Astuces et thé minceur : quelles répercussions sur la santé des femmes ?

9 avril 2025 à 10h 17 - ALPHA OUMAR BALDÉ

Sur les réseaux sociaux, les influenceurs et créateurs de contenus font de plus en plus la promotion d'astuces et de thé minceur pour perdre du poids (l'inverse existe également). Ce, sans consultation d'un spécialiste. Ce phénomène, de plus en plus répandu en Guinée désormais, n'est pas sans conséquence sur la santé de celles qui les appliquent.

À la quête du corps «*?parfait?*», de nombreuses femmes adoptent des pratiques et astuces apprises en ligne. Elles suivent des régimes drastiques et consomment des produits dits "*minceur*" non réglementés, sans en mesurer les conséquences. Habibatou Diallo, étudiante, est l'une des habituées de cette tendance. «*?J'ai commencé à utiliser des thés minceur après avoir vu des publications de créateurs de contenu vantant leurs bienfaits. J'ai rapidement voulu essayer et suivi les instructions pour préparer la décoction?: un mélange de gingembre, d'ail, d'oignons et beaucoup de citron que je devais boire régulièrement. Dès la première prise, je me suis sentie faible à force d'aller aux toilettes?; j'ai eu une diarrhée sévère et, pire, je n'ai pas constaté de perte de poids, même après avoir continué le traitement pendant plusieurs jours?*», regrette la jeune femme.?

Habibatou Diallo*Habibatou Diallo*

Son cas est loin d'être isolé. Hadja Ousmane Diallo avoue, elle, avoir fini hospitalisée : «? J*'ai acheté des produits après avoir vu leur popularité sur les réseaux, avec des témoignages positifs. Mais dès que j'ai bu la dose indiquée, j'ai commencé à ressentir des vertiges parce que ma diarrhée était incontrôlable. Au bout de quelques heures, je n'en pouvais plus. J'ai pensé que c'était normal que le produit fasse cet effet, mais le soir, je n'en pouvais plus?; toute ma famille était inquiète. J'ai fini hospitalisée et le médecin m'a déconseillé de prendre le produit, en me disant que cela pouvait entraîner des problèmes de santé plus graves encore*?».?

Ousmane Diallo*Hadja Ousmane Diallo*

Quelles peuvent-être les conséquences ?

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés

Ce phénomène ne concerne pas que la Guinée. Des experts en santé mettent en garde contre l'utilisation des thés minceurs non réglementés, qui peuvent contenir des substances potentiellement dangereuses. En France, selon l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), la perte de poids n'est pas anodine et peut avoir des conséquences graves sur la santé, notamment en raison des risques liés à l'utilisation de produits amaigrissants contenant des substances interdites aux effets secondaires graves.

De plus, l'ANSM souligne que le risque d'effets indésirables des produits amaigrissants est plus élevé chez les personnes en surpoids en raison de l'association fréquente de pathologies telles que le diabète, les maladies cardiaques ou l'hypertriglycéridémie, qui peuvent elles-mêmes contre-indiquer l'utilisation de certaines substances actives.

Quels conseils recommandés ?

S’agissant des conseils, il est recommandé aux consommateurs d’avoir un esprit critique face aux informations trouvées en ligne, et de consulter des professionnels de santé avant d'entreprendre des régimes ou de consommer des produits minceur.

Les autorités sanitaires guinéennes devraient également renforcer la régulation de la publicité pour ces produits afin de protéger la population contre les risques potentiels.

Kadiatou Bachir Diallo

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés