

## LE FACT CHECKING

PEUT-ON ÉLIMINER NOS  
EXCÈS APRÈS LES FÊTES ?

**AUCHEL** Anne Foubert, diététicienne et sophrologue, démêle le vrai du faux face aux méthodes détox. Jus de citron, cure de légumes, thés ou patchs minceurs...



Anne Foubert, diététicienne et sophrologue, possède son cabinet à Auchel. Professionnelle depuis 2005, elle donne son avis pour lutter contre les excès accumulés pendant les fêtes. Foie gras et alcool peuvent s'éliminer sans solution miracle.

#### ANNE FOUBERT, DIÉTÉTICIENNE ET SOPHROLOGUE...

Anne Foubert possède son cabinet au 8, place André-Mancey à Auchel. Diététicienne depuis 2005, elle reçoit des personnes atteintes de surpoids, d'obésité, de diabète, d'hypertension artérielle ou tout simplement des personnes qui souhaitent retrouver une alimentation saine. Ses pratiques en sophrologie (massages, relaxation non-verbale, yoga du rire...) se passent dans une résidence autonome pour personnes âgées à Lillers.

#### LE REMÈDE DÉTOX MIRACLE EXISTE FAUX

« Si les produits miracles existaient, nous le saurions déjà. Dans une société où l'on cherche à nous vendre du rêve, en promettant des solutions simples face à des problèmes conséquents, difficile de ne pas succomber au charme du marketing. En cette période, il est donc important de reprendre contact avec notre corps. Toute l'année, mais surtout après les fêtes, le corps réclame ce dont il a besoin. L'idée de manger du foie gras plusieurs jours de suite va vous dégoûter. Après de « gros » repas, l'organisme se détoxifie seul (action du foie et des reins). Garder le sens critique, privilégier nos ressentis et donc écouter son corps constitue la meilleure cure détox. »

#### ON PEUT AIDER NOTRE CORPS FACE AUX EXCÈS VRAI

« Tout à fait, même si l'organisme réalise, naturellement, les efforts nécessaires pour les éliminer. Les anti oxydants et la vitamine C du jus de citron ont des bienfaits. Mais attention, son acidité qui va accroître les symptômes liés à l'hyper acidité gastrique et au reflux. Attention aux cures de jus légumes : des carences peuvent apparaître. Le fait de ne pas mastiquer contribue à ne pas sentir la satiété. J'entends parler de thé brûleur de graisse ou de patchs minceurs... ils sont inefficaces. Le vrai risque vis-à-vis des méthodes détox est de vouloir les suivre pendant plusieurs semaines. »

#### SI JE SUIS BALLONNÉ, C'EST À CAUSE DU GRAS VRAI ET FAUX

« Le gras, et plus largement les toxines, ce sont les déchets provenant de la transformation de ce que nous mangeons. En excès, elles s'accumulent et viennent perturber le bon fonctionnement de notre corps. Ce dernier possède deux usines d'épuration : le foie et les reins. En bonne santé et à condition de manger varié, il n'y a pas de raison pour qu'il y ait surcharge. Évidemment, il peut y avoir des dysfonctionnements liés à des maladies ou à des comportements à risque. Il vaut mieux éviter les plats industriels, les aliments transformés et varier le plus possible son alimentation. Un peu de tout et de tout un peu. »

#### LE MARKETING DÉTOX, UN RÉEL BUSINESS VRAI

« Le rôle du marketing est de vendre afin de gagner beaucoup d'argent. Quel que soit le prix à payer par le client, son état de santé notamment. Nous sommes indiscutablement dans une société où on nous vend du rêve. Pour guérir nos maux, on nous promet des solutions à première vue simples mais qui s'avèrent inutiles ou néfastes. Il est donc important de raison garder et d'agir avec discernement face à toute publicité. Celles présentes sur les réseaux sociaux sont à regarder avec prudence comme les offres publiées par les influenceurs et les youtubeurs ». **Propos recueillis par Hugo Murtas**