

Régime citron

Accueil > Nutrition > Régimes



Audrey Cyr
Nutritionniste, Dt. P., M.Sc.



- ⊕ En bref
- ⊕ Les origines
- ⊕ Les grands principes
- ⊕ Menu type pour les 24 premières heures de détoxification
- ⊕ Guide d'achat du régime citron
- ⊕ Préparation des aliments
- ⊕ Les 7 principes du régime citron (7 jours)
- ⊕ Menu journée type régime citron
- ⊕ Les mécanismes d'action
- ⊕ Avantages et inconvénients
- ⊕ Mon commentaire

En bref

haut ▲

Perte de poids	Probable
Choix d'aliments	Varié, aucun interdit alimentaire
En pratique	Relativement facile à appliquer
Attention	Déconseillé en cas de : <ul style="list-style-type: none">▪ Brûlures d'estomac ou ulcères d'estomac▪ Prédisposition aux troubles rénaux▪ Affections de la vésicule biliaire▪ Allergies ou intolérances aux agrumes

Les origines

haut ▲

Le livre présentant le régime citron a été écrit par Theresa Cheung, auteure anglo-saxonne. Les nombreux atouts nutritionnels du citron ont été popularisés par un naturopathe du nom de Stanley Burroughs dans les années 1970. Un premier régime à base de citron avait alors fait l'objet d'un livre : « The Master Cleanser » ou Régime détox au citron. Thérèse Cheung ramène cet intérêt pour le citron dans un livre intitulé « Le régime citron : La méthode pour détoxifier son organisme et perdre du poids sans danger et sans effort ».

Les grands principes

haut ▲

Selon les principes du régime citron, la digestion est un déterminant majeur de la prise de poids. Un système digestif qui fonctionne mal gênerait l'élimination des graisses et priverait l'organisme des nutriments nécessaires à son bon fonctionnement, menant ainsi à une accumulation de toxines et donc, à une prise de poids.

Le jus de citron serait l'allié idéal d'un régime car il stimule la sécrétion de salive et de sucs gastriques en plus d'avoir une action tonique sur le foie en activant la sécrétion de bile. Le citron contient également de la vitamine C, de la pectine (une fibre soluble), de la quercétine et du limonène, des antioxydants, ainsi que du calcium. Le jus de citron aurait la capacité de ralentir la diffusion du sucre dans le sang et de dissoudre les graisses.

Durant les premières 24 heures du régime citron, le participant doit ingérer 4 verres de citronnade, de l'eau en abondance et des repas réguliers entrecoupés de collations. Selon l'auteur du régime, une perte de 500 grammes à 1 kg est prévue selon le poids et la stature.

Il est conseillé de suivre ce programme purifiant au maximum 1 fois par semaine car il n'est pas aussi efficace qu'une alimentation équilibrée au quotidien.

Menu type pour les 24 premières heures de détoxification

haut ▲

Journée de détoxification	
Au lever	1 verre de citronnade

Matin	Salade de fruits rouges incluant fraises, framboises, mûres, myrtilles, cerises, pomme, poire, yaourt (= yogourt) biologique et une poignée d'amandes non grillées et non salées (35 g)
Collation du matin	1 verre de citronnade + 1 banane et une poignée de graines de tournesol ou de courge (35 g)
Midi	Salade de légumineuses avec jus de citron, vinaigre balsamique et huile d'olive extra vierge
Collation de l'après-midi	1 verre de citronnade + crudités ou poignée de fruits secs ou fruits à coque non salés (35 g)
Soir	Poisson grillé avec légumes cuits vapeur et jus de citron
Collation de la soirée	1 verre de citronnade

Pendant ces 24h, l'eau et la citronnade sont les deux seuls breuvages autorisés. Il ne faut pas boire de café, de thé, d'alcool ou de boissons sucrées.

Recette de citronnade

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

300 ml d'eau filtrée

2 c. à café (= à thé) de sirop d'érable bio ou un bâton de cannelle (facultatif)

Une pincée de piment de Cayenne

Guide d'achat du régime citron

haut ↕

- Produits biologiques préférablement
- Légumes secs ou légumineuses
- Tisanes, thé vert, jus de fruits ou de légumes frais, boissons à base de céréales, eau filtrée, eau minérale
- Yaourts avec probiotiques de préférence nature
- Œufs biologiques
- Poisson blanc d'eau douce, saumon, thon frais
- Fruits frais biologiques, en compote, surgelés ou séchés
- Céréales entières, riz brun (complet)
- Poulet et dinde biologiques
- Noix (fruits à coque) nature, non salées ou grillées
- Huiles pressées à froid
- Citron, vinaigre de cidre, piment de Cayenne, ail, oignons, fines herbes, légumes déshydratés
- Soupes faites maison
- Sucre de riz ou d'orge, sirop d'érable pur, miel, mélasse, xylitol
- Légumes frais biologiques, surgelés sans additif

Préparation des aliments

haut ↕

- Consommez davantage d'aliments crus
- Ne pas cuire trop les aliments (vapeur, wok, poché)
- Remplacez le sel par des condiments (herbes, épices, citron, vinaigre)
- 5 portions de légumes par jour
- Cuire avec le moins de gras possible
- Choisir des desserts légers
- Choisir des bons ustensiles de cuisine (inox, fonte, verre)

Note

Un supplément de vitamines et minéraux est conseillé. Des suppléments de probiotiques ne sont pas d'emblée conseillés mais la consommation d'aliments fermentés est recommandée : pain au

levain, [choucroute](#) ou [miso](#), produits laitiers avec probiotiques).

Les 7 principes du régime citron (7 jours)

haut 

Suite aux 24h de détoxification, le participant est invité à suivre un à un les 7 principes du régime citron.

Jour 1 : Boire de la citronnade chaque matin au lever et de l'eau en abondance durant la journée.

Jour 2 : Profiter des bienfaits de la [vitamine C](#) en mangeant 5 portions de [fruits et légumes](#) par jour.

Jour 3 : Réguler son taux de [sucre sanguin](#) en arrosant ses plats de 1 à 2 c. à thé de jus de [citron](#), en mangeant des [protéines](#) à chaque repas, en mangeant à des intervalles réguliers dans la journée, en ne sautant pas de repas et en consommant des glucides complexes ([céréales](#) entières, légumes) et des [fibres](#).

Jour 4 : Manger moins de [sucre](#) en réduisant le sucre ajouté au [café](#) ou au [thé](#) et aux céréales, en consommant moins de produits raffinés comme le pain blanc, les biscuits, les pâtes blanches et en évitant les [édulcorants](#) artificiels.

Jour 5 : Oublier les produits « allégés » et privilégier les aliments riches en bons gras ([oméga-3](#) et [monoinsaturés](#)) et pauvres en mauvais gras ([saturés](#) et [trans](#)). Consommer 2 portions de poisson par semaine dont 1 portion de poisson gras et consommer également des fruits à coque ([noix](#)) et des graines à chacune de vos collations quotidiennes.

Jour 6 : Consommer beaucoup d'aliments complets (non raffinés) ou naturels tels que les céréales, le [riz](#), les pâtes, les fruits, les légumes et les [légumineuses](#) qui sont le plus près possible de leur forme naturelle.

Jour 7 : Appliquer les [règles](#) d'une bonne digestion en mastiquant chaque bouchée, en mangeant dans des conditions optimales et calmes, sans stress, en ne mangeant pas 2 heures avant le coucher ou lorsque vous êtes très fatigué, en éteignant la télévision et en pratiquant 5 à 6 fois par semaine 30 minutes d'[activité physique](#).

Menu journée type régime citron

haut 

	Menu journée type
Au lever	1 verre de citronnade
Matin	Céréales complètes (à grains entiers) avec fruits frais et graines, lait biologique
Collation du matin	1 poignée de noix (35 g) et 1 tasse de boisson de soja (= soya)
Midi	Canapé au saumon fumé et concombres avec 1 yaourt
Collation de l'après-midi	1 pêche avec 1 poignée de graines de tournesol (35 g)
Soir	Pâtes de blé entier au thon avec sauce tomate et légumes cuits au choix avec 1 compote de fruits

Les mécanismes d'action

haut 

Allégués

Une mauvaise digestion priverait l'organisme des nutriments indispensables à un métabolisme satisfaisant et à la perte de poids. Le jus de [citron](#) aurait des vertus digestives qui permettraient l'amélioration de la digestion et ainsi la perte de poids. Il aurait une action sur le foie et l'estomac.

Démonstrés

En regardant plus précisément les recettes et menus du régime citron, il semble évident que ceux-ci sont pauvres en calories. Or, un régime hypocalorique constitue la référence pour une perte de poids. Bref, la perte de poids n'est probablement pas causée par le jus de citron consommé en abondance mais plutôt par le déficit énergétique (en calories) chaque jour. Certes, quelques études ont montrés que des suppléments de [vitamine C](#) pouvaient stimuler la dépense énergétique, promouvoir la satiété et moduler l'accumulation de gras corporel. La vitamine C aurait également des propriétés anti-inflammatoires en diminuant les concentrations de marqueurs inflammatoires chez les personnes [obèses](#) ou ayant un surplus de poids. Aussi, il a été démontré que les personnes obèses avaient des concentrations de vitamine C inférieures aux non-obèses et que de faibles taux de vitamine C étaient reliés à l'accumulation de graisse abdominale. Par contre, aucune étude clinique contrôlée n'a été réalisée sur les effets du régime citron sur le poids. Ce sont plutôt les autres changements alimentaires qui accompagnent la consommation de citronnade qui font la plus grande partie du travail (augmentation des [fibres](#) alimentaires et des [protéines](#), diminution des produits raffinés, des [sucres](#) et des mauvais gras etc.). La consommation de xylitol est encouragée dans ce régime. S'il est consommé en trop grandes quantités,

cet **édulcorant** naturel peut avoir des effets **diarrhéiques**. Il est conseillé de ne pas dépasser 50g par prise alimentaire. Il est à noter qu'aucune référence à des études scientifiques n'est présente dans le livre.

Avantages et inconvénients

haut 

Satiété et bien-être

Pour les 24h de détoxification, les apports en **protéines** semblent adéquats et favoriser la satiété. Le seul groupe alimentaire qui semble absent est celui des **produits céréaliers** et il y a également peu de produits laitiers. Pour les autres jours excluant celui de la détoxification, l'abondance de **fruits**, de légumes, de **noix** (fruits à coque), de **légumineuses** favorisent la satiété par leur contenu riche en **fibres**. Les produits laitiers, surtout les **fromages** et **lait**, sont à limiter durant ce régime d'où un risque d'apports faibles en **calcium** et **vitamine D**.

Pratique

Les 24h de détoxification doivent être réalisées à la maison et cette journée pourrait être plus difficile à suivre pour certaines personnes. Pour ce qui est du reste de la semaine, certains menus peuvent être suivis en dehors de chez-soi mais il semble plutôt difficile d'intégrer tous les principes lorsqu'on est à l'extérieur chez des amis ou au restaurant (à moins de garder du jus de **citron** avec vous).

Perte de poids

Le régime citron est en fait un régime hypocalorique additionné de jus de citron. Il est largement démontré dans la littérature que la perte de poids exige un bilan énergétique négatif, ce qui nécessite évidemment de réduire la quantité de calories ingérées dans la journée. Les principes du régime citron s'appuyant sur ce déficit calorique, on peut s'attendre à une perte de poids. Par contre, ces mêmes principes doivent être perpétués à long terme pour assurer le maintien du poids perdu. De plus, de grandes quantités de jus de citron plusieurs fois par jour pourraient, à long terme, irriter l'estomac et ainsi causer des inconforts.

Attention

Ce régime est déconseillé en cas de prédisposition aux troubles rénaux, aux affections de la vésicule biliaire, aux **brûlures** ou **ulcères d'estomac**, ou aux **allergies** aux agrumes. Également, il est déconseillé de se brosser les dents après avoir consommé du jus de citron pour ne pas endommager l'émail des dents. Il est déconseillé de donner du jus de citron aux enfants de moins de 4 ans.

Mon commentaire

haut 

Ce régime alimentaire n'incite pas à un changement des habitudes alimentaires et des comportements s'il n'est suivi qu'une semaine. Il s'agit d'un régime hypocalorique riche en vitamine C. Si les changements sont poursuivis pendant une période allant de moyen à long terme, les principes de ce régime peuvent permettre une perte de poids saine et durable en encourageant la consommation d'aliments sains, nutritifs et sans interdit. Selon moi, l'aspect « jus de citron à tous les repas » pourrait être modéré. Il demeure toutefois intéressant d'ajouter du citron à l'occasion dans certaines recettes. Le principe de détoxification de 24h n'est selon moi pas nécessaire, car le foie est en mesure lui-même d'éliminer les déchets adéquatement.

Rédaction : Audrey Cyr, nutritionniste, Dt. P., M.Sc.

Fiche créée : mai 2013

Sources

Carol S. Johnston. Strategies for Healthy Weight Loss: From Vitamin C to the Glycemic Response. *Am Coll Nutr* 2005 vol. 24 no. 3 158-16.

Calder PC et coll. Dietary factors and low-grade inflammation in relation to overweight and obesity. *Br J Nutr*. 2011 Dec;106 Suppl 3:S5-78

Dubnov-Raz G, Berry EM. Dietary approaches to obesity. *Mt Sinai J Med*. 2010 Sep-Oct;77(5):488-98.

Theresa Cheung, Martine André, Le régime citron. Éditions Leduc, Paris, France, 2008.

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.