

Renseignements sur les cures de nettoyage

La cure de nettoyage (ou détoxification) est souvent encouragée pour améliorer la santé en « nettoyer » l'intestin et en éliminant de l'organisme les toxines qui proviennent de l'air que nous respirons, des aliments que nous mangeons et des boissons que nous buvons.

Selon ses adeptes, l'objectif de la cure de nettoyage est de favoriser la présence de bactéries intestinales bénéfiques pour la santé, de rehausser le niveau d'énergie et l'immunité et d'amorcer la perte de poids. Toutefois, il existe très peu de données qui prouvent qu'une cure de nettoyage produit de tels effets. En réalité, certaines formes de nettoyage peuvent nuire à la santé. Les cures de nettoyage, aussi appelées « régimes détoxifiants » ou « régimes détox », ne sont pas recommandées pour prévenir les maladies, ou améliorer la santé intestinale ou globale, ou ne sont pas recommandée pour les enfants et les adolescents en croissance.

Cette fiche d'information contient des renseignements sur les cures de nettoyage populaires, notamment le jeûne complet ou partiel et les régimes qui éliminent certains aliments. Vous trouverez également des conseils pour demeurer en bonne santé sans avoir recours à ces cures.

Qu'est-ce qu'une cure de nettoyage?

Le nettoyage fait référence à l'élimination de matières dans l'intestin ou le côlon. Il peut s'effectuer au moyen de diverses méthodes, employées seules ou en association avec d'autres procédés :

- | En prenant une préparation laxative à base de plantes médicinales ou de médicaments;
- | En jeûnant ou en suivant un régime strict qui proscrit la consommation d'aliments ou de groupes alimentaires importants;
- | En consommant une grande quantité d'eau, de jus ou de fibres.

Les cures de nettoyage fonctionnent-elles?

Aucune preuve scientifique ne démontre que le nettoyage préserve ou améliore la santé de l'intestin, prévient le cancer du côlon ou permet

une perte de poids durable. Chaque jour, vos intestins, vos poumons, votre foie et vos reins éliminent efficacement les déchets contenus dans votre organisme.

Les cures de nettoyage sont-elles sans danger?

Les cures de nettoyage, particulièrement si elles sont suivies fréquemment ou durant de longues périodes, peuvent nuire à la santé. Par ailleurs, elles peuvent causer des effets secondaires désagréables tels que des crampes, des ballonnements, des nausées, des vomissements, des maux de tête, un manque d'énergie et des étourdissements. De surcroît, ces cures peuvent altérer les bactéries bénéfiques présentes dans le côlon et entraîner des effets secondaires plus graves qui comprennent :

- | Des variations des taux d'électrolytes;
- | Déshydration;
- | Une faible glycémie;
- | Une hypotension ou une hypertension artérielle;
- | Des interactions médicamenteuses;
- | Des carences en vitamines et minéraux.



Étape par étape

Une alimentation saine et équilibrée qui comprend une variété d'aliments, les fibres alimentaires et les liquides vous aider conserver votre santé intestinale, aller à la selle régulièrement, prévenir les maladies chroniques et vous procurer l'énergie dont vous avez besoin pour vous sentir bien et en santé.

Faire de l'activité physique tous les jours constitue une autre habitude de vie saine qui vous aidera à rester en santé et à bien vous sentir.

Considérations particulières

Discutez avec un médecin ou une diététiste de l'innocuité de la cure de nettoyage. Votre santé pourrait être encore plus affectée par une cure

Fr: Renseignements sur les cures de nettoyage (Information on Cleansing Diets)

© 2014 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

de nettoyage si vous :

- | Êtes atteint de diabète;
- | Souffrez d'une maladie des reins, du cœur ou du foie;
- | Êtes aux prises avec un trouble de l'alimentation;
- | Êtes enceinte ou allaitez;
- | Prenez des médicaments (y compris des médicaments d'ordonnance, des médicaments en vente libre ou des produits à base d'herbes médicinales). Les interactions entre les régimes de nettoyage et les médicaments ou les herbes pourraient donner lieu à des symptômes pénibles ou des problèmes de santé graves.



Pour aller plus loin

- | *Guide alimentaire canadien* - <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- | *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans* - http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf
- | *Vous êtes constipé? Comment prévenir et traiter les symptômes* - <http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMbnUAI=&PreviewHandout=bA==>
- | *Les diététistes du Canada – Trouver une diététiste* - <http://www.dietetistes.ca/trouvez>
- | *Lignes directrices pour choisir un programme d'amaigrissement* - <http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoXQA=&PreviewHandout=bA==>

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par: