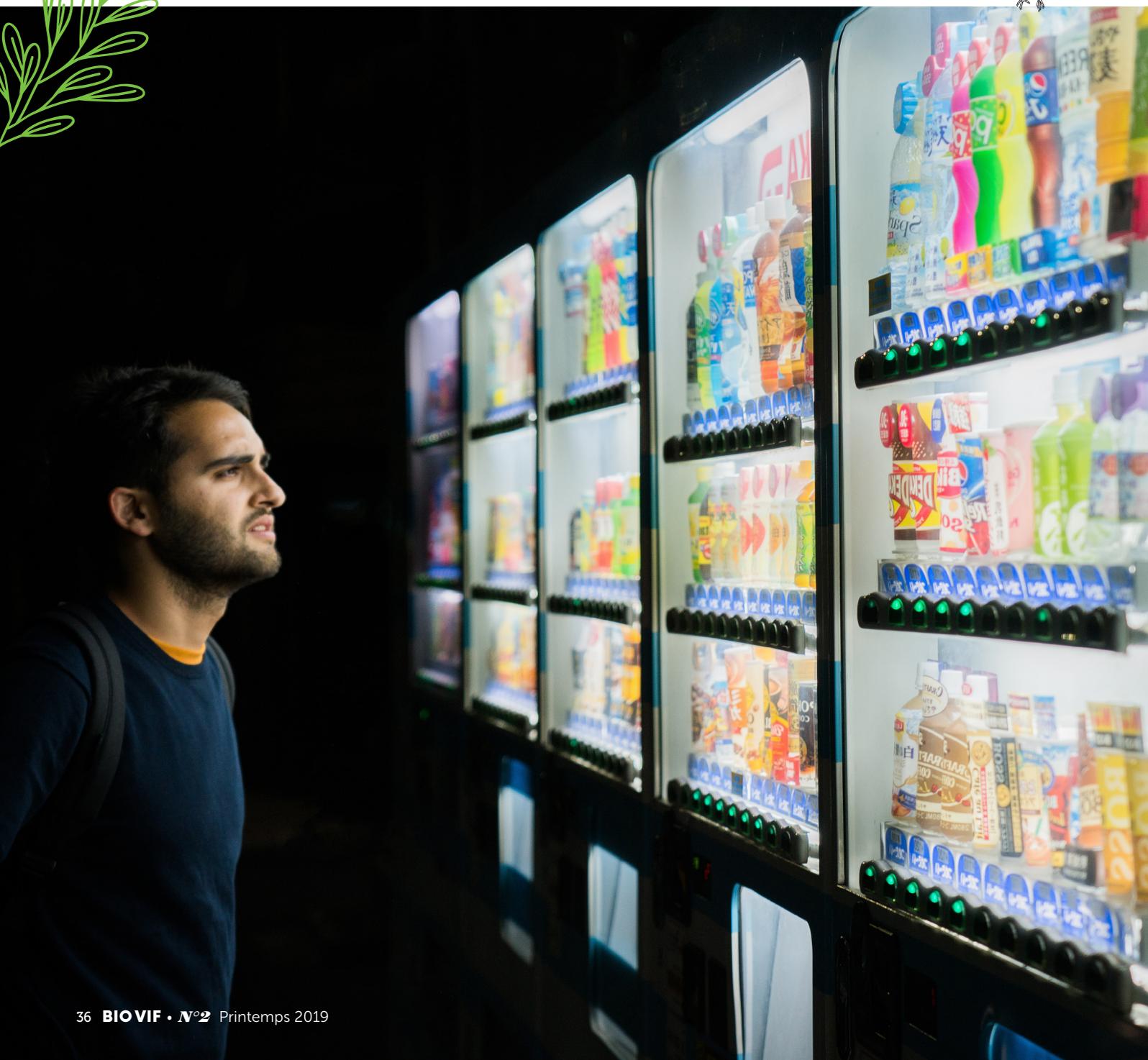


*Comment l'excès de sucre
peut mener à*

LA MALADIE DU FOIE GRAS ?



NAFLD et NASH : ce qui se cache derrière ces deux acronymes ...

Pas moins de 20 à 40% de la population adulte et jusqu'à 20% des enfants sont touchés. Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de cette pathologie du foie mais cela pourrait vous concerner un jour.

D'ailleurs, nombreuses sont les personnes atteintes par la maladie qui s'ignorent. Faisons donc le point sur ces deux pathologies du foie qui peuvent conduire à des complications graves.



La NAFLD (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease)

La maladie du foie gras non alcoolique se caractérise par une accumulation excessive de graisse au niveau du foie. L'excès de sucre dans le sang est récupéré par le foie qui se charge de le transformer en graisses ce qui augmente le volume du foie et l'engorge. Trop de sucre peut donc aboutir à trop de graisse !

La NAFLD s'installe insidieusement, silencieusement, ce qui entraîne souvent un diagnostic tardif avec absence de symptôme. Les facteurs de risque sont surpoids, obésité abdominale et taux élevé de sucre sanguin.¹

La NAFLD non soignée peut évoluer vers une stéatose hépatique non alcoolique, la NASH (Non Alcoholic Steato Hepatitis), aussi appelée maladie du soda, qui est la forme sévère de la NAFLD. L'on peut ainsi dire que la NAFLD est l'antichambre de la NASH.

Elle s'accompagne alors d'inflammation et peut mener à une fibrose et une insuffisance hépatique, et dans les cas les plus sévères, à une cirrhose ou un cancer.

Cette dernière est souvent associée à un surpoids, diabète, syndrome métabolique et résistance à l'insuline. Les causes sont liées à une alimentation riche en glucides à index glycémique élevé, souvent associés à un excès de calories, à de mauvaises habitudes alimentaires ainsi qu'à la sédentarité.² Moins on bouge, plus les graisses stockées par le foie s'accumuleront !

Les aliments incriminés (index glycémique élevé) sont les sodas, jus de fruits, céréales raffinées (pain blanc, baguette, galettes de riz soufflé), sucre, alcool, biscottes, sucreries, biscuits, viennoiseries, purée de pomme de terre, chips, céréales industrielles du petit-déjeuner, etc...

“ Moins on bouge, plus les graisses stockées par le foie s'accumuleront ! ”

“ La NASH est aussi appelée « maladie du soda » ... ”



30%
des patients atteints de NAFLD sont aussi touchés par la NASH.



En outre, la consommation d'aliments à index glycémique élevé favorise le développement de la résistance à l'insuline.

C'est également le cas pour le fructose qui a pourtant un index glycémique bas. Le fructose que l'on retrouve naturellement dans les fruits ne pose pas de risque pour la santé car les fibres contenues dans les fruits ralentissent l'absorption du fructose (et favorisent un sentiment de satiété).

La situation est différente lorsque le fructose (souvent associé au glucose sous forme de sirop de glucose-fructose) est utilisé par l'industrie agro-alimentaire pour sucrer les préparations. D'où l'intérêt de bien lire les étiquettes des produits industriels pour y déceler sa présence.



1. Souza MRI, Diniz Mde F, Medeiros-Filho JE, Araujo MS. Metabolic syndrome and risk factors for non-alcoholic fatty liver disease. Arq Gastroenterol. 2012 Jan-Mar, 49 (1) :89-96

2. Les dossiers de Santé Nutrition, Th. Souccar juillet 2014



On parle de résistance à l'insuline lorsque les cellules deviennent moins sensibles à l'insuline. On pourrait comparer l'insuline à une clé qui ouvre la serrure des cellules de l'organisme pour laisser rentrer le glucose (sucre sanguin).

Si cette fonction (hypoglycémisante) ne peut se réaliser, le glucose s'accumule et finit par se transformer en graisse. Il s'agit d'un processus qui se met en place après des années de sédentarité et de mauvaises habitudes alimentaires.

“ La consommation d'aliments à IG élevé favorise le développement de la résistance à l'insuline ”

Vous l'aurez compris, c'est donc par la prise d'aliments à index glycémique élevé que les graisses hépatiques vont être davantage produites et stockées. Ce sont donc les aliments à IG bas ou modéré qu'il faut favoriser, d'autant plus qu'ils contribuent à la perte de poids.

Les liens sont étroits entre glucides à index glycémiques élevés, résistance à l'insuline et foie gras.

L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

Il mesure la capacité d'un aliment à faire monter la glycémie c.à.d. la concentration du glucose dans le sang. L'IG d'un aliment se mesure par rapport à celui du glucose qui est de 100. Un IG est faible si inférieur à 55 (patate douce, oléagineux, légumes), modéré entre 56 et 70 (fruits) et élevé au-delà de 70 (galette de riz).



Heureusement, NAFLD et même NASH sont réversibles si une prise en charge nutritionnelle stricte est effectuée suffisamment tôt. Un rééquilibrage alimentaire rigoureux d'un mois donne déjà des résultats sur la santé du foie.

En pratique, que faut-il faire ?

La première mesure simple est de privilégier une alimentation à index glycémique bas en évitant sucres, sodas, jus de fruits, biscuits, pain blanc, etc...

Une bonne stratégie consiste à privilégier une alimentation de type méditerranéenne à dominante végétale : beaucoup de légumes (légumes BIO riches en polyphénols), de bonnes graisses (huile d'olive, colza, poissons gras), aliments pauvres en sucre et graisses saturées, et protéines végétales plutôt qu'animales.

Une alimentation riche en végétaux permettra en outre de bénéficier d'antioxydants³, qui réduisent le stress oxydatif (y compris sur le foie) et l'inflammation.

Privilégiez donc une assiette colorée et n'hésitez pas à utiliser aromates et épices douces.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une tomate broyée, cuite et agrémentée d'huile d'olive augmente la biodisponibilité des antioxydants.



3. Pan MH, Lai CS, Tsai ML, Ho CT. Chemoprevention of nonalcoholic fatty liver disease by dietary natural compounds. Mol Nutr Food Res. 2014 Jan ; 58 (1) :147-71

Quelques conseils pratiques

- **Cuisiner et découvrir** le vrai goût des aliments
- **Éviter** les plats préparés industriels, ...
- **Consommer** fruits et légumes frais et de saison
- **Prendre** un potage tous les jours
- **Réduire** les féculents classiques et les remplacer par des légumineuses (pois chiche, lentilles...), quinoa
- **Pensez** aux spaghettis de courgettes pour remplacer les pâtes
- **Augmenter** les aliments riches en oméga 3: maquereaux/sardines, noix, huile de colza, graines de chia, œufs Colombus
- **Limiter** viandes rouges et charcuterie
- **Éviter** les cuissons à haute température
- **Remplacer** les huiles de tournesol et maïs par l'huile d'olive

LA GESTION DU POIDS EST PRIMORDIALE.

En cas de surpoids, une diminution de 5% du poids améliore déjà la surcharge hépatique.

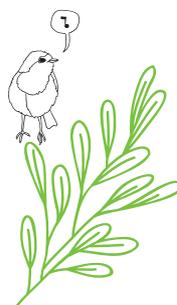
Pour renforcer l'efficacité du traitement, la prise de compléments alimentaires peut également être envisagée:

- Les oméga 3 (DHA et EPA) améliorent la stéatose, l'inflammation et la résistance à l'insuline
- Le magnésium améliore la résistance à l'insuline par son action positive sur les récepteurs à l'insuline⁴
- Les antioxydants réduisent l'inflammation en rééquilibrant le rapport entre la production de radicaux libres et les défenses antioxydantes.

En plus de la supplémentation nutritionnelle, on pourra aussi envisager la phytothérapie en recherchant soit un effet de drainage-détoxification (ex. radis noir) soit un effet hépato-protecteur (ex. chardon-marie, desmodium).

Les compléments alimentaires ne se prennent pas à l'aveugle, il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de la santé qui vous orientera vers des compléments de qualité adaptés à vos besoins.

4. Magnésium : un minéral important pour le foie. P. Tremblais 2018 La Nutrition.fr



RICHE EN OMEGA 3

Gardez également à l'esprit que le stress chronique entraîne une inflammation systémique (y compris du foie) ainsi que des comportements alimentaires orientés vers la consommation d'aliments sucrés (biscuits, gâteaux...) et/ou de mauvaises graisses (chips...).

Pensez donc à mieux gérer votre stress, en utilisant des outils efficaces comme la cohérence cardiaque et la méditation. Enfin, n'oublions pas qu'un manque d'hormones thyroïdiennes (régulent le métabolisme de base) peut aussi être en cause dans la stéatose hépatique. Un dosage sanguin, en accord avec votre médecin, permet d'évaluer la situation.

Chouchouter votre foie, il vous remerciera !!



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be