

Menu

Recherche

• DIRECT TV

Actualité

Régions

Divertissement

Sport

Tempo

High-Tech

▸ Tempo

Style

Food

Bien-être

Escapade

20Min

ÉQUILIBRE

Quels sont les bienfaits du jus de citron ?

Brûle-graisse, détox, immunité... Le citron est souvent présenté comme un allié santé incontournable. Mais qu'en est-il vraiment ?





Citrons - Pixabay



Fostine Carracillo pour 20 Minutes

Publié le 23/06/2025 à 11h02 • Mis à jour le 23/06/2025 à 12h09



L'essentiel



— Star des routines santé, le citron n'est pas un remède miracle, mais un allié aux effets réels.

— Ses bienfaits sont reconnus, notamment pour la digestion et l'hydratation, mais aucune étude ne confirme son rôle direct dans la perte de poids ou la détox du foie.

— Derrière son image de super-aliment, le citron reste un fruit utile, à intégrer dans une alimentation variée, sans en attendre plus qu'il ne peut offrir.



Ecouter cet article Quels sont le 00:00

rôle-graisse, coupe-faim, l

B Internet, le jus de citron est paré de toutes les vertus. Mais derrière cette réputation de potion magique, que reste-t-il vraiment ? Est-il aussi bénéfique qu'on le prétend ?

Ce que le citron du matin fait (vraiment) à votre corps

Avec son goût vif et son aura de remède naturel, le citron s'invite souvent à jeun dans nos routines **santé**. Peu calorique, pauvre en sucres, gorgé de **vitamine C**



et d'antioxydants, il coche en apparence toutes les cases du super-aliment. L'acide citrique et les flavonoïdes qu'il renferme participeraient à ralentir le vieillissement cellulaire, tandis que ses pectines, fibres solubles capables de gonfler dans l'estomac, pourraient prolonger la



COMPARATIF • 21 mai 2025

Les trois meilleurs ventilateurs de table en 2025

sensation de satiété. Mais attention à ne pas surestimer le pouvoir de quelques gouttes : la pulpe en concentre bien plus que le jus.

Autre argument souvent avancé : son effet alcalinisant. Malgré son acidité naturelle, le citron laisserait dans l'organisme des résidus basiques, capables d'équilibrer un pH souvent trop acidifié par notre [alimentation](#) riche en viande, sucre et produits transformés. Ce rôle de régulateur acido-basique alimente l'engouement autour du citron matinal. Reste à garder en tête que s'il peut être un bon allié, il ne remplace ni un mode de vie équilibré ni une alimentation diversifiée.

Une boisson simple aux effets ciblés

Le citron agit comme un diurétique naturel en stimulant les reins, ce qui favorise l'élimination des déchets par les urines. Un atout intéressant, à condition d'en faire bon usage. Il est préférable de boire l'eau citronnée pendant les repas plutôt qu'à jeun. Le jus doit être fraîchement pressé et consommé rapidement, car ses vitamines s'altèrent vite au contact de l'air et de la lumière. Inutile de chercher une dose idéale : deux citrons suffisent généralement à couvrir les besoins journaliers en vitamine C, sauf chez les fumeurs, qui devront en augmenter légèrement la quantité, le tabac réduisant

l'assimilation de cette vitamine.

Cette boisson peut représenter une solution pratique et économique pour ceux qui consomment peu de fruits. Elle apporte également du potassium, un minéral utile dans la régulation de la tension artérielle.

Le citron est-il vraiment l'allié du foie ?

Le citron a beau être célébré comme le champion toutes catégories de la détox, la science, elle, reste plus prudente. En théorie, ses antioxydants comme la vitamine C, les flavonoïdes et les limonoïdes offriraient une protection contre le stress oxydatif des cellules du foie. Des études ont bien observé un effet bénéfique chez des rats atteints de lésions hépatiques, mais

aucune preuve formelle ne permet, à ce jour, de transposer ces résultats à l'homme. Et pour cause : notre foie, en temps normal, n'a pas besoin d'un coup de pouce acide pour faire son travail de filtre.

Cela dit, s'il ne nettoie pas le foie comme on vide un filtre à café, le citron peut tout de même faciliter la digestion. L'acide citrique stimule la production de bile et favorise les sécrétions gastriques, deux fonctions essentielles au bon déroulement du transit. De là à le qualifier de super-agent détox, il y a un pas que la prudence invite à ne pas franchir trop vite.

Le citron fait-il vraiment fondre les kilos ?

S'il caracole en tête des remèdes [minceur](#) sur Internet, c'est surtout grâce à une idée tenace : le citron ferait fondre les graisses. L'acide citrique, souvent pointé du doigt comme le prétendu moteur de cette combustion, est censé aider à éliminer les kilos en trop. Une belle promesse, mais qui ne repose sur rien de concret. Aucune étude sérieuse n'a validé ce pouvoir brûle-graisse.

Néanmoins, grâce à sa faible teneur en sucres et en calories, et à la pectine présente dans sa pulpe, il peut contribuer à la satiété, donc potentiellement à mieux gérer son équilibre et son appétit. Mais cela ne suffit

pas à en faire un aliment miracle. Aucun fruit, aussi acide soit-il, ne fait mincir à lui seul.

Eau citronnée à jeun : un réflexe santé à nuancer

Boire un verre d'eau citronnée à jeun est devenu un geste presque automatique pour certains, présenté comme le point de départ idéal d'une journée saine. Il est vrai que le citron contient de la vitamine C, des antioxydants et de l'acide citrique, mais ces mêmes composés se retrouvent dans bien d'autres

agrumes, voire dans une simple orange ou une poignée de fruits frais. Ce n'est donc pas un aliment miracle qui change tout, mais l'ensemble de l'assiette, avec une alimentation variée, équilibrée et peu transformée.

Cela dit, ajouter un trait de citron dans son eau du matin peut avoir un intérêt pratique pour ceux qui peinent à boire au réveil. C'est un petit coup de pouce pour relancer la digestion et réhydrater doucement l'organisme. Mais cette habitude, à force d'être répétée, peut aussi poser problème. Les personnes sujettes aux brûlures d'estomac ou aux reflux feraient mieux de s'en passer, tout comme celles qui veulent préserver leur émail dentaire, car l'acide citrique n'est pas tendre avec les dents. Autre point

à ne pas négliger : pour préserver la vitamine C, il vaut mieux éviter l'eau chaude, qui en détruit une bonne partie.

À lire aussi

CURE DE JOUVENCE

Quels sont les bienfaits des baies de goji ?



PRODUIT DE SAISON

Quels sont les bienfaits du melon ?



Food

Tempo



Le Direct



MAUVAISE BLAGUE

Un avion d'Air India dérouté en urgence après une fausse alerte à la bombe



VOYAGE, VOYAGE

Voici les compagnies aériennes les plus sûres en 2025



LIVE

LI
Kh
ren

[Voir plus d'articles](#)

Actualité



INTEMPÉRIES

Dans les Landes, deux blessées par une chute d'arbre sur leur mobil-home



RAPPEL DE PRODUIT

N'en mangez pas, ce melon contient beaucoup trop de pesticides



PRU

Att
ligr

[Voir plus d'articles](#)

Divertissement



FINAL CUT

Qui de Jérôme, Gaëlle ou Maël a remporté « Koh-Lanta, la revanche des 4 terres »



SUITE ET PAS FIN

Dans la série « Ironheart » sur Disney+, le super-héros est une super-héroïne

LE F

Jea
« le

[Voir plus d'articles](#)

Sport



CYCLISME

Championnats de France de cyclisme 2025 : Parcours, chaîne télé, etc.



PÉDOCRIMINALITÉ

Un entraîneur de badminton breton soupçonné de multiples viols sur des garçons

PEU

Cor
« ir
l'O1

[Voir plus d'articles](#)

Partenaires

Sportune



SPORT BUSINESS

OL. Eagle Football Group plonge en bourse

SPORT BUSINESS

Salaire. Combien gagne...



SPORT BUSINESS

OL, FC Nantes, AS...



Bébés et Mamans



BÉBÉS

Horoscope chinois : quel est votre animal ?

BÉBÉS

4 solutions pour ...



BÉBÉS

Acide folique pour l...



Minutes Maison



MAISON

Comment prévenir naturellement les maladies de vos...

MAISON

Fini les arrosage sans fi...



MAISON

Ne négligez pas...



Actualités

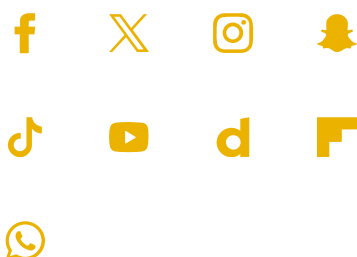
Société
Faits divers
Politique
Monde
Santé
Justice
Fact Checking
Les plus partagés
Élections
Municipales 2026

Services

Horoscope
Horoscope chinois
Cuisine d'Annie
Minutes Maison
Bébés et Mamans
Journal des Seniors
Sportune
Mes notices
Infos trafic
Programme TV

20 Minutes

Nos offres d'emploi
20 Minutes Média
Panel des Lecteurs
20 Minutes Livres
Charte
commentaire



Nos applications

Découvrez l'ensemble de nos applications 20 Minutes !



Archives

2025 2024 2023 2022 2021 2020
2019 2018 2017 2016 2015 2014
2013 2012 2011 2010 2009 2008
2007 2006

Jeux

Jeux en ligne
Mots fléchés
Solitaire
Mots croisés
Puzzle
Mots coupés
Sudoku
Anagrammes

Shopping

Guide d'achat
High Tech
Bons plans
Loto FDJ
Smartphones
Soldes
Black Friday
French Days

Football

Calendrier Ligue 1
Classement Ligue 1
Résultats Ligue 1
Calendrier Ligue des champions
Résultats Ligue des champions
Classement buteur Ligue 1
Classement buteur Premiere League
Classement buteur Liga

[Supprimer les cookies publicitaires éditeur](#) • [Nous contacter](#) • [Choix de consentement](#)

© **Copyright 20 Minutes**

La fréquentation de 20 Minutes est certifiée par l'ACPM