

"Détox", le régime controversé

Le recours aux tisanes et autres lavements pour stimuler l'élimination des toxines alimentaires suscite des réserves du corps médical

Par Paul Benkimoun • Publié le 10 janvier 2006 à 14h34 - Mis à jour le 10 janvier 2006 à 14h34

Après les excès alimentaires de la période des fêtes, les articles faisant la promotion du régime "détox" pullulent dans les journaux et sur les sites Internet consacrés à la santé ou destinés à un public féminin. Le site Aufeminin.com présente ainsi les principes de ce régime : *"Aider le corps à éliminer ces toxines à travers une alimentation saine et riche en éléments drainant, et en supprimant les "poisons" qui encrassent l'organisme."*

A ces conseils de régime s'ajoutent des recommandations pour des produits de parapharmacie, sous forme de tisanes ou de comprimés, le plus souvent à base de plantes, voire à des pratiques comme l'"*hydratation du côlon*", nouveaux termes pour ce que les médecins de Molière appelaient "lavement". Certains magazines féminins surfant sur la mode de la minceur invitent à faire *"comme les stars"*.

L'utilisation du mot *"toxine"* fait bondir Xavier Leverve, directeur du département nutrition humaine et sécurité alimentaire à l'Institut national de la recherche agronomique (INRA). *"Le terme toxine est utilisé à tort et à travers, regrette cet ancien professeur de médecine et de nutrition. S'il s'agit de toxicologie, cela nous rappelle que manger est l'un des actes les plus dangereux que nous commettons, puisque les aliments peuvent contenir, naturellement ou du fait d'agents exogènes, des éléments potentiellement toxiques. Si on évoque les excès alimentaires, cela n'a pas de sens de parler de toxines."*

Le régime "détox" relève à la fois du bon sens, de démarches "naturelles", de l'effet de mode et du créneau commercial. Comme M. Jourdain et depuis la plus haute Antiquité, les êtres humains ont fait du Détox sans le savoir, que ce soit en recourant au jeûne ou à la diète. Pas besoin de conseils éclairés pour "lever le pied" après avoir absorbé une alimentation trop riche, un excès de boissons alcooliques ou exagéré sa consommation de tabac. De là à recommander des traitements drainant, il y a un fossé que les scientifiques se refusent à franchir.

Notre organisme dispose, en effet, de mécanismes efficaces pour se débarrasser des xénobiotiques, ces molécules étrangères à l'organisme que sont les médicaments, les polluants de l'air, de l'eau, les additifs alimentaires... Spécialiste du métabolisme des xénobiotiques, Philippe-Henri Beaune, directeur de l'unité 490 de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), explique : *"Ces systèmes doivent être capables de prendre en charge toutes sortes de produits chimiques étrangers potentiellement dangereux dont la nature n'est pas connue, et en même temps être assez spécifiques pour pouvoir les rendre inoffensifs."*

Les xénobiotiques peuvent être hydrophiles ou, au contraire, hydrophobes (c'est-à-dire qu'ils ne se dissolvent pas dans l'eau). Les composés solubles dans l'eau peuvent être éliminés à partir de la circulation sanguine par le rein et les voies urinaires. Les molécules hydrophobes posent un problème. Leur affinité pour les lipides font qu'elles peuvent traverser les membranes cellulaires et s'accumuler dans le tissu graisseux, parfois durablement, comme la dioxine. Il faut donc transformer ces xénobiotiques hydrophobes en composés hydrophiles.

LA TRADITION AYURVÉDIQUE

Cette transformation a lieu principalement dans le foie, grâce à des protéines appelées cytochromes P450. Ce processus va permettre le transport des molécules rendues moins toxiques. Les xénobiotiques hydrophobes ainsi transformés vont pouvoir être éliminés par voie intestinale dans les selles ou par l'urine.

Que se passe-t-il lorsque l'on tente de stimuler ces voies d'élimination, comme le prône le régime "détox" ? *"Cela peut avoir des effets bénéfiques, mais également altérer le fonctionnement de nos systèmes d'élimination des xénobiotiques, qui servent aussi à métaboliser des composés endogènes de l'organisme, comme des hormones, des vitamines, etc., met en garde Philippe-Henri Beaune. De plus, réputées inoffensives, certaines tisanes se sont révélées avoir des effets secondaires posant problème."*

"Jeûner avec des "outils" ne repose sur aucune base scientifique. Nous n'avons pas besoin de dépuratifs pour brûler nos graisses. Le jeûne suffit à lui seul", insiste Xavier Leverve. Le risque des régimes de type Détox est de *"provoquer un déséquilibre alimentaire"*, souligne Robert Barouki, de l'unité Inserm UMR-S 747 (Paris), spécialiste de toxicologie moléculaire. Les tenants les plus sérieux de ce type de diète conseillent d'ailleurs de le limiter à un jour et, en tout cas, de ne pas dépasser une semaine. Quant aux lavements, chers à la tradition ayurvédique, née en Inde il y a 5 000 ans, ils sont loin de faire l'unanimité en raison du risque de déséquilibre de la flore intestinale et de constipation.

Nous sommes inévitablement exposés aux xénobiotiques présents dans notre environnement. En dehors d'anomalies de fonctionnement du foie ou du rein et de cas d'intoxication massive, nos systèmes d'élimination des molécules indésirables sont suffisamment efficaces. *"Notre système d'élimination par les reins et par le foie n'a pas besoin de stimulants pour fonctionner. Il suffit de boire suffisamment d'eau"*, résume Robert Barouki.

Paul Benkimoun