuvent aussi interagir avec certains médicaments^{11, 12, 13}.



Les cures détox à l'ère des réseaux sociaux

Les cures détox connaissent un grand succès sur les réseaux sociaux, surtout à la fin d'année ou à l'approche de l'été. Sur TikTok, le mot-clic #detox cumule plus de 3,4 milliards de vues. La majorité de ces contenus mettent de l'avant des produits ou des méthodes détox sans fondement scientifique.

Des expert-es ont analysé ces publications et constaté la présence de nombreuses fausses informations en matière de santé. Ils s'inquiètent notamment de l'impact de cette désinformation chez les jeunes, qui peuvent y être particulièrement vulnérables¹⁴.

Que faire?

Inefficaces à long terme et parfois risquées, les cures détox sont entourées de beaucoup de désinformation dont il faut se méfier.

Avant d'entreprendre une cure ou de modifier votre alimentation, mieux vaut consulter des professionnel·les de la santé, comme les pharmaciennes ou les diététistes-nutritionnistes. Ces personnes sauront vous offrir des conseils adaptés, sécuritaires et basés sur la science.

Vous trouverez les références de ce texte au lien suivant :



À propos d'Apparences Trompeuses!

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, **Apparences Trompeuses!** vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.



Pour plus d'information, contactez :
Association pour la santé publique du Québec • 514 528-5811 • info@aspq.org

© Tous droits réservés 2026