

PRESERVER SON FOIE PENDANT LES FÊTES

Et si on préservait un peu notre foie pendant les fêtes ?

Le foie est une véritable « usine de nettoyage », c'est un filtre très performant qui élimine toutes les toxines de l'organisme. Il est d'une importance capitale dans le maintien d'une bonne santé car il est au cœur de notre métabolisme général (métabolisme des glucides et lipides, synthèse de protéines, production de bile). Notre santé dépend donc de la sienne.

Or, au moment des fêtes de fin d'année, nous le sollicitons encore plus ! Ces fêtes sont des moments de partage, convivialité et plaisir qui font du bien et il faut en profiter ! Nous pouvons néanmoins essayer de limiter ces excès en adoptant une alimentation à index glycémique bas qui limite l'inflammation.

Voici quelques aliments à limiter et d'autres à privilégier pendant ces fêtes :

- **L'alcool** : comme tout le monde le sait celui-ci est un puissant toxique pour le foie. Lors de sa consommation, le foie traitera en priorité celui-ci au détriment d'autres fonctions. Il est donc important de veiller à une consommation raisonnable en privilégiant le vin rouge de qualité ou un champagne brut. Si vous devez consommer des alcools forts, privilégiez les alcools clairs comme le gin, la vodka ou la téquila moins riches en glucides (attention aux softs utilisés) et qui rendraient moins malades. Et bien sûr tout en modération !
- **Le fructose** : sucre que l'on retrouve dans les fruits frais et secs, dans le sirop d'agave et dans de nombreux aliments industriels (biscuits, plats préparés, confiseries, chocolats...). Au-delà de 100 grammes/jour celui-ci est toxique. En excès, il est transformé en triglycérides dans le foie puis stocké sous forme de graisses dans le tissu adipeux. Ce seuil peut être vite atteint, il est donc préférable de privilégier la consommation de 2 à 3 fruits frais et occasionnellement de fruits secs (comme abricot, figue) et de limiter la consommation de produits transformés industriels. Privilégier le fait maison.

En pratique pour aider votre foie au quotidien vous pouvez consommer :

- **Le citron** : 1/2 citron pressé le matin dilué dans de l'eau tiède à jeun, en cure de 2 à 3 semaines. Il va limiter l'impact des aliments sur la glycémie et aider le foie dans son travail de drainage.
- **Le thé vert** : riche en catéchines, composé antioxydant qui soutient le foie. A consommer en 1ère partie de journée au vu de la présence de théine, excitant.
- **L'ail** : composé d'allicine, stimule la production de bile. Soit cru dans une vinaigrette ou cuit dans les plats. Enlever le germe si difficulté à le digérer.
- **La betterave, la carotte et l'avocat** : riches en glutathion, antioxydant puissant qui aide le foie à se régénérer. Faire une salade de carottes et betteraves crues râpées.
- **Le radis noir** : facilite le fonctionnement du foie, augmente la sécrétion biliaire et permet de digérer les graisses. A consommer cru, râpé ou en infusion
- **L'artichaut** : stimule également la production de bile.

Pour les infusions de ces plantes, si vous souffrez de maladies hépatiques, veuillez tout d'abord demander l'avis de votre médecin.

Astuces

- Commencez votre repas par des légumes riches en fibres et en eau qui vont participer à la satiété et diminuer l'impact de votre repas sur la glycémie. Par exemple, si vous recevez, servir des bâtonnets de légumes crus avec des dips maison (houmous, tapenade, sauce au thon...) en apéritif, une salade ou velouté de courge/champignon en entrée. Ne pas consommer la peau de la volaille riche en graisses et produit de glycation lors de sa cuisson.

- Remplacer les chocolats au lait, souvent trop sucrés et riches en graisses dérivées du lait, par du chocolat noir plus riche en beurre de cacao et donc en composés phénoliques antioxydants bons pour la santé cardiovasculaire et le maintien de la souplesse artérielle.
- Remplacer le café en fin de repas par une tisane de menthe (qui aide à la digestion) par exemple. Celui-ci est diurétique et pourrait augmenter la déshydratation qui est problématique lorsqu'il y a une consommation d'alcool.

Et si l'occasion se présente, bouger en dansant pendant le repas afin d'éliminer des calories !

RECETTE DE SABLÉS DE NOËL À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

A faire avec les enfants



- 50g de son d'avoine
- 50g poudre d'amande
- 50g farine petit épeautre
- 50g farine orge mondé (ou 100g de l'une ou l'autre des 2 farines)
- 50g de sucre de coco
- 60g de d'huile de coco fondue ou margarine ou 30g purée de noisette et 30g huile de coco
- 1 œuf

Au choix pour parfumer épices pour pain d'épices, pépites de chocolat noir, zeste d'agrumes. Mélanger les ingrédients secs, puis ajouter l'œuf et la matière grasse et enfin les parfums choisis. Si la pâte est chaude, la remettre 30 minutes au frigo avant de l'étaler et former les biscuits avec un emporte-pièce.

Cuire 12 minutes à 180* puis laisser refroidir sur une grille. Les conserver dans une boîte métallique.

Pour toute question, information supplémentaire ou un accompagnement, n'hésitez pas à contacter Tiphaine Boutier, nutritionniste diplômée, reconnue ASCA: 077 420 48 52