

## Changer d'alimentation pour dégraisser son foie

Melanie Teutsch, cheffe de projet, spécialiste en nutrition, Bodymed AG

Pour perdre du poids, il faut que les apports caloriques soient inférieurs à la dépense énergétique de l'organisme. Cela, tout le monde le sait. Toutefois, lorsque l'objectif est de remettre le métabolisme sur les rails, c'est-à-dire d'obtenir des valeurs sanguines (glycémie et lipides) normales et de faire baisser la pression artérielle, il n'est pas nécessaire de perdre le plus de poids



Bons pour le foie: les aliments riches en eau, les protéines et les lipides !

possible. Pour que le foie, le pancréas et les reins redeviennent fonctionnels, il faut éliminer le trop-plein de lipides de ces organes. Souvent, il suffit pour cela que le patient perde quatre à cinq kilos, à condition que le régime adopté élimine l'excès de graisse dans les organes tout en préservant la masse musculaire. Pour que le régime soit bien accepté par le patient et que celui-ci persévère, il faut en outre veiller à ce que le bilan énergétique négatif n'entraîne pas de sensation de faim ou de privation intense. La tâche n'est donc pas aisée, mais elle n'est pas non plus impossible.

### Prendre soin de son foie en faisant les bons choix alimentaires

#### Beaucoup d'aliments riches en eau

La dilatation de l'estomac libère l'un des principaux signaux de satiété dans le cerveau. Pour que le patient soit rassasié, il est donc utile de dilater l'estomac au moyen d'aliments lourds et volumineux, mais peu caloriques. C'est très simple: l'eau, les légumes, la salade, les baies et les champignons contiennent beaucoup d'eau. Les produits laitiers, le poisson, la viande et la volaille ont également une teneur en eau élevée.

**Conseil:** Naturels et exempts d'additifs, les légumes surgelés sont particulièrement pratiques lorsqu'on est pressé. Comme il n'est pas nécessaire de les éplucher, de les laver et de les réduire en petits morceaux, on économise beaucoup de temps. Mieux encore: grâce au refroidissement très rapide du produit fraîchement récolté, les surgelés contiennent encore beaucoup de vitamines et de sels minéraux. Cela vaut aussi pour les fines herbes.

#### Peu de glucides

De manière générale, le pain, les pâtes et les pâtisseries provoquent une hausse rapide de la glycémie – et par conséquent du taux d'insuline – après les repas. Or, ces réactions favorisent la



néosynthèse des lipides. La consommation de ces aliments doit donc être réduite au minimum. Autrement dit, les féculents ne devraient plus servir à calmer la faim, mais se consommer exceptionnellement, pour le plaisir.

### **Davantage de protéines**

Un apport optimal en protéines est conseillé pour diverses raisons, notamment parce que les protéines rassasient, protègent les muscles et favorisent le maintien (voire la hausse) du métabolisme de base. Ce n'est toutefois pas la taille des portions, mais bien plus la qualité des protéines qui compte! Les aliments devraient être consommés autant que possible «nature». Par ailleurs, il n'est pas contre-indiqué de manger de temps en temps des abats, par exemple du foie.

**Conseil:** Le fromage et le jambon ont particulièrement bon goût lorsqu'ils sont coupés très fin. Ils déploient alors tous leurs arômes et fondent sur la langue.

Bien sûr, les produits laitiers et les œufs ne devraient jamais manquer à l'appel. C'est particulièrement vrai pour les végétariens. Enfin, les légumineuses et les fruits à coque sont aussi des sources de protéines.

### **Ne pas craindre les graisses**

La matière grasse est un vecteur de goût. Dans n'importe quel plat, c'est le petit plus qui fait la différence! D'ailleurs, même sans réduction de l'apport calorique, le fait de remplacer des glucides par des lipides fait baisser la charge en graisse du foie. Deux types de lipides, en particulier, ont fait leurs preuves à cet égard:

- l'acide oléique monoinsaturé, dont on trouve de grandes quantités dans l'huile d'olive ou de colza;
- les acides gras oméga 3 contenus notamment dans les poissons de mer gras (sardines, hareng, maquereau et saumon p. ex.)

### **Manger des fruits plutôt que de boire leur jus**

Lorsque le taux d'insuline est élevé, l'organisme a tendance à transformer les glucides en lipides. De tous les sucres, le fructose est le plus mauvais pour le foie. En effet, seules les cellules du foie sont capables de le transformer. Ainsi, en cas de forte consommation de fructose, le foie n'arrive plus à suivre. Résultat: la néosynthèse des lipides s'intensifie. Voilà pourquoi il est conseillé d'éviter les smoothies et les jus de fruits. Cela ne signifie pas qu'il faille se méfier des fruits. Bien au contraire, on peut en consommer sans scrupules une à deux poignées par jour (veiller à des fruits pauvres en sucre).

**Conseil:** Choisir de préférence des baies. Les petits fruits sont riches en fibres, faciles à «doser» et disponibles au rayon surgelés également!

### **Boire suffisamment**

On confond souvent la soif et la faim. L'eau – de préférence une bonne eau minérale riche en calcium et en magnésium – reste la boisson de choix.

**Conseil:** Une tranche de citron jaune ou vert, ou encore quelques feuilles de menthe dans un verre d'eau, et on en redemande!



Boire au cours de la journée au moins deux litres d'eau ou de thé non sucré. Le café peut aussi être compté dans les apports hydriques, mieux vaut toutefois arrêter d'y ajouter du sucre. Si le patient n'est pas (encore) prêt à franchir ce pas, il devrait au moins réduire la quantité de sucre. En revanche, une tombée de lait dans le thé ou le café ne pose pas de problème.

## **L'embarras du choix, mais des solutions plus ou moins rapides**

En tenant compte des points ci-dessus et avec un apport calorique modérément réduit, il est possible de diminuer la charge en matière grasse hépatique et d'optimiser le métabolisme en l'espace de deux à trois mois. Mais on peut encore accélérer les choses: des études ont prouvé qu'à condition de bien s'y prendre, on peut «dégraisser» ses organes en quelques jours seulement. Ainsi, une chute soudaine et abrupte des apports caloriques produira en deux semaines un effet similaire à celui d'un régime modéré de longue durée.

## **Le plus rapide: une chute abrupte des apports énergétiques**

Bonne nouvelle: le foie est particulièrement réactif. En quelques jours seulement, on peut le débarrasser de 30 % de sa matière grasse, à condition que l'apport calorique chute de manière soudaine et abrupte.

Les mises en garde contre des réductions caloriques draconiennes ont certes encore cours, mais on est entre-temps revenu sur cette idée. En moyenne, même après deux ou trois ans, la perte de poids constatée est encore plus élevée qu'en cas de réduction lente et progressive. Mais attention: les régimes simplistes (zéro calorie, je divise tout par deux) et le jeûne intégral ne produiront pas l'effet escompté!

Pour beaucoup de gens, un changement radical d'alimentation est assez facile à observer pendant deux semaines, d'autant plus si le régime est conçu de manière à éviter la sensation de faim. De plus, cela peut plaire à un groupe cible jusqu'alors difficile à atteindre: les hommes.

Pour restreindre les apports énergétiques de manière aussi radicale, le plus simple est d'utiliser une formule ad hoc, caractérisée par une teneur aussi élevée en fibres qu'en protéines de valeur. Mais attention! La publicité nous suggère certains produits formidables dont la composition laisse à désirer.

## **Premier concept scientifiquement fondé contre la stéatose hépatique non alcoolique**

Le concept nutritionnel «Leberfasten» (jeûne pour le foie) développé par le docteur N. Worm® réunit les dernières connaissances scientifiques sur le sujet. Un aliment diététique a même été spécialement développé: HEPAFAST®. Sa composition unique – il contient non seulement des



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

protéines de haute valeur biologique, mais aussi des fibres et divers nutriments (acides gras oméga 3, choline, carnitine, taurine, bêta-glucane et inuline) – aide à éliminer la graisse qui engorge le foie et à améliorer la fonction hépatique, et cela indépendamment de la réduction des apports caloriques.

Une tension artérielle presque normale et une amélioration des valeurs sanguines (glycémie, lipides) et du foie sont les effets impressionnants qui, généralement, apparaissent directement après les deux semaines de jeûne intense. Ces effets sont encore plus marqués si le patient poursuit le régime.

Le dosage des médicaments et de l'insuline peut, ou plutôt doit, être adapté et réduit au début ou au cours du régime, ce qui implique en général une hausse de la qualité de vie du patient. Par conséquent, le jeûne pour le foie du docteur N. Worm® ne peut être mené que si le patient est suivi par un médecin ou un diététicien. Celui-ci tient compte d'éventuels troubles du métabolisme; le médecin peut alors adapter la médication en conséquence. Si le suivi est effectué par un diététicien, celui-ci collabore avec le médecin traitant.

## Auteur

Melanie Teutsch, cheffe de projet, spécialiste en nutrition  
Bodymed AG, Am Tannenwald 6, D-66459 Kirkel  
Téléphone 0049 6 849 600 43, m.teutsch@bodymed.com

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, avril 2015



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)