

# Détox santé et detox minceur : quelles sont les différences ?

Publié le 05/03/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



*Cure detox et régime n'ont pas le même objectif. La cure detox est une détoxification de l'organisme : l'élimination des toxines et déchets accumulés via certains organes comme le foie, les reins ou la peau. Le régime est quant à lui pratiqué dans le but de perdre du poids.*

**La detox et le régime minceur sont souvent confondus. Pourtant, il existe de grandes différences entre ces deux méthodes et leurs objectifs. Faisons le point.**

Régime, detox, monodiète, jeûne... il existe aujourd'hui tellement de programmes alimentaires différents qu'il est parfois difficile de s'y retrouver. Pourtant, il est essentiel de savoir faire la différence pour respecter son organisme et lui apporter tout ce dont il a besoin.

## Qu'est-ce qu'une detox ?

Nous entendons régulièrement parler de detox après la période des grands [repas de fêtes](#) ou à l'arrivée du printemps. C'est souvent là que se fait l'amalgame. Si une cure detox peut avoir pour conséquence un amaigrissement, son objectif premier est ailleurs. En effet, la detox a pour but de nettoyer le corps en dégradant les toxines. Non pas de perdre ses kilos en trop, mais des **toxines et autres substances toxiques qui agressent l'organisme**, ralentissent le métabolisme et conduisent parfois à certains troubles au niveau articulaire ou cardiovasculaire.

## Les toxines peuvent être endogènes ou exogènes

- Les toxines endogènes se forment à l'intérieur du corps. Il s'agit des déchets qui proviennent de notre propre métabolisme. Elles sont favorisées par le stress physique, les traumatismes, les allergies, les excès alimentaires, le [déséquilibre de la flore intestinale](#) ou encore les infections.
- Les toxines exogènes viennent donc de l'extérieur. Elles sont de plus en plus abondantes dans nos sociétés modernes. Leurs principales sources sont la pollution, certains modes de cuisson, les pesticides, les solvants, les additifs, les mycotoxines, les allergènes, les médicaments, les métaux lourds, l'alcool ou encore le tabac.

Lorsqu'il est confronté à ces diverses substances, l'organisme les évacue naturellement par le biais de ce que nous appelons les émonctoires : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Ces organes jouent un rôle primordial dans le processus d'élimination. Il est donc essentiel de prendre soin d'eux pour qu'ils puissent assurer parfaitement leurs fonctions de digestion et d'élimination.

## Comment détoxifier son organisme ?

Alors qu'un régime peut parfois durer plusieurs mois voire plusieurs années dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire, une **cure detox** dure généralement trente jours. Elle s'effectue le plus souvent aux changements de saison ou en période de stress, quand les fonctions d'élimination naturelles du corps humain ralentissent.

Une cure detox implique d'aider ses organes émonctoires, notamment le foie, les reins et les intestins, à éliminer correctement les déchets accumulés, en limitant l'apport de toxines et/ou en stimulant leur évacuation.

L'objectif du régime est quant à lui, la perte de poids. Dans la mesure du possible, et dans les deux cas, cure détox ou régime, il convient de privilégier les aliments bio et non transformés, d'éviter les sucres raffinés, la charcuterie, la viande rouge, les produits laitiers, la friture, les boissons sucrées ou encore l'alcool. De façon générale, il est conseillé de manger lentement, de bien mastiquer et de boire tout au long de la journée, en variant les sources d'hydratation : eau, jus, tisanes thé vert...

Certains aliments drainants comme l'avocat, l'ail, le miel, les noix, la betterave ou encore le radis noir sont particulièrement indiqués pour nettoyer le foie et les reins. C'est également le cas de nombreuses plantes comme le chardon marie ou le [curcuma](#).

Il existe des compléments alimentaires qui peuvent être de précieux alliés, en parallèle de repas plus légers et équilibrés. C'est le cas de [DÉTOXPLUS du Laboratoire Lescuyer](#) qui favorise le bon fonctionnement du foie. Formulé à base d'ingrédients de haute qualité (choline, bétaïne, inositol, méthionine, arginine, taurine, vitamines et minéraux), cette solution naturelle apporte au foie ce dont il a besoin pour jouer pleinement son rôle. Pour accompagner le drainage du foie et des reins, deuxième étape essentielle de la cure détox, DRAINALIS est le complément alimentaire de choix. Formulé à base d'extraits de plantes, de choline et de vitamine B1, DRAINALIS stimule l'élimination rénale et hépatique.

## Cure détox ou régime : que faut-il éviter à tout prix ?

Manger uniquement de la carotte, de la pomme ou du chou pendant 24 heures ? Loin des idées reçues, une cure détox consiste à purifier son intérieur sans frustration. Si la **monodiète** est à la mode, il est fortement déconseillé de la prolonger au-delà de trois jours. Car plus longtemps le corps s'affaiblit, plus il puise dans ses réserves de muscles pour gagner de l'énergie. De plus, cela expose forcément l'organisme à d'éventuelles déficiences en [vitamines et minéraux](#).

Autre pratique tendance : le **jeûne**. Praticé depuis des millénaires, le jeûne court ne présente aucun danger pour le corps. En revanche, comme pour la monodiète, il peut rapidement provoquer un état de dénutrition et se retrouver être à l'origine d'une fonte musculaire quand il est prolongé. Par ailleurs, il convient de souligner que le jeûne utilisé dans un objectif de perte de poids conduit souvent au fameux « effet yo-yo ». Dès la reprise d'une alimentation normale, le corps se protège en stockant des réserves pour affronter le prochain jeûne. Conséquence : il est possible de reprendre encore plus de poids qu'avant.

Enfin, gare aux régimes qui promettent des pertes de poids express comme le régime Natman qui consiste à se nourrir uniquement de protéines maigres, de légumes verts et de fruits peu sucrés pendant quatre jours. Bien que sans danger pour la santé, la perte de poids est surtout liée à une perte d'eau et de muscle. En si peu de temps, impossible d'aller puiser dans la graisse.

Lorsque l'on souhaite perdre du poids, il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de santé. Il établira un programme sur le long terme, qui vous permettra de mincir progressivement et de manière contrôlée.



Drainalis  
92% of 100  
[\(437\)](#)

Favorise le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Foie et détoxification ,

### **Offrez à votre organisme une vraie détoxification !**

08/03/2020  
2 minutes de lecture

Chaque jour, notre organisme doit faire face à une multitude de déchets, aussi appelés toxines. Qu'elles soient endogènes (fabriquées par l'organisme lui-même) ou exogènes (d'origine extérieure)...

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Foie et détoxification ,

### **Detox après les fêtes - l'alliée vitalité**

14/12/2020  
3 minutes de lecture

A peine le jour de l'an passé, optez pour une detox sans plus tarder ! Les fêtes, aussi douces et chaleureuses soient-elles, sont un vrai marathon pour votre organisme. Si les chocolats, bûches, plats en sauce et mets riches sont l'apanage des festivités de fin d'année, ils mettent à rude épreuve les organes émonctoires et étioient à petit feu la vitalité de chacun. Pour conserver un bien-être digestif et un bon dynamisme, il est indispensable d'adopter une alimentation détoxifiante.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## **Détox : les plantes, des coups de pouce naturels**

21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)