

Consultation Nutrition

28

NUTRITION MÉDECINE SCIENCES

TOXINES INTIMES

Surpoids, cellulite, culotte de cheval ou acné : tout serait question de toxine ! Une façon élégante de se défausser du problème. La faute aux aliments trop raffinés, trop additivés, trop pollués... et qui font fleurir les régimes détox... Info ou intox ?

Définition Toxine

Pour le scientifique, toxicologue ou microbiologiste, une toxine est une substance¹ élaborée par un micro-organisme (bactérie ou champignon), capable de devenir toxique pour certains êtres – végétal, animal ou humain. Et qui peut donc induire une maladie. Les toxines peuvent provoquer la mort d'un organisme vivant (homme, animal, végétal) ou entraîner des désordres pathologiques irréversibles ou réversibles au niveau des organes, tissus, cellules ou liquides biologiques de cet organisme².

Par exemple, une souche bactérienne peut être banale mais produire, en certaines circonstances, une toxine dont les effets peuvent s'avérer fort désagréables, ou même létaux.

Ainsi, le pouvoir pathogène d'un germe est fonction de sa virulence (pouvoir de multiplication) et/ou de sa capacité à sécréter des toxines (endotoxines ou exotoxines).

Toxine ou toxique

On estime qu'il y a entre 500 et 100 000 espèces de bactéries différentes vivant dans le corps humain³. Le corps contient environ 2 kilos de bactéries. Notre système digestif abrite environ 100 millions de ces micro-organismes qui participent à assimiler les nutriments et dégrader les déchets toxiques pour notre organisme. Notre peau n'est pas en reste et offre le gîte et le couvert à 32 millions de bactéries par cm².

Une toute partie d'entre elles sont capables de produire des toxines pathogènes.



C'est une question de vocabulaire : les deux mots sont proches, et même si une toxine peut être toxique, ce n'est pas systématique. Plus largement, le médecin va évoquer la présence de toxine lorsqu'il y a défaillance du foie, suite à une pathologie sur celui-ci, bien sûr, ou lorsque certaines circonstances de la vie entraînent une accumulation de toxines que le corps ne sait plus éliminer. C'est le cas de traitement médicamenteux importants, de traitements chimiothérapeutiques, etc.

Contre l'accumulation de toxines

Le corps est équipé pour éliminer les molécules étrangères dont il n'a pas l'utilité, et *a fortiori*, lorsqu'elles sont gênantes, par les urines et les selles, notamment.

Nous disposons d'équipements enzymatiques qui permettent d'éliminer les molécules étrangères. Ces enzymes travaillent en permanence : dans les reins, dans la peau, dans les poumons, etc. Elles vont transformer les molécules étrangères pour les éliminer.

Le foie physiologiquement sain, reconnaît et neutralise les substances chimiques indésirables endogènes et exogènes. Il peut être débordé.

Mais pour le patient, l'accumulation de toxines peut être conséquente à une prise de poids, à une

Consultation Nutrition

28

SCIENCE
MEDICINE
NUTRITION

sensation d'alourdissement, à la survenue de boutons ou comédons... et l'amalgame se fait très intuitivement. La cellulite, la rétention d'eau, les poches sous les yeux, les articulations gonflées, sont autant de symptômes décrits comme étant générés par les « toxines » !

Mais quel rapport entre un surpoids et des toxines ?

Catabolisme des lipides



Dr Stuart - Liver Detox
USA - DR

Les patients ont dans l'esprit que le fait de manger trop gras entraîne la formation de scories, de boutons, d'amas graisseux bourrés de toxines (!). Qu'en est-il ?

Les triglycérides ingérés sont émulsifiés par des acides biliaires, puis digérés dans l'intestin par la lipase pancréatique en acides gras libres. Apportés au foie ou aux tissus utilisateurs (comme les muscles), ils y sont oxydés. Ensuite, la dégradation se fait dans la mitochondrie. A travers la spirale de

Lynen, le bilan oxydatif de l'acide palmitique, par exemple, est de 129 ATP.

Point de scorie, donc.

En revanche, le tissu adipeux stocke certaines substances, hormonales, résiduelles, toxiques aussi parfois ! Ainsi, lorsque le tissu adipeux est rapidement mobilisé, il se peut que la libération de certaines substances provoque des effets indésirables. L'impression de « toxines » peut alors se comprendre.

Le régime DETOX : l'impérieux besoin d'une douche intérieure !

Est-ce une envie de purge ou de purgatoire ?

Comme un « raz le bol » fondamental... la solution passe par des méthodes parfois radicales : le jeûne n'étant pas suffisant, on fait des jeûnes actifs ou hyperactifs, histoire de mettre le paquet. On prend des potions plus ou moins verdâtres, avec comme mission la myction, la douche, le lavement, afin qu'il emporte avec lui tout regret, tout kilo, toute traces d'un passé pollué ou excessif.

LE BEAU VACCIN NOUVEAU EST ARRIVÉ !



Mangajo - Iced tea riche en antioxydants
"double detox" - Danemark - DR



Beauty Drink - Boisson Beauté détox à base de concombre, riche en vitamines et en sélénium
Brésil - DR

Pour autant, ces méthodes visent à satisfaire l'esprit plutôt que la physiologie !

Consultation Nutrition

28

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Néanmoins, certaines erreurs diétético-nutritionnelles méritent d'être évitées.

• L'alcool

Pas l'éthanol, dont le métabolisme est simple, mais les capacités de l'organisme limitées. Déborder les capacités enzymatiques naturelles du corps entraîne des effets secondaires de l'alcool qui sont parfois désagréables.

Mais surtout, ce sont ces boissons alcoolisées qui

contiennent des alcools autres qu'éthanol. Des traces plus ou moins importantes d'alcool secondaire ou tertiaire peuvent être présentes dans des préparations dites « de derrière les fagots » pour la raison qu'elles sont parfaitement illégales et ... très dangereuses. Des produits fermentés aléatoirement, distillés naïvement, et offertes généreusement, notamment à des organismes habitués à de moins délétères breuvages.

• Des pesticides, résidus de pesticides, et autres indésirables

Souvent impossibles à détecter, mais faciles à imaginer : des fruits secs qui viennent de contrées où l'humidité est reine, les parasites nombreux, les conditions d'hygiène rares... les épices précieuses mais d'origine précaire, ou tout à l'opposé, des maraîchers industriels qui tiennent des surfaces immenses et denses, nécessitant des traitements de cheval. De chevaux, même !



• Des graisses super saturées, brûlées, goudronnées

La grillade et le barbecue font monter les statistiques, c'est certain. Celles des brûlures d'été, et celles de cancers. Les composés néoformés sont particulièrement fréquents, dangereux et évitables.

Idem pour les opérations de fumage qui sont au saumon ce que la cigarette est au poumon.

Alors, mollo !



• Trop d'eau ?

Les patients se plaignent souvent de cellulite, de rétention d'eau (bajoues, poches sous les yeux, pieds qui gonflent, articulations enflées...), notamment avec une forte amplitude matin/soir ou selon le cycle mensuel.

Outre l'impact des cycles hormonaux, il reste que la cellulite est une maladie nutritionnelle impliquant la circulation veineuse et lymphatique.

En effet, les déséquilibres nutritionnels notamment minéraux, mais aussi, les stress et les irrégularités hormonales et alimentaires provoquent souvent des déséquilibres hydro-minéraux au niveau des différents départements liquidiens de l'organisme.



Diet Horizon - Circulation 14*
France

Consultation Nutrition

27

SCIENCE
NUTRITION
MÉDECINE

Le sérum, la lymphe, les échanges entre cellules sont mal récupérés par les voies retour et stagnent entre les cellules, gênant encore plus le dit retour. La tonicité vasculaire est telle que ces désordres amplifient la rétention d'eau.

Inutile donc d'entreprendre un régime amincissant pour faire fondre une cellulite bien isolée de tout contact sanguin ! D'abord rétablir le flux des fluides en reminéralisant, en restaurant une

• Les atouts de la phyto

Pour retrouver l'équilibre hydrominéral afin d'éviter l'eau lacunaire, il est pertinent et efficace de mettre la phytothérapie de son côté :

- Le Pissenlit aide à maintenir les fonctions urinaires,
- L'artichaut contribue à de bonnes fonctions d'élimination urinaire,
- L'aubier de tilleul facilite les fonctions d'élimination

Conclusion

La détoxification est une conceptualisation très populaire d'un ressenti bien fréquent : éliminer les excès et les scories conséquentes à l'accumulation de petites erreurs hygiéno-diététiques.

Pour autant, on veillera aussi à éliminer les charlatans... et là ! Il y a du boulot.

Sources :

¹www.larousse.fr/encyclopedie/medical/toxine/16632

²www.universalis.fr/encyclopedie/toxines/1-definition/

³www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16701579

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

Crédit photographique : Beauty Drink - Diet Horizon - Dr Stuart - FNE - HUB - Mangajo - Marc Delaf - Nature's Plus - NutriMarketing - Santé Verte - DR

pression osmotique normale.

Un apport complémentaire de calcium, de magnésium, de potassium... peuvent être spectaculaires. Une consommation de légumes et de fruits, les laitages écrémés, de céréales complètes... peuvent être un bon départ. La fuite d'eau peut être accélérée par des drainages lymphatiques et par certaines plantes (queue de cerise, reine des prés).

de l'organisme et l'élimination rénale de l'eau,

- La bruyère contribue à des fonctions d'élimination urinaire normale et aux fonctions excrétrices des reins.

Les régimes DETOX font souvent appel à certaines de ces plantes, car elles sont efficaces. Reste qu'il faut impérativement modifier son mode de vie et d'alimentation...



Santé Verte - Draineur 5 émonctoires
En favorisant l'activité des 5 organes impliqués dans le nettoyage de l'organisme et dans l'élimination, c'est une solution holistique qui est proposée pour aider le corps à éliminer
Laboratoires Santé Verte
en pharmacies -France