

TOUT VIENT DU FOIE



SURPOIDS, FATIGUE, MAL AU VENTRE...
LE RÉGIME POUR (RE)BOOSTER VOTRE SANTÉ
EN ACTIVANT LES POUVOIR CACHÉS
DE VOTRE FOIE

SOMMAIRE

Auteur

Introduction

Votre foie, mode d'emploi

L'alimentation idéale pour protéger et soigner son foie

Les 43 meilleurs aliments pour prendre soin de votre foie

Programme en 28 jours pour remettre votre foie à neuf

80 recettes « foie neuf »

Annexes

Termes clés

Table des matières

•

MISE EN GARDE

La plupart des maladies graves du foie commencent par une « simple inflammation ». Et la plupart des « simples inflammations » commencent par une « simple » mauvaise hygiène de vie. Jour après jour, gorgée de soda après gorgée de soda, le vase se remplit goutte après goutte. Jusqu'à celle qui le fera déborder. Traduction : le foie se remplit de sucre, qu'il transforme en gras. Petit à petit, ce gras modifie la structure même du foie, le rend rigide et inapte à effectuer son travail quotidien.

Ce livre traite de la MASH, anciennement NASH, appelée aussi « foie gras », cause numéro 1 des maladies hépatiques et d'une cascade d'autres pathologies allant du « simple embonpoint » tout à fait réversible à la complication cardiovasculaire grave, ou encore au cancer hépatique très complexe à soigner. Et il traite de la mauvaise hygiène de vie, notamment des mauvaises habitudes alimentaires, alliée à un manque d'activité physique, ayant mené là. Autrement dit : il donne les clés pour prévenir une maladie quasiment 100 % évitable, conduisant pourtant aujourd'hui à d'innombrables souffrances, maladies chroniques, traitements lourds, deuils. Quel que soit l'état de votre foie, il y a quelque chose à faire pour aller mieux très, très vite.

Il ne traite PAS des autres maladies du foie : hépatites et autres infections, stéatose alcoolique, etc.

Il ne remplace en rien un suivi médical strict de votre endocrinologue (si vous êtes diabétique de type 2, c'est probablement lui qui a découvert votre NASH) ou hépatologue (si vous êtes déjà suivi en hépatologie), seul habilité à poser le diagnostic et à accompagner votre traitement éventuel.

INTRODUCTION

Et si ce mal-être, ces nausées, ces boutons, ce surpoids, cette fatigue qui se traîne, ce risque cardiaque qui plane, c'était le signe que votre foie est au bout du rouleau, sans que vous en ayez conscience ? Et si modifier votre hygiène de vie pouvait améliorer d'un coup tous vos problèmes et, mieux encore, allonger votre espérance de vie (en bonne santé) et retarder les problèmes graves ? Et si le foie était l'arbre qui cache la forêt ? Car voici le paradoxe : le foie est probablement l'un des organes les plus cruciaux du corps, puisque quand il va mal, TOUT va mal... et celui dont on se préoccupe le moins. C'est quand même un comble d'injustice. Que l'on risque tous de payer le prix (très) fort un jour ou l'autre. Alors autant prendre conscience déjà de sa présence, ensuite de ses rôles, pour agir.

Le problème du foie c'est que c'est un brave garçon. Il endure, il endure, il endure... sans un mot, sans un spasme, sans un frémissement, sans la moindre plainte et sans douleurs. Il avale, boit, traite, trie, jette, recycle, répare, se répare, gère, contrôle, sanctionne, tout en se faisant maltraiter, 24/24 parfois. Et un jour, sans avertissement, il craque : fibrose, cirrhose... C'est le burn-out, autant lié au surmenage qu'au manque de reconnaissance. Comme pour nous. Mais même alors, il reste bon gars : on peut encore quelque chose pour lui. On peut aller mieux. Pourtant, souvent, même à ce stade, on ne fait rien, on poursuit la maltraitance jusqu'au bout ! C'est une histoire triste. À vous de la modifier. C'est d'autant plus facile, et cette histoire de maltraitance d'autant plus incompréhensible, qu'il y a mille façons, agréables en plus, de le contenter, de le laisser souffler, de lui apporter de bons nutriments en lui épargnant les mauvais. Bref, il a des besoins tout simples, comme une nourriture saine, des temps de repos, de

l'activité physique. Rien de bien compliqué. Et, en plus, tout ce qu'il aime fait, au passage, le bonheur de l'ensemble du tube digestif, du microbiote intestinal, de l'estomac, du pancréas... et plus largement du cœur, du cerveau, de notre bien-être.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

- *Aux 8,4 millions de personnes en France atteintes de stéatose hépatique, soit 18,2 % de la population (en 2020... les chiffres sont probablement encore plus élevés aujourd'hui, l'Inserm évoquait le chiffre de 21,5 % en 2022). Y compris celles qui ne le savent pas encore, hélas. À l'échelle mondiale, toujours selon l'Inserm, la NASH toucherait entre 25 et 45 % de personnes selon les pays.*
- *Aux personnes diagnostiquées « NASH » ou « stéatose » par leur médecin, mais abandonnées à elles-mêmes avec un lapidaire « il n'y a pas de traitement, il suffit de maigrir ».*
- *Aux enfants en surpoids, et surtout à leurs parents, qui préparent à manger et sont garants de leurs loisirs, au moins le week-end.*
- *Aux ados, car 30 % d'entre eux sont en surpoids, donc avec un foie « limite ». Or, un foie en bonne santé est indispensable pour une belle peau et un état optimal de vigilance mentale.*
- *Aux femmes qui prennent la pilule contraceptive.*
- *Aux femmes enceintes, dont le foie travaille énormément pendant la grossesse, et qui, avec un « foie gras » (si la maman est en fort surpoids) risquent de fragiliser le fœtus, donc le futur enfant.*
- *Aux adultes en bonne santé, qui doivent garder un foie en bonne santé pour faire face aux mille choses à effectuer chaque jour, et parce qu'un foie performant aujourd'hui, c'est un passeport santé pour demain.*
- *Aux adultes en surpoids, surtout obèses (on peut être en léger surpoids et en bonne santé, comme on peut être en poids normal et en mauvaise santé), car leur foie souffre et le risque est une fragilité cardiaque demain.*

- *Aux femmes ménopausées.*
- *Aux seniors, surtout sous médicaments, quelle qu'en soit la raison.*
- *À toutes les personnes de tout âge qui mangent trop, et/ou trop de sucre, de gras, qui boivent de l'alcool, qui boivent un verre de jus ou de soda par jour (ou plus).*
- *À toutes les personnes qui n'ont PAS de stéatose mais qui prennent des médicaments, même ponctuellement (traitement antibiotique par exemple), et encore plus de façon chronique, et évidemment d'autant plus si ces médicaments sont reconnus toxiques pour les cellules hépatiques (voir [ici](#)).*
- *Aux personnes atteintes de diabète, de troubles de la thyroïde, de toute autre pathologie chronique : hypertension artérielle, goutte...*

DANS CE LIVRE, VOUS DÉCOUVRIREZ...

Que l'on peut souffrir d'une cirrhose hépatique sans pour autant être alcoolique.

lire [ici](#)

Que la flore intestinale peut produire de l'alcool, et abîmer le foie, notamment chez les enfants.

lire [ici](#)

Que marcher, courir, nager... fait partie intégrante du traitement anti-NASH.

lire [ici](#)

Que les fruits rouges renferment des anthocyanines anti-NASH.

lire [ici](#)

Que les femmes enceintes peuvent réduire le risque de NASH chez leur enfant en mangeant mieux.

lire [ici](#)

Que perdre ne serait-ce que 1 à 2 kg améliore l'état du foie.

lire [ici](#)

Que les ados ont encore plus de risque de NASH que les adultes.

lire [ici](#)

Qu'il n'est pas raisonnable de ne pas marcher et bouger suffisamment chaque jour.

lire [ici](#)

Que le régime méditerranéen est hyper-anti-NASH (surtout dans sa version « verte »).

lire [ici](#)

Que le soda est probablement le pire ennemi, avec l'alcool, de votre foie. Et le sucre en général.

lire [ici](#)

Que la NASH peut toucher tout le monde, quels que soient l'âge, l'état de santé, ou encore si l'on est mince ou gros.

lire [ici](#)

VOTRE FOIE, MODE D'EMPLOI

8 signes d'alerte



Vous avez un gros ventre, une bouée (pas forcément le reste du corps).



Au contraire vous perdez du poids depuis quelque temps, sans raison.



Vous ne bougez pas au quotidien : vous marchez maxi 15 minutes par jour.



Vous ne pratiquez aucun sport, ou maximum 1 heure (mollement) par semaine.



Vous mangez un dessert à chaque repas (ou du chocolat, des bonbons...).



Vous grignotez en dehors des repas.



Vous buvez tous les jours du soda ou du jus de fruits.



Un bilan sanguin a donné ça : triglycérides trop élevés + glycémie trop élevée + HDL cholestérol trop bas.

= Consultez pour vérifier que votre foie va vraiment bien.

Un test en 15 questions pour faire un point rapide

Allons un peu plus loin dans l'investigation. Commençons par parler de vous. Comme si vous veniez en consultation, nous allons faire un court état des lieux.

Vous

— Vous êtes

Une femme

- Un homme 1
- Votre âge
 - Moins de 50 ans 1
 - (si homme) 2
 - Plus de 50 ans 1
 - (si femme) 2
- Votre tour de taille
 - Moins de 88 cm 0
 - 88 à 100 cm 1
 - Plus de 100 cm 2
- Votre activité physique
 - Zéro 2
 - Marche d'environ 1 heure 2 à 3 fois par semaine maxi 1
 - Marche quotidienne au moins 1 heure + pratique d'un sport 2 fois par semaine 0
- Votre prise de médicaments
 - Zéro (ou maxi 1 par semaine occasionnel, par exemple un mal de tête) 0
 - Tous les jours 1 à 4 1
 - Tous les jours + de 4 2
- Votre prise de compléments alimentaires hors prescription ou raison médicale (type vitamine D...), y compris à base de plantes, surtout lointaines¹
 - Zéro (ou très ponctuellement pour raison médicale spécifique) 0
 - Tous les jours 1 1
 - Tous les jours plusieurs 2
- Votre relation au tabac ou à l'e-cigarette
 - Vous ne fumez pas 0
 - Vous fumez 1 à 2 cigarettes par jour 1
 - Vous fumez chaque jour au moins 2 cigarettes (ou vapotez un peu tout au long de la journée) 2

Votre alimentation

Votre consommation d'alcool

- Zéro 0
- Maxi 3 verres par semaine 1
- 1 verre ou + par jour 2

Votre consommation de boissons sucrées

- Zéro 0
- Maxi 3 verres par semaine 1
- 1 verre ou + par jour 2

Votre consommation d'aliments sucrés (bonbons, gâteaux, glaces, flans, chocolat...)

- Zéro ou presque 0
- 1 à 3 par semaine 1
- 1 ou + par jour 2

Votre consommation d'aliments frits (fritures, beignets, nuggets...), très gras (raclette, pizza 4 fromages...) ou fast-food

- Zéro ou presque 0
- 2 à 3 par semaine 1
- 1 ou + par jour 2

Votre consommation de viande

- Zéro 0
- Maxi 3 par semaine 1
- Chaque jour 2

Votre consommation de légumes verts et salades

- Zéro 2
- 1 à 3 par semaine 1
- À chaque repas 0

Votre consommation de fruits frais

- Zéro 2
- En jus seulement, ou en tartes, sorbets 2
- 1 à 2 par jour, parfois préparés (compote sucrée...) 1

- 1 à 2 par jour, surtout des peu sucrés (baies...) **0**
- Ce que vous buvez
- Essentiellement voire exclusivement de l'eau, et 1 à 2 tasses de thé, café ou infusion par jour **0**
 - Pas souvent de l'eau, voire jamais. Des boissons ludiques, énergisantes, des cocktails, de la bière sans alcool, des nectars ou sodas sans sucre **2**
 - Je ne bois presque jamais, je n'y pense pas. Sauf du café mais ce n'est pas une boisson, plutôt un booster **1**

Résultats du test

De 2 à 7 points

Votre hygiène de vie est probablement bonne, mais attention, il faut entrer dans le détail. Si vous avez 2 points, vous ne tenez probablement pas ce livre en main, et tant mieux pour vous. Mais si vous en avez 7 et que ces 7 points sont dus à une conjonction « je mange au fast-food tous les jours » + « je bois du Coca tous les jours » + « j'ai une faible activité physique », vous êtes directement dans le cœur de notre sujet. La bonne nouvelle c'est qu'il n'y a pas beaucoup d'efforts à fournir pour baisser votre risque hépatique. Dès que vous vous y attellerez, vous irez bien mieux.

De 8 à 15 points

Ça pourrait être pire, ça pourrait être mieux ! Certes, nul n'est parfait et ce n'est pas ce que nous cherchons dans ce livre. Mais clairement, vous cochez plusieurs paramètres mettant probablement votre foie en danger. Et vous risquez de regretter amèrement de n'avoir rien fait à ce stade. Ce guide est un bon point de départ pour prendre conscience de vos erreurs – qui n'en fait pas ? Moi le premier – et rectifier le tir avant que l'erreur ne se transforme en souci, puis en galère.

De 16 à 29 points

Vous devez absolument agir pour retrouver une hygiène de vie compatible avec un foie en bonne santé. Et probablement avec un corps en bonne santé de manière plus générale. Si vous avez autant de points, c'est que vous cumulez les mauvaises routines, et malheureusement l'impact négatif est probablement bien plus élevé que vous ne l'imaginez. Dit autrement : trop de sucre + trop d'alcool + l'e-cigarette + peu bouger + peu manger de légumes, ça fait beaucoup trop pour un foie, même vaillant et fidèle. Peut-être qu'il ne se plaint pas encore, mais ça arrivera un jour ou l'autre, et le risque, c'est qu'il soit alors vraiment endommagé à ce moment-là. Essayez de voir quels outils vous pourriez mettre en place petit à petit pour améliorer, tranquillement, l'un après l'autre, chaque facteur de risque. C'est possible, si on ne cherche pas à s'attaquer à tout en même temps. Un suivi médical est probablement indispensable aussi, en parallèle.

Le foie, le connaître c'est l'aimer

L'équation est simple :

- Trop de sucre, de glucides
- Trop de sédentarité
- Malbouffe quotidienne

= Les enzymes du foie montent

= Le foie ne peut plus travailler correctement

= Comme TOUT dépend du foie dans le corps, tout commence à aller de travers : peau, silhouette, digestion, défenses immunitaires.

= Comme tout va de travers, le corps se défend moins bien contre les maladies, les infections, les cancers, les microbes. Il laisse se propager des inflammations, aussi bien dans les articulations que dans les poumons, sur la peau ou les vaisseaux sanguins.

= À force, ce mauvais état général raccourcit l'espérance de vie. Et la vie quotidienne est inconfortable : il y a toujours « quelque chose qui ne va pas ».

= Seul un recadrage des habitudes de vie peut remettre le foie dans un état normal, abaisser les enzymes et retrouver une bonne santé générale. C'est simple et ça marche vraiment bien, et vraiment vite.

= Il faut ensuite rester dans cette logique de protection du foie, et ne pas revenir aux mauvaises habitudes antérieures. Sinon, les mêmes causes provoquant les mêmes effets, on va tout recommencer à zéro : surpoids, foie en mauvaise santé, etc.

= Nous ne sommes donc pas dans une logique de régime (par définition à durée réduite dans le temps), mais dans une logique de nouvelles habitudes. Raison pour laquelle les recommandations sont « cool » et pas du tout strictes ni frustrantes, car le but est de les suivre pour toujours. Les émailler de petits « écarts », à condition de limiter ces écarts à 2 ou 3 par mois, est non seulement normal mais même, souhaitable. La vie est trop courte pour se priver de plaisirs. Mais justement, ne la raccourcissons pas davantage à cause de mauvaises habitudes qui ne procurent même plus de plaisir et ne sont justement plus que des mauvaises habitudes. Ce sont toujours les excès qu'il faut combattre : excès de sodas, excès de jus de fruits, excès de grignotages, excès d'alcool... Les programmes proposés dans ce livre ont pour but de vous montrer la voie. Il est indispensable de la poursuivre ensuite.

Aucun organe n'assure autant de fonctions que lui, aucun n'est aussi polyvalent et polymorphe, aucun n'a autant de répercussions sur le reste du corps. En un mot : s'occuper de son foie est la BASE de tout. RIEN ne peut fonctionner correctement si lui ne va pas bien. Et n'allez pas croire que nous parlons ici seulement des seniors. De plus en plus d'études concluent hélas au surpoids même chez les enfants, et qui dit surpoids, dit foie en

souffrance, donc risque de nombreuses maladies qui pourraient menacer tôt dans la vie.

Diabète, obésité, risque d'infarctus, hypertension : la maladie du foie gras est en pleine expansion dans tous les pays occidentaux, y compris en France. Si durant des décennies l'alcool et les virus de l'hépatite étaient les ennemis principaux du foie, les choses ont bien changé aujourd'hui. Désormais, les hépatites virales ne sont plus un problème car les traitements sont plus efficaces. L'ennemi n° 1 du foie est désormais la mauvaise hygiène de vie, c'est-à-dire la malbouffe – avec notamment trop de sucre et de glucides – et le manque d'activité physique.

Les 25 superpouvoirs du foie

- 1. C'est l'un de nos organes détox n° 1. Il « nettoie » au sens propre, envoyant les déchets vers la sortie après tri sélectif. Via la bile (= les selles), ou via le sang (= les urines).*
- 2. Il joue un rôle majeur dans le contrôle du glucose (glycémie).*
- 3. Il est impliqué dans l'équilibre du cholestérol.*
- 4. Il est impliqué dans la santé mentale, oui vous avez bien lu.*
- 5. Sans lui, zéro digestion possible, on ne transformerait pas les aliments en énergie.*
- 6. Sans lui, zéro traitement médical possible : il transforme un grand nombre de médicaments en substances actives, et élimine leurs déchets.*
- 7. Sans lui le sang ne coagule pas.*
- 8. Sans lui on ne pourrait pas boire 1 goutte d'alcool, on s'empoisonnerait, car il le transforme en eau et dioxyde de carbone. De la magie pure.*
- 9. Il stocke des nutriments clés : glucose, fer, cuivre, vitamines A, B12, D, E, K.*

10. *Il se répare tout seul, incroyable ! C'est le seul organe qui en est capable. À condition quand même qu'il en reste un quart, sinon ça ne marche pas.*
11. *Il crée du sang, il en produit même avant notre naissance.*
12. *Il produit du sucre, quand on en a besoin.*
13. *Il fait 500 choses à la fois (en vrai).*
14. *C'est le deuxième plus grand organe du corps après la peau, mais peut-on les comparer ?*
15. *Il protège le cerveau des poisons et régule son apport en sucre.*
16. *Il fabrique de la chaleur – thermogénèse.*
17. *Il repère et détruit des bactéries sanguines grâce à ses cellules de Kupffer.*
18. *Il produit des hormones hyper-importantes pour la croissance, la réparation, la pression artérielle.*
19. *Il est gros comme un ballon de rugby.*
20. *Si on coupe un foie en deux, les deux parties se régénèrent pour former finalement deux foies. Dingue. Comme un ver de terre !*
21. *TOUS les êtres vivants ont un foie, tellement c'est important. En tout cas, ceux avec une colonne vertébrale, donc... des vertébrés (bravo, vous suivez).*
22. *Il « nettoie », filtre, retape 1,5 litre de sang par minute.*
23. *Il commande une sacrée armée de globules blancs, les phagocytes, qu'il peut mobiliser tout seul dans son coin si besoin.*
24. *Il contient 10 fois plus de glutathion, super-antioxydant, que partout ailleurs dans le corps. Car il détoxifie, donc il en a plus besoin que tout autre organe.*
25. *Alchimiste de haut niveau, il peut transformer à peu près tout en tout, selon les besoins.*

Quand ça va mal...

- *Une maladie du foie, l'encéphalopathie hépatique, entraîne un changement de personnalité et de comportement.*
- *Plus vous grossissez, plus il grossit, et plus il est gêné dans ses fonctions.*
- *Plus vous mangez et buvez de sucre, plus il se remplit de gras, moins il est en forme.*
- *Si vous ne mangez pas assez de fruits et légumes, surtout colorés, il souffre.*
- *Il élimine normalement l'ammoniac, facteur d'anxiété et de dépression dans le cas contraire.*
- *Un foie est normalement gras (10 % de MG). Au-delà, c'est trop : c'est un... « foie gras ».*
- *Un foie malade peut être coupé... il repoussera en quelques semaines.*
- *Un foie un peu gras (mais pas trop quand même) peut être neutre pour la santé si ce sont des bons gras (oméga 3, 9). Il devient nocif si ce sont des mauvais gras (oméga 6). La nature de ce gras dépend à 100 % de votre alimentation.*
- *TOUT ce qui entre dans notre corps passe par le foie. Ce que l'on mange, boit, respire (polluants, parfums et autres toxiques), applique sur la peau. Les médicaments aussi s'y retrouvent – naturels, pas naturels, à base de plantes ou autres compléments alimentaires... d'où risque d'interactions, y compris avec des aliments.*
- *Foie en déroute = immunité fragile.*
- *Il détoxifie le corps en permanence, à condition de disposer des outils (= nutriments) pour. Si vous mangez mal : 1. vous vous intoxiquez ; 2. vous empêchez le foie de vous détoxifier. Donc vous vous agressez doublement.*
- *Si vous ne mangez pas assez de fibres, votre foie va mal.*
- *Thé et café sont plutôt amicaux pour le foie, caféine comprise. Mais le sucre, non, donc buvez-les nature.*
- *S'il détoxifie mal, on peut se sentir bizarre, mal, nauséux, on peut trembler, parler lentement, subir un brouillard mental...*

- *La jaunisse* – peau et blanc de l’œil jaunes – survient quand le foie ne recycle pas la bilirubine, un déchet issu de la décomposition des globules rouges du sang.
- *L’alcool en trop grande quantité* ou absorbé trop régulièrement le détruit lentement mais sûrement.
- *Le tabac augmente tous les cancers digestifs*, y compris celui du foie – et du pancréas, de l’œsophage, de l’estomac, du côlon).

VOUS, VOTRE FOIE ET VOTRE SANTÉ/POIDS/LONGÉVITÉ EN 80 QUESTIONS-RÉPONSES

Nous avons listé ici les principales questions que vous vous posez peut-être (certaines d’entre elles reviennent régulièrement en consultation au cabinet) ou qui ont été suggérées par des études, des recherches, des travaux de collègues, des abstracts de conférences et de congrès les plus récents sur le foie et la santé.

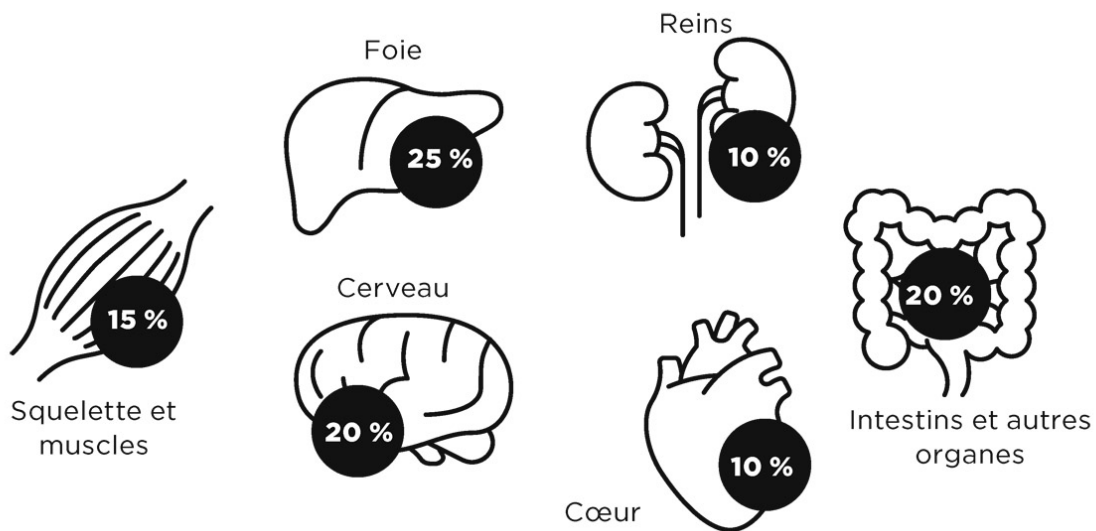
1. Et votre foie, ça va comment ?

La question est de savoir si chacun a bien pris conscience de l’extrême importance de cet organe, et de la manière d’en prendre soin au quotidien. C’est drôle, façon de parler, la plupart des patients pensent que le foie malade, c’est pour « les autres », « les plus âgés » et notamment « les personnes qui boivent beaucoup trop d’alcool ». Alors non, pas du tout, ça, c’était au siècle dernier. Aujourd’hui, le problème n° 1 du foie est devenu le sucre, le surpoids et l’inactivité physique. Ainsi, les patients malades du foie sont souvent jeunes, n’ont jamais bu une goutte d’alcool ou presque (évidemment c’est pire s’ils boivent en plus de l’alcool), sont scotchés toute la journée devant leur ordinateur, boivent chaque jour du soda ou des jus de fruits, et mangent beaucoup de pâtes/riz/pommes de terre/pizza/burgers. Ça change tout, présenté ainsi, non ? Peut-être même vous reconnaissez-vous,

ou votre ado. Un bon conseil : vous avez drôlement intérêt à redresser la barre dès cette prise de conscience car sinon, vous vous exposez plus que certainement à de très gros ennuis.

2. À quoi sert le foie ?

À tant de choses... La légende raconte qu'il a plus de 500 fonctions. Peut-être. En tout cas voici une courte plongée dans les rouages de cet organe discret, qui ne se plaint jamais et bosse comme dix. Le foie stocke, filtre, fabrique, transforme... 24/24. C'est une véritable usine. Il est si essentiel que, pour son fonctionnement, il « pompe » une énergie nettement supérieure à celle de l'intestin, et même du cerveau !



Entre autres, il est :

- **Antidiabète.** Le foie est indispensable à la régulation du glucose, c'est-à-dire du sucre dans le sang (= glycémie). Vous le savez, la glycémie est l'un des sujets qui me tient le plus à cœur. C'est probablement l'une des choses les plus essentielles à la vie, et l'un des facteurs de santé et de longévité les plus à surveiller. Et ce pour chacun d'entre nous, pas

seulement chez les personnes diabétiques. Si le pancréas, un autre organe clé, fabrique de l'insuline pour faire pénétrer le sucre dans les cellules, le foie, lui, fait en sorte que la glycémie ne descende jamais trop bas. Pour notre confort – personne n'apprécie ces malaises, fringales, sueurs consécutives à une hypoglycémie –, mais pour notre survie, surtout ! Car trop peu de glucose dans le sang, c'est l'assurance que le cerveau va manquer de carburant. Les conséquences peuvent être graves. Le foie, donc, veille au grain et injecte du glucose dans le sang si ce dernier chute dangereusement. Pour cela, il possède même sa propre ressource autonome de glucose, un peu comme un groupe électrogène : des petites « cuves » privées dans lesquelles il prélève du sucre selon son bon vouloir. Ce n'est donc pas un simple exécutant dans le processus du glucose, mais un décideur. Un foie engorgé, qui fonctionne mal, finit par mal jouer ce rôle de régulateur de glycémie, et on peut se diriger alors, lentement mais sûrement, vers un diabète de type 2.

- **Nettoyeur, detoxiquant.** Tout, absolument tout passe par le foie. Toutes les molécules qui entrent dans le corps, qu'on les respire, les avale, les applique sur notre peau, qu'elles circulent dans notre sang ou dans notre système lymphatique, finissent par transiter via la veine porte par le foie afin que ce dernier les recycle (lorsqu'elles sont bénéfiques), ou, au contraire, les oriente vers les organes d'élimination (lorsqu'elles sont inutiles ou toxiques). Dans cet organe volumineux, et pour cause, les enzymes se chargent de chacune d'entre elles.

- *Les « bons » éléments sont décomposés en tout petits morceaux de manière à pouvoir être utilisés par notre corps, par exemple les glucides (glucose, fructose, saccharose...) sont transformés en glycogène, un sucre de réserve, proprement rangé dans nos cellules hépatiques.*

- *Les « mauvais » éléments sont neutralisés c'est-à-dire rendus « non toxiques » (processus detox) et dirigés vers la sortie. S'il s'agit d'éléments hydrosolubles, c'est-à-dire qui se mélangent à de l'eau, ils rejoignent le sang, puis les reins, puis les urines. S'il s'agit*

d'éléments liposolubles, c'est-à-dire qui se mélangent à de la graisse, ils rejoignent la bile, puis l'intestin, puis les selles.

C'est pourquoi le foie prend de plein fouet nos aliments, notamment le sucre, et aussi l'alcool. Concernant ce dernier, l'éthanol (= alcool) arrive au foie, première agression. Puis il est transformé en acétaldéhyde, encore plus toxique : durant cette phase, il fait pas mal de dégâts sur un grand nombre de nos cellules, deuxième agression. Puis il est transformé en acétate (= acide acétique), par d'autres enzymes encore, ce qui entraîne un travail hépatique coûteux en énergie, et, pendant ce temps-là, le foie ne « nettoie » pas autre chose, par exemple les résidus de médicaments, ou d'autres polluants, d'où une troisième agression. Enfin, les acétates sont transformés en acétylcoenzyme A, qui facilite la production de graisses et (je résume), participe à la maladie du foie gras.

Autre exemple : durant toute digestion dans l'intestin, il se produit une grande quantité d'ammoniac, très toxique pour le cerveau et le système nerveux. Le foie transforme ce produit polluant en urée, qui sera évacuée dans les urines.

Le foie scrute ainsi en permanence une sorte de « soupe », saine ou malsaine en fonction de notre hygiène de vie, de notre alimentation, de si l'on fume ou non, de si l'on boit de l'alcool ou non, de si l'on est physiquement actif ou non, etc. En plus, il a le rôle prodigieux de dégrader les produits toxiques en produits non toxiques : de la magie ou presque, sans laquelle notre espérance de vie serait limitée à quelques minutes.

- **Antifatigue et expert métabolique.** Le foie stocke du fer, du cuivre, des vitamines (A, B12, D), nécessaires à de très nombreuses fonctions courantes accomplies par l'organisme pour simplement nous maintenir en bonne santé. Mais il fait bien mieux que collecter et engranger ces précieux éléments. On l'a dit, il garde un œil sur la glycémie, palliant un besoin immédiat de glucose – il est même capable d'en fabriquer à partir des protéines, et non des glucides ! Ce prestidigitateur surdoué est aussi

très doué avec les protéines, justement, qu'il modèle à sa guise pour obtenir, notamment, des protéines sanguines – hémoglobine (le rouge), albumine, globuline...

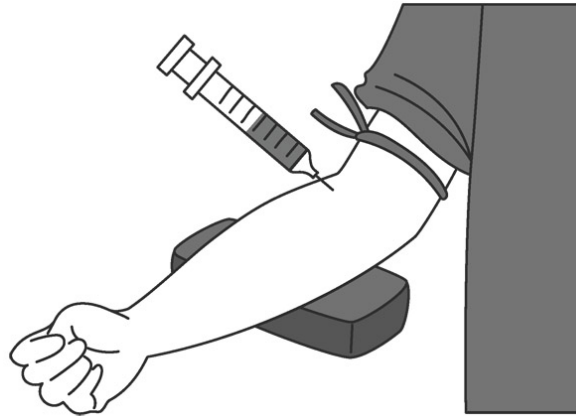
- **Producteur de cholestérol.** On a l'habitude de penser que le cholestérol est mauvais pour la santé. Or, c'est avant tout un matériau, au contraire, très utile pour le fonctionnement du corps, puisque telle de la pâte à modeler, le cholestérol se transforme au gré des besoins du corps en hormones, bile, soldats immunitaires... Ce n'est qu'en cas d'excès et d'inflammation que le cholestérol se fait encombrant et indésirable, menaçant pour le cœur et le cerveau, risquant de boucher les artères menant à ces deux nobles organes. En dépit des idées reçues, le cholestérol qui circule dans notre sang ne vient donc que très peu de l'alimentation : elle en fournit 25 % seulement. Les 75 % restant sont produits par le foie : c'est dire combien le cholestérol est important, sinon le foie ne se fatiguerait évidemment pas à en produire autant chaque jour. Et d'ailleurs, quand on se lance dans une alimentation très pauvre en cholestérol (les régimes de jadis, heureusement plus du tout prescrits), le foie fabrique alors encore davantage de cholestérol pour compenser celui qui ne vient plus via les aliments.
- **Constructeur et responsable du fret.** Il transforme des acides aminés – nous les lui fournissons par l'alimentation – en protéines servant de structures à nos organes, nos cellules. Mais aussi d'autres protéines comme de l'albumine ou des lipoprotéines, des « bateaux » transportant le cholestérol et d'autres graisses dans nos vaisseaux sanguins.
- **Indispensable à la digestion.** Il fabrique la bile, liquide jaune/vert constitué essentiellement de sels biliaires, nécessaire à la digestion des graisses dans l'intestin grêle, aussi appelé petit intestin. Cette production n'a pas seulement lieu juste après les repas, mais bien en continu car cette bile, chargée aussi de lécithine et de divers autres composants, achemine les polluants et déchets liposolubles, dont nous avons parlé plus haut, jusqu'à l'intestin, hop ! direction la sortie.

- **Indispensable à la coagulation sanguine.** Sans lui, le sang ne pourrait pas coaguler car il fabrique des « bloqueurs d'hémorragies », des coagulants. Au passage, le foie s'occupe aussi de l'hémoglobine, et élimine les « vieux pigments » de + de 120 jours... ce qui donne la couleur de nos selles. Le « vieux sang » passe par la rate, là, les globules rouges sont détruits ; lors de cette phase de démolition il se produit une substance toxique appelée la bilirubine libre : le sang l'embarque direct au foie, ce dernier la neutralise en l'associant à d'autres éléments. Elle n'est alors plus libre, donc n'est plus menaçante, et file rejoindre les selles.
- **Puissant régulateur hormonal.** Par exemple, il favorise la conversion des hormones thyroïdiennes. Ainsi, grâce à son action, la T4 (thyroxine) peu active se transforme en T3 (Triiodothyronine) qui est la forme active des hormones thyroïdiennes.
- **Responsable de la synthèse d'IGF1**, qui n'est rien d'autre que l'effecteur de l'hormone de croissance. En d'autres termes, sous l'influence de l'hormone de croissance, le foie synthétise l'IGF1 qui, elle-même, après son action sur les cartilages de conjugaison, permet à nos enfants de grandir.
- **Régulateur de notre pression artérielle** en synthétisant l'angiotensinogène, précurseur de l'angiotensine, puissant régulateur.
- **Enfin, lorsque les hormones produites par les différents organes ne sont pas utilisées**, le foie intervient dans leur dégradation afin que les divers systèmes hormonaux ne s'emballent pas.

3. Comment diagnostique-t-on avec certitude une NASH ? Comment savoir si le foie va vraiment mal, et si modifier son alimentation sera vraiment efficace ?

Il est indispensable d'aller chez le médecin, qui prescrira des examens. Selon votre situation particulière, vous ferez de toute façon :

- *une prise de sang, pour voir si le foie présente un taux élevé d'enzymes inflammatoires (nous détaillons ce point question suivante).*



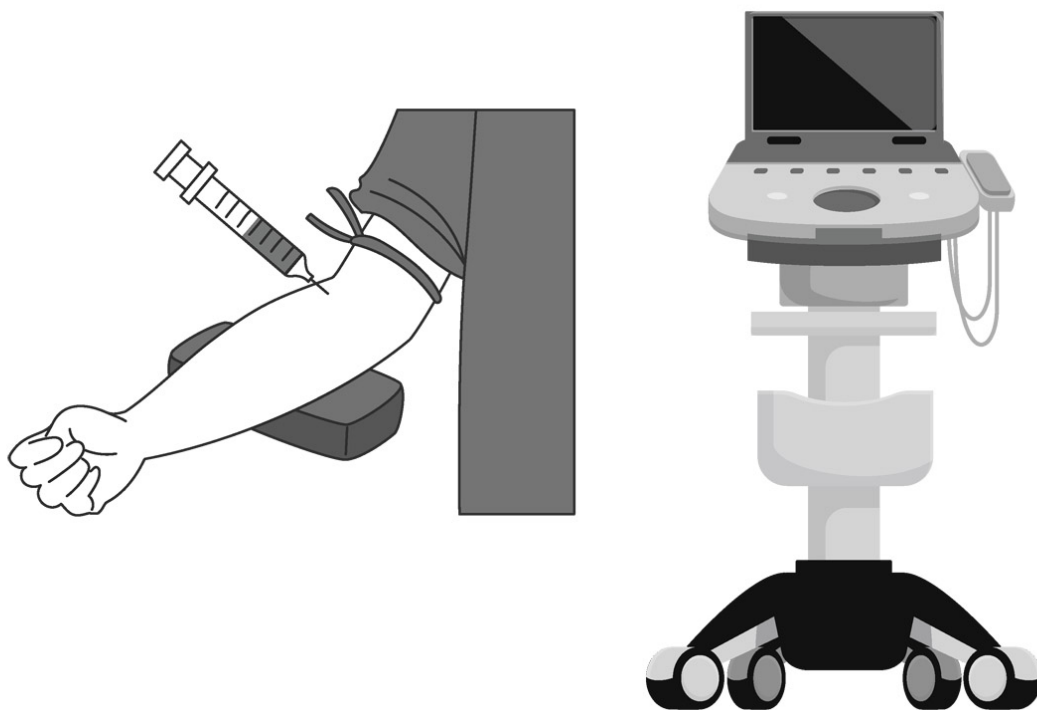
Puis, si la prise de sang évoque un problème :

- *une échographie, pour voir si le foie a des « poches de graisses » : c'est le fameux foie gras, la stéatose proprement dite. Si la graisse est effectivement là mais en faible quantité, vous en serez quitte pour un programme diététique + hygiène de vie, comme celui que nous proposons dans ce livre, avec nouvelle prise de sang de contrôle dans quelques mois pour vérifier que tout rentre dans l'ordre.*

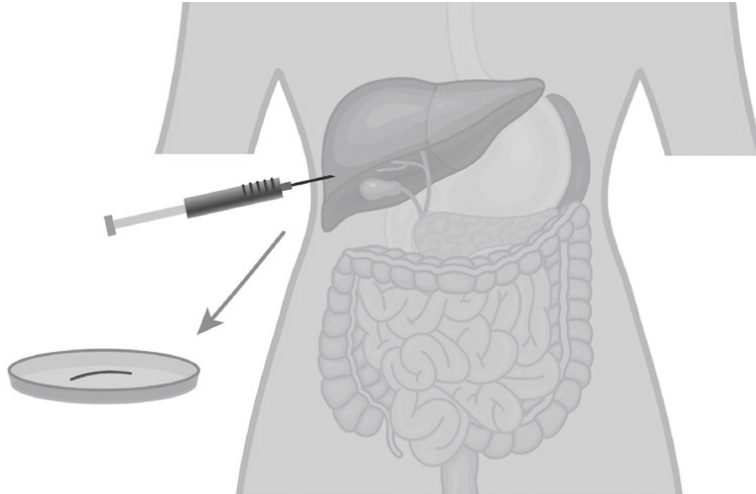


Mais, si l'échographie évoque un (gros) problème, avec déjà beaucoup de graisse infiltrée :

- *une autre prise de sang + une élastométrie pour voir si votre foie a déjà « durcit », fibrosé.*



Une biopsie, pour voir exactement où en est concrètement votre foie (on prélève un petit morceau de l'organe sous anesthésie).



4. Que mesure la prise de sang « pour tous » et pourquoi les résultats doivent alerter ?

La prise de sang pour tous, c'est-à-dire la première étape du diagnostic décrit question précédente, dose les transaminases. Le résultat déterminera votre taux de ALAT, au minimum.

Les ALAT c'est quoi ? Ce sont des transaminases. Il en existe plusieurs dans notre corps.

- *ALAT (alanine aminotransférases)* : spécifiques du foie (le + important pour ce qui nous occupe), même si elles renseignent aussi sur le cœur et les muscles. La fourchette normale se situe entre 8 et 35. Inférieur à 8 : pas de problème, c'est bien aussi. En revanche, même très légèrement supérieur à 35 : quelque chose ne va pas, et plus on s'en occupe vite, mieux c'est. Parce que plus on attend, plus ce chiffre montera, tranquillement mais sûrement : on passera de 36 à 38, puis à 45, etc. C'est ce que l'on appelle une élévation chronique, et c'est exactement ce

que l'on constate en cas de NASH, mais aussi d'obésité, de syndrome métabolique, d'excès d'alcool, de diabète. C'est une atteinte sournoise, lente, inexorable. À l'inverse, une augmentation brutale et énorme, avec des chiffres brusquement très élevés, évoque une affection aiguë, un problème urgent à traiter, par exemple une hépatite A, B ou C, une intoxication majeure (champignons vénéneux, drogue, médicaments), ou bien d'autres maladies encore, à voir absolument très vite avec votre médecin. Il peut s'agir d'une urgence médicale, par exemple un problème veineux grave au niveau du foie, ou une insuffisance cardiaque grave elle aussi.

- *ASAT (aspartate aminotransférases)* : non spécifiques du foie – on les retrouve bien dans ce dernier, mais aussi dans le sang, les reins, le pancréas... donc les doses ne sont pas suffisamment précises pour ce que l'on recherche dans ce livre. Cependant, votre médecin peut quand même demander ces dosages afin de vérifier que votre pancréas ou vos reins ne sont pas eux aussi en souffrance. Tout dépend de votre âge, de votre situation médicale, par exemple si vous êtes ou non diabétique. La fourchette normale se situe entre 8 et 30.

Mon avis

Les ASAT et ALAT étaient autrefois nommées TGO (Transaminase Glutamo-Oxalo-Acétate ou ASAT) et TGP (Glutamo-Pyruvate-Transférase ou ALAT), mais c'est la même chose. Cette prise de sang devrait être réalisée par chacun d'entre nous, même en l'absence de gros ventre ou de triglycérides élevés, à partir de 50 ans. Juste afin de vérifier « où l'on en est ». Elle devrait même être proposée chez des personnes jeunes, y compris des ados, gros consommateurs de boissons alcoolisées, ou sucrées, ou en fort surpoids.

Dans tous les cas, je vous recommande de les doser avant de commencer votre programme [ici](#) – un programme de 4 semaines à renouveler au minimum une fois pour bien asseoir les résultats. Puis de refaire un dosage

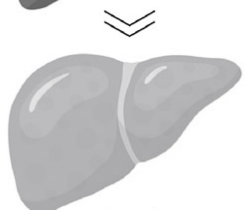
au bout des 8 semaines. En fonction des résultats, décidez avec votre médecin de poursuivre ou non dans cette voie.

5. Pourquoi mon foie devient gras ?

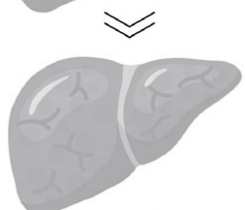
Parce qu'il croule sous l'excès de sucre et de mauvaises graisses, apportés par l'alimentation sous de multiples formes. Si encore il pouvait s'en débarrasser en l'envoyant vers les muscles en plein effort, il arriverait à équilibrer le tout mais, malheureusement, mal manger est souvent associé à mal bouger : le foie est coincé. Trop de sucre qui entre, pas assez de sucre qui sort. Il est obligé de le stocker « sur zone », et il le fait sous forme de graisses car ça prend moins de place. Voilà comment jus de fruits après jus de fruits, cannette de soda après barre de chocolat, esquimau après glace vanille, le foie devient gras. Dans un premier temps, seulement « un peu gras » – c'est le meilleur moment pour agir : tellement facile à ce stade de revenir à la normale ! – c'est la NAFLD (*Non Alcoholic Fatty Liver Disease*). Puis peu à peu, ce gras s'enflamme, on passe à la NASH. Et là, les conséquences santé sont nettement plus préoccupantes. La NASH fragilise tout dans le corps, notamment le cœur, et réduit la longévité.



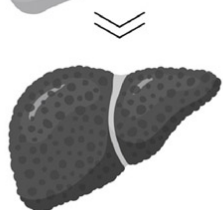
Foie sain : continuez à manger, dormir, bouger, comme vous le faites !
Votre foie vous remercie !



Foie gras : 1^{er} niveau de galère, le foie ne va pas bien, rectifiez le tir c'est facile et rapide à ce stade. Perdez du poids, mangez moins de sucre et de graisses.



NASH : attention on arrive à un niveau dangereux, il est urgent de prendre soin de votre foie pour retourner vers le stade NAFLD puis vers un foie sain. 20 % des NAFLD se transforment petit à petit en NASH.



Cirrhose : peut-être lésions graves, peut-être début de cancer du foie. Votre vie est en jeu.

6. C'est quoi la NASH ?

La stéatose hépatite non alcoolique (NASH) est l'équivalent humain du « foie gras » des canards ou des oies : une surcharge en graisse du foie. Or, quand on gavage les volailles pour qu'elles développent un foie gras, on ne les gavage pas de gras mais bien de sucre, essentiellement. Sous forme de féculents, de fruits, bref, de glucides. Pareil pour nous : le risque n'est pas tant de manger trop de gras que trop de sucre. La maladie est de plus en plus fréquente en raison de l'accroissement de consommation de sucre, corrélé à celui de sédentarité (= on bouge de moins en moins, on consomme de plus en plus de sucre, le pire duo possible pour le foie). Et, bien sûr, corollaire, à l'augmentation de l'obésité, du diabète de type 2 et des hypertriglycéridémies. Mais ces troubles ne représentent pas les seules causes de la NASH. Son mécanisme d'apparition est étroitement lié à l'insulinorésistance, c'est-à-dire le fait que les cellules n'acceptent pas le

sucre : prédiabète. La NASH a été décrite pour la première fois aux États-Unis en 1980, chez des personnes non alcooliques dont le foie présentait des lésions similaires à celles rencontrées chez les alcooliques. Il s'agissait de femmes déclarant ne pas boire d'alcool et sans cause identifiable de maladie hépatique. La plupart étaient en surpoids et présentaient un excès de graisse (cholestérol, triglycérides) ou de sucre (diabète) dans le sang.

La NASH va de la simple stéatose hépatique à la cirrhose au stade terminal, voire au carcinome hépatocellulaire (cancer du foie). Toutes les tranches d'âge sont concernées. Malheureusement, la NASH peut aussi toucher les grands enfants et les adolescents obèses. Et, trois fois hélas, la NASH n'est pas du tout une maladie bénigne, même si elle progresse « silencieusement » durant de longues années, provoquant simplement une fatigue persistante. Mais qui n'est pas fatigué de nos jours ? Elle peut ainsi doucement évoluer vers la cirrhose, voire vers le cancer du foie comme indiqué plus haut. Mal se nourrir, notamment manger quotidiennement « IG² élevé », est le facteur n° 1 de l'apparition d'une NASH. Mais d'autres causes peuvent s'y ajouter, la prise de certains médicaments – voir question 22, [ici](#). Autres facteurs de risque : le jeûne, une perte de poids rapide, une dénutrition prolongée, une gastroplastie (traitement chirurgical de l'obésité), la fumée de tabac...

7. Pourquoi on disait « NASH » avant, et maintenant « MASH » ?

La MASH remplace effectivement l'ancienne appellation « NASH ». Cela ne change rien absolument rien à la définition de la maladie. C'est une maladie métabolique du foie : MASH pour *metabolic-associated steatohepatitis*. On l'appelait jadis NAFLD (stéatose hépatique non alcoolique) et, stade suivant, NASH (stéatohépatite non alcoolique) ; et on la surnommait aussi « la maladie du foie gras ». Mais ces termes étaient jugés négatifs, et à raison puisqu'ils définissaient d'une part la maladie

simplement par le fait qu'elle n'était pas due à l'alcool, et d'autre part par le fait qu'on avait un foie gras, donc qu'on était gras, sous-entendu parfois mal perçu par les patients. D'autant que l'on peut être mince, jeune ET avoir une maladie métabolique du foie. Bref, il fallait faire un peu de ménage dans la terminologie, c'est chose faite. On ne parle donc plus désormais que de maladie métabolique, et c'est très juste puisque cette maladie est le plus souvent associée à d'autres maladies métaboliques. Par exemple le diabète de type 2 (70 % des diabétiques de type 2 souffrent de NASH). Et cela explique aussi que les médecins endocrinologues, précisément spécialistes du métabolisme, soient souvent en première ligne pour accueillir et diagnostiquer les malades. Et non pas les médecins hépatologues, à qui l'on va plutôt adresser les patients NASH « compliqués ». Mais dans la plupart des cas, prise à temps, cette maladie recule avec des mesures métaboliques – pour traiter le métabolisme donc, et non le foie, qui n'est que l'arbre cachant la forêt. L'arbre étant le foie malade, la forêt le terrain général du patient, son alimentation, son style de vie, bref : son état de santé général.

Donc, on résume : si vous êtes suivi par un endocrinologue pour un diabète de type 2, ou toute autre pathologie métabolique, telle que l'obésité, il y a un risque d'accumulation de graisses dans le foie. Un petit peu de graisse hépatique ne semble pas poser de problème, mais trop, si, car cette graisse ne se contente pas d'être là, elle est agressive, émet des substances inflammatoires qui abîment les cellules du foie. Votre médecin va donc, forcément, soupçonner une atteinte du foie, et va vérifier cela avec certains examens. Car certaines NASH peuvent s'accompagner de symptômes (fatigue, faible réserve d'énergie, nausées et inconforts ou douleurs dans la partie droite de votre ventre), mais le plus souvent, il n'y a pas de signes. Le foie souffre et s'abîme en silence, jusqu'à ce qu'il soit, parfois, trop tard. Donc il FAUT vérifier même sans symptôme. Et agir en modifiant votre alimentation et votre niveau d'activité physique, d'autant qu'il n'existe aucun traitement pour la NASH. En revanche, si votre NASH est déjà avancée (ce sont les examens qui le diront), avec donc un risque de fibrose,

de cirrhose voire de cancer du foie, votre endocrinologue vous adressera à un hépatologue.

Les deux types de stéatose hépatique

Grosso modo, la stéatose hépatique, c'est-à-dire l'accumulation de graisses dans le foie, peut avoir deux raisons majeures.

- *L'alcool.* On parle alors de stéatose hépatique alcoolique (ASH).
- *Un mauvais fonctionnement hépatique, lui-même le plus souvent venant d'une mauvaise hygiène de vie.* On parle alors de maladie hépatique associée à un dysfonctionnement métabolique (MASLD). C'est l'essentiel de ce livre. La MASLD peut rester une « simple accumulation de graisse dans le foie », sans incidence particulière sur la santé, qu'il faut juste surveiller. Mais chez 20 % des personnes atteintes de MASLD (graisses dans le foie), il se développe une réponse et on glisse alors de MASLD (pas grave) à NASH (qui commence à être préoccupante), c'est-à-dire de la graisse toxique. Ces patients-là sont très souvent obèses, prédiabétiques ou diabétiques de type 2 ou avec trop de graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides).

S'ils ne changent pas d'hygiène de vie (ou qu'ils n'arrêtent pas l'alcool, selon), les patients NASH et ASH peuvent développer un durcissement du foie (fibrose puis cirrhose), et éventuellement un cancer du foie.

LES 3 STADES DE LA MALADIE

- 1. Stéatose simple** (de la graisse dans le foie, pas d'inflammation) = MASLD
 - Probablement sans risque pour le foie MAIS expose à des problèmes cardiaques.
- 2. Stéatose inflammatoire** (de la graisse toxique dans le foie) = NASH
 - Risque net de complications métaboliques, de diabète « à problème », d'hypertension artérielle.
- 3. Fibrose du foie/cirrhose** = le foie « durcit »
 - Risque net pour le foie (et la santé en général), direction l'hépatologue.

8. Quelle est la première chose à faire pour sauver son foie ?

Perdre du poids si on est trop gros. C'est faisable par chacun d'entre nous, et les conséquences bénéfiques sur le foie sont extraordinaires. Maigrir de 10 % (= perdre 10 kg quand on pèse 100 kg), c'est l'assurance de revenir à un foie sain dans 90 % des cas. Je répète : perdre du poids, même un peu, fait totalement disparaître la stéatose hépatique dans 90 % des cas. Aucun médicament ne peut prétendre à cela, et d'ailleurs il n'existe aucun traitement pour guérir du foie gras. Même si de nombreuses molécules sont à l'étude, elles viendront en complément éventuel d'une réforme alimentaire.

LES 10 RÈGLES D'OR

1. *Réduire le sucre sous toutes ses formes* : il se transforme en graisses autour du ventre et dans le foie.
2. *Réduire les graisses* (surtout les mauvaises !) qui vont directement se loger dans le ventre.
3. *Si vous êtes sédentaire*, c'est-à-dire si vous ne marchez pas 1 heure chaque jour ET ne pratiquez aucun sport, il faudrait vraiment vous y mettre. Sérieusement. Cela fait partie intégrante de votre traitement et de la prévention pour éviter toute aggravation de votre cas.
4. *Si vous êtes résistant à l'insuline (prédiabétique)* : tout faire pour ne pas devenir diabétique. Il est encore possible et facile d'inverser la spirale. Notamment, perdre du poids.
5. *Si vous êtes diabétique de type 2* : tout faire pour équilibrer votre diabète et essayer de retourner à un état métabolique stable. Notamment, perdre du poids.
6. *Si vous avez trop de graisses dans le sang* (cholestérol, triglycérides) : tout faire pour rétablir de bons chiffres. Notamment, perdre du poids.
7. *Si vous buvez de l'alcool* : envisagez de réduire et, si possible, d'arrêter. Surtout si par ailleurs vous souffrez d'une maladie comme indiqué ci-dessus, ou que vous êtes sous traitement régulier, par exemple pour une maladie chronique – auto-immune, articulaire, mentale...
8. *Si vous avez tendance à accumuler les compléments alimentaires ou les produits de phytothérapie*, un peu « au hasard », en automédication, arrêtez. Ils ne sont pas anodins et certains pourraient abîmer votre foie alors que vous pensez vous faire du bien. Je repense à cette région où les personnes consommaient beaucoup de tussilage, une plante du coin, qu'ils cueillaient et préparaient en salade. Cette plante contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques nocifs, entre autres, pour le foie. En consommer de temps en temps en tisane, aucun souci. Plusieurs fois par semaine en salade (donc en avalant la feuille), et ce durant des mois, des années, souci. Si vous prenez régulièrement des infusions de pulmonaire par exemple, protégez votre foie en y ajoutant un peu de romarin ou de citron.
9. *Prenez soin de votre santé en toutes circonstances*. Une vie régulière, suffisamment de sommeil, de gestion du stress, cela compte aussi. Énormément. Car, par exemple, une hypertension peut favoriser les complications hépatiques. Comme « tout passe par le foie », tout l'influence, négativement (ou positivement). Les problèmes cardiaques fragilisent nettement en cas de NASH, et risquent d'entraîner des problèmes

hépatiques graves. Donc ne focalisez pas uniquement sur votre foie : prenez bien soin de votre cœur, de votre état vasculaire, c'est primordial.
10. *Attention aux hépatites* : vous y êtes plus fragile si vous avez une NASH.

9. Donc le glucose est au cœur du problème ?

Exactement. Car voici les choses telles qu'elles se passent dans votre corps : le sucre (et les glucides, puisqu'ils sont transformés à leur tour en simple sucre par nos enzymes digestives) avalé en excès est comme un fardeau dont le corps ne sait que faire. Il le dépose un peu partout, « sous le tapis », et comme sous forme de sucre il prend trop de place, l'organisme le transforme en graisse, plus concentrée. Un peu comme quand on utilise un compacteur ou une machine à faire le vide d'air pour rendre nos couettes et doudounes « tout plat », moins volumineux pour pouvoir les ranger au fond du placard.

Les 6 péchés capitaux du sucre en excès

- *Augmente le glucose dans le sang* = sang trop sucré, mauvais pour tous les vaisseaux sanguins, tous les organes, toutes les cellules.
- *Pour assimiler ce glucose*, le pancréas sécrète de l'insuline et finit par s'épuiser = diabète.
- *Le glucose en trop* est transformé en graisses et va remplir les cellules graisseuses.
- *Le foie devient gras*.
- *Les muscles brûlent moins de glucose* (cercle vicieux).
- *On assimile de moins en moins bien le sucre*, on grossit, on devient diabétique et on a le foie malade.

10. Y a-t-il un lien entre foie et microbiote intestinal ?

Oui. J'allais dire « naturellement », tant le microbiote intestinal est impliqué dans nombre de maladies. Mais là, en plus, sa proximité géographique et digestive rend l'influence de l'un sur l'autre (et vice-versa) incontournable. Par exemple, le foie est « nourri » par du sang qui vient en partie de l'artère hépatique (25 % seulement) mais encore bien davantage par la veine porte (75 %), véritable pipeline entre le foie et l'intestin. Notre bon vieux foie se prend donc « de plein fouet » les microbes et autres étrangetés en provenance de son « collègue » l'intestin, grand brasseur de déchets en tout genre. Des études soulignent notamment qu'un microbiote « déséquilibré » (appelons-le ainsi bien que ce mot soit en réalité impropre, car il n'existe pas vraiment de microbiote « équilibré », juste un microbiote adapté à vous et à vos besoins) favorise la NASH en accélérant la progression de la NAFLD – le stade juste avant. Et même, il jouerait un rôle dans le développement du cancer du foie, mais c'est une autre histoire. Je vous en parlais déjà [ici](#) : la flore intestinale des enfants obèses est différente si l'enfant a une NASH. En plus, une flore intestinale « dérégulée », notamment chez l'enfant en fort surpoids, semble produire de l'alcool à partir du sucre, ce qui abîmerait aussi le foie des jeunes alors même qu'ils n'ont jamais avalé une goutte d'alcool dans leur courte vie.

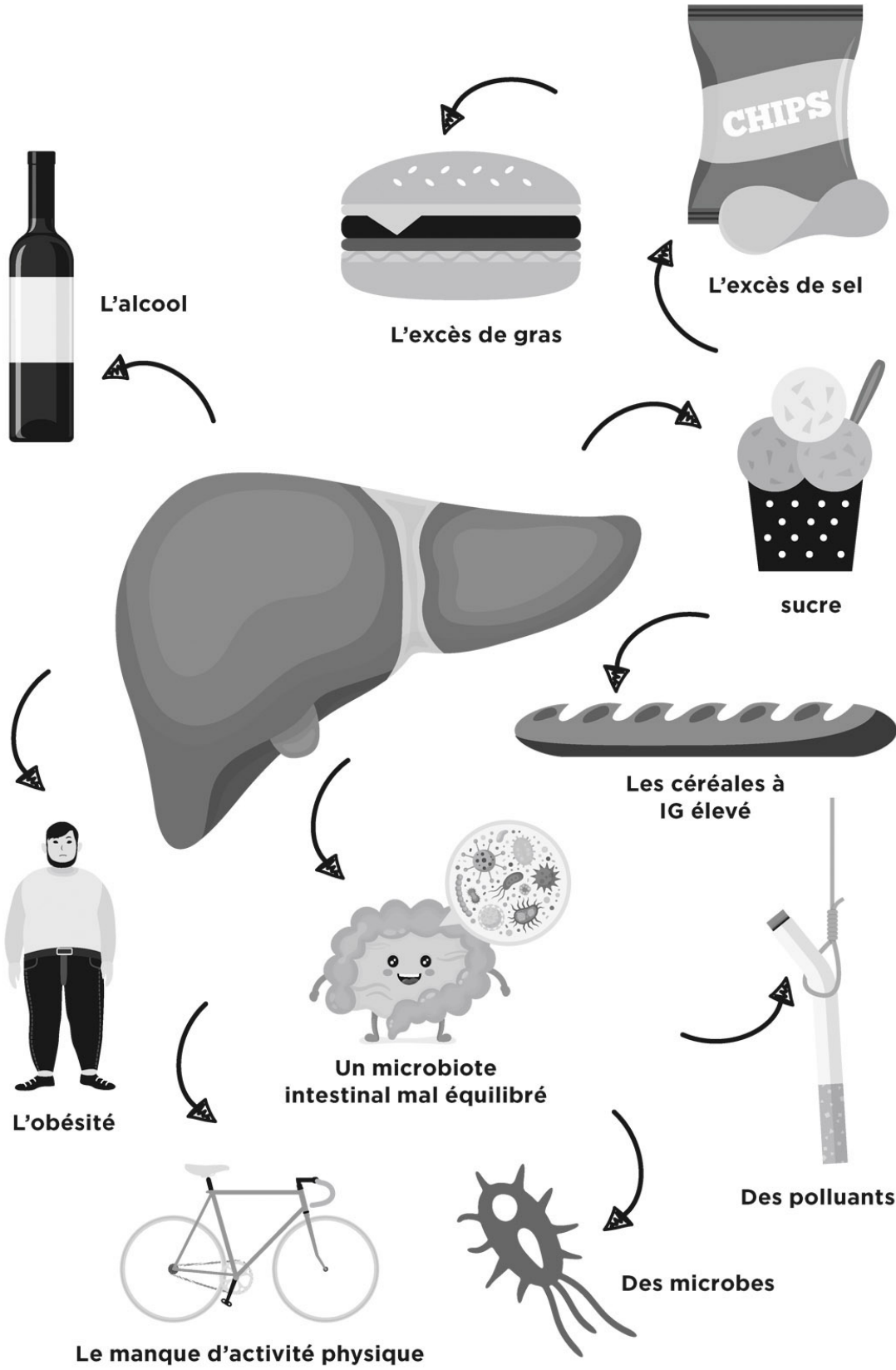
Et puis, on sait très bien que les maladies métaboliques, comme l'obésité ou le diabète de type 2 sont inflammatoires, et que cette inflammation est entretenue par un microbiote intestinal spécifique : à cause d'un excès de sucre et de graisses, ce dernier hébergerait davantage de bactéries dites « à Gram négatif » qui fabriquent des molécules inflammatoires. Ces molécules inflammatoires sont donc créées dans l'intestin, puis passent dans la circulation sanguine et rejoignent l'ensemble du corps, dont le foie.

11. Seul le sucre agresse le foie ?

Oh non ! D'autres agresseurs guettent, l'attaquent un peu chaque jour. La bonne nouvelle : il se défend très bien. La mauvaise : les agresseurs se

liguent pour devenir des super-agresseurs. Par exemple : alcool en petite quantité, ça peut passer ; polluants en petite quantité, ça peut passer. Alcool en petite quantité + polluants en petite quantité = ça ne passe plus du tout. Les effets néfastes se potentialisent. Alors imaginez excès de sucre + alcool + tabac + excès de graisses + polluants + manque d'activité physique...

Les 10 agresseurs du foie



1. L'alcool ☹ ☹

Véritable poison hépatique, l'alcool provoque une inflammation du foie et, si consommé en grande quantité ou régulièrement, du gras.

2. Le sucre ☹ ☹ ☹

Boire (sodas, jus) ou manger sucré, c'est l'assurance de transformer ce sucre en graisses (les triglycérides) et de le stocker sur zone.

3. Les céréales à IG élevé ☹ ☹ ☹

Le pain blanc, la farine blanche (quiche, biscuit, tarte...), le riz blanc, les pâtes raffinées, tout cela se comporte exactement comme le sucre : un excès de glucides, même ceux que l'on imagine « lents », termine aussi en graisse hépatique.

4. L'excès de gras ☹ ☹ ☹

Même pas besoin de transformer le gras en gras, contrairement au sucré : les graisses, surtout « mauvaises » (gras des viandes, beurre, fromages, sauces, produits ultra-transformés) se déposent directement gentiment autour du foie. Le pauvre !

5. L'excès de sel ☹

Il fait monter la pression artérielle, abîme les parois des vaisseaux sanguins notamment ceux qui mènent au foie, et l'empêchent ainsi de travailler correctement.

6. Le manque d'activité physique ☹ ☹ ☹

Le corps, comme le foie, ne connaît que deux modes : stockage, déstockage. Tant qu'on ne bouge pas, il ne passe pas en mode déstockage. Au contraire, il accumule sucre et graisses, une strate après l'autre...

7. L'obésité ☹ ☹ ☹

Autant un petit embonpoint ne pose pas de problème, autant une vraie obésité multiplie par 4,6 le risque de faire une stéatose (NASH). 50 à 75 % des personnes obèses (IMC 30 ou +) ont une telle atteinte au foie diagnostiquée, et on grimpe à 90 % pour les super-obèses (IMC 40 ou +).

8. Des microbes ☹ ☹

Surtout des virus. 5 virus, 5 hépatites – A, B, C, D, E, certaines bien plus agressives que d'autres. On en a découvert un 6^e début 2023, un circovirus (HCirV-1) responsable d'une hépatite chronique chez une femme de 61 ans. Les hépatites se traitent mieux qu'avant, mais certaines peuvent dégénérer en cirrhose voire en cancer du foie, au bout de plusieurs années d'hépatite chronique. Les médicaments (interféron, ribavirine) ne sont efficaces que dans 30 à 50 % des cas pour en venir à bout en 6 mois et jusqu'à près d'un an.

9. Un microbiote intestinal mal équilibré ☹ ☹

Il contribue plus ou moins activement à l'inflammation, à la NASH et/ou à la progression des maladies hépatiques. L'état de la barrière intestinale compte aussi. De son côté, le foie influence le microbiote en lui « jetant » de l'acide biliaire. C'est l'axe intestin-foie. Récemment, tant de choses ont été découvertes sur ce point ! Par exemple, on sait désormais que le microbiote intestinal des enfants obèses avec NASH est différent du microbiote intestinal des enfants obèses sans NASH. Les choses se précisent donc vraiment. Demain, on traitera probablement nombre de maladies hépatiques en « passant par la flore » (probiotiques de la NASH, de l'hépatite...).

10. Des polluants ☹ ☹

Tabac, résidus de pesticides, de médicaments, perturbateurs endocriniens... tout cela forme une soupe chimique favorisant la NASH et éventuellement le cancer du foie.

12. Quels sont les symptômes d'un foie gras ?

Justement, c'est tout le problème : le plus souvent, il n'y en a pas. On dit que c'est une maladie « silencieuse ». Même au stade de la fibrose, voire de la cirrhose débutante, le foie peut souffrir en silence. Or, c'est une véritable bombe à retardement, car elle débouche et débouchera de plus en plus souvent, hélas, sur un cancer du foie dans les années à venir. On pense qu'elle sera la première cause de transplantation hépatique (= greffe du foie) d'ici 20 ans. Tout cela parce qu'on mange et boit trop de sucre, et qu'on ne bouge pas assez ! Un drame.

13. Quels sont les différents stades de maladie du foie ? Jusqu'à quel stade améliorer son hygiène de vie et son alimentation permet de renverser la situation ? À quel stade les choses deviennent irréversibles ?

Deux rappels. Modifier ses habitudes alimentaires est d'autant plus efficace qu'on s'y attelle le plus tôt possible. Plus la maladie progresse, plus c'est difficile. La diététique est donc d'autant plus efficace que l'on se trouve avant le stade de la fibrose.

14. Existera-t-il un jour des médicaments contre la NASH ?

Oui ! Des molécules sont déjà en cours d'essai, et on espère voir certaines d'entre elles arriver sur le marché dès 2024. Cependant, ne nous emballons pas. Comme pour bien d'autres maladies, ces médicaments ne feront pas

« tout ». Et ne remplaceront pas non plus des mesures d'hygiène de vie et de diététique. Néanmoins, ils représentent un réel espoir. Par exemple, l'une des molécules, appelée resmetiron, agit sur les récepteurs des hormones thyroïdiennes. Les récepteurs « alpha » sont prédominants dans le cœur, le cerveau et les os : ils ne nous concernent pas ici. En revanche, les récepteurs « bêta », très représentés dans le foie, nous intéressent : en agissant sur eux, on influence positivement le métabolisme hépatique et aussi son oxydation, sans les effets secondaires des médicaments agissant sur les récepteurs alpha. C'est-à-dire pas d'action sur d'autres organes que le foie, ce qui est bien. Il n'est pas question ici de vous embrouiller avec des détails techniques, mais de vous faire comprendre combien il peut être délicat et long de mettre au point des médicaments pour ce genre de pathologie chronique, métabolique, et combien d'autres organes ou systèmes peuvent éventuellement pâtir d'un tel traitement. Car tout est lié. Il n'existe pas une porte/une serrure/une clé pour chaque maladie, mais plutôt plein de clés, capables d'ouvrir plein de serrures, sans que l'on sache toujours ce qui peut se passer « derrière ». Par ailleurs, tous les malades ne réagiront pas positivement avec ce médicament, comme avec tout autre : il y a les « répondeurs », sur lesquels un traitement fonctionne, et les autres. Et puis au final, la seule question qui compte est celle-ci : ce traitement réduit-il la mortalité chez les patients, oui ou non ? Car faire baisser tel ou tel taux de ceci ou de cela dans l'organisme, c'est très bien si c'est corrélé à une baisse de la mortalité. S'il s'agit juste d'obtenir un foie en meilleur état biologique (à la suite des prises de sang au laboratoire par exemple) mais que finalement les patients développent quand même une cirrhose ou un cancer du foie, c'est inutile. Bref, encore de nombreuses questions devant nous, qui ne se résoudreont pas en quelques mois ni années. C'est pourquoi les autorités de santé peuvent être amenées à délivrer des AMM (autorisations de mise sur le marché) temporaires, comme l'expliquait le P^f Lawrence Serfaty, Chef de l'Unité Métabolique du Nouvel Hôpital Civil à Strasbourg, et président de la conférence scientifique internationale Paris NASH

meeting de septembre 2023 (9^e édition) : le médicament devra encore faire la preuve de son efficacité concrète à terme, sur la mortalité donc, sinon l'AMM lui sera retirée. Et puis certains traitements ne joueront que sur l'aspect purement métabolique et perte de poids, d'autres sur l'inflammation hépatique, certains ne seront donnés qu'à un sous-groupe de patients, uniquement en cas de lésions à la biopsie (on est donc déjà à un stade avancé d'une part, il faut biopsier d'autre part) ET de fibrose nette du foie. Il n'y a pas ici de prêt-à-porter, plutôt du sur-mesure. Décidément, mieux vaut vraiment prévenir et éviter d'en arriver au traitement si on le peut.

15. Tous les patients ayant une NASH pourront-ils bénéficier de tous les médicaments ?

Non, pas forcément, en tout cas pas à court/moyen terme. Nous venons d'évoquer déjà le sujet dans la question précédente, mais parlons chiffres ici. Grosso modo, sur 100 patients atteints de NAFLD (un stade où un régime et de l'activité physique sont faciles à mettre en place et peuvent inverser totalement la maladie), seuls 10 % atteindront le stade de NASH (donc de pathologie réelle avec des risques majeurs pour la santé), et sur ces 10 %, 2 % présentent une fibrose, donc sont « éligibles » à certains traitements. Vous pouvez imaginer facilement que dans l'immense majorité des cas, encore une fois, on retombe sur les mesures diététiques et d'hygiène de vie.

16. Mon généraliste peut-il me diagnostiquer lors d'une consultation de routine ?

Oui, il peut ouvrir la voie, s'il y est sensibilisé, c'est-à-dire s'il soupçonne une NASH compte tenu de facteurs de risques évidents chez vous comme le surpoids – surtout abdominal –, etc. Mais, hélas, ce n'est pas très fréquent et, par ailleurs, s'il vous prescrit une prise de sang pour vérifier vos

transaminases et que ces dernières sont « normales », il n'ira pas forcément plus loin. Et vous, vous « échapperez » alors temporairement au diagnostic, croyant à tort ne pas avoir de NASH, compromettant ainsi vos chances de guérison puisque la maladie va progresser discrètement. C'est pour cela qu'il me semble essentiel d'alerter chacun d'entre nous, le grand public, afin que vous ou vos proches, qui pourraient être concernés, alliez au devant et interrogiez votre médecin à ce sujet. Ce dernier vous mettra, je l'espère, sur les rails pour vous aider, ne serait-ce qu'en vous adressant à un confrère endocrinologue ou hépatologue.

17. Si j'ai une NASH et que je suis mince, suivre un régime est-il utile pour moi ?

Oui. Les résultats pourraient sembler moins spectaculaires que si vous êtes en surpoids. Pourtant la malbouffe ne donne pas que des kilos en trop. Dans certains travaux scientifiques, on a demandé aux volontaires de manger deux fois par jour au fast-food. Résultat : chez certains, pas de prise de poids, mais un taux de transaminases qui grimpe très nettement, signant une souffrance du foie.

18. Les enfants de moins de 5 ans ayant une NASH, c'est aussi parce qu'ils mangent mal ?

Ça peut. Tout dépend de ce qu'on leur donne à manger (trop ? tout le temps dès qu'ils réclament ? des biberons d'eau sucrée à la place de l'eau tout court ? etc.). Et puis ils peuvent avoir une fragilité, par exemple s'ils sont d'une famille de parents obèses. Et il y a aussi une composante génétique, car 5 ans, c'est quand même très tôt dans la vie.

19. Chez les petits, y a-t-il des conséquences sur leur santé de demain ?

Hélas oui. Le problème majeur est celui de la durée d'exposition. Si vous êtes exposé à trop de sucre et de malbouffe (et de manque d'activité physique) disons de 25 ans à 40 ans, votre risque de NASH augmente fortement. Il en va de même si vous y êtes exposé dès le plus jeune âge, disons de 5 ans à 20 ans (= même durée d'exposition que dans notre exemple plus haut). Or, il y a des risques pour que cela continue ainsi à 21 ans et au-delà, faisant alors exploser la durée d'exposition et « garantissant » quasiment une NASH, à terme, avec les conséquences néfastes sur le cœur, le diabète ou un potentiel cancer du foie. Donc, parents, si vous aimez vos enfants, mieux vaut leur dire « non » à cette énième boisson sucrée, plutôt que de la leur accorder en croyant leur faire plaisir. Vraiment, vous ne leur rendez pas service.

20. Si on identifie des gènes impliqués dans la NASH, on pourra traiter en passant par ce biais ?

Oui, possiblement. Et tant mieux. Plusieurs gènes de la NASH ont déjà été identifiés. Mais dites-vous bien que si vous avez un gène qui « facilite » la NASH et que vous le « bloquez », c'est parfait... mais ça ne changera pas le fait qu'une mauvaise hygiène alimentaire et physique viendra quand même perturber le métabolisme et abîmer le foie si vous vous obstinez dans cette voie, puisqu'il n'est physiologiquement pas conçu pour cela. Donc, même une éventuelle et hypothétique thérapie génique « demain » ne remplacera en aucun cas une meilleure alimentation et de l'exercice physique au quotidien.

21. C'est quoi le *fatty liver index* ?

C'est ce que l'on appelle un marqueur. Il est calculé à partir de l'indice de masse corporelle (IMC), la circonférence de la taille, le taux de gamma GT et de triglycérides et l'indice de Forns (plaquettes, gamma GT, âge et cholestérol total). Si le résultat est « mauvais », la personne a sans doute

une NASH, mais il va falloir explorer davantage pour s'en assurer. Parfois, on a tous les marqueurs d'une maladie, mais pas la maladie finalement. Cet index est fiable et non « invasif » (il ne fait pas mal, ne nécessite pas d'examen compliqué). Pour autant, contrairement à ce que l'on a imaginé à un moment, il ne remplace pas l'échographie abdominale, l'examen de première intention pour diagnostiquer une SHNA (stéatose hépatique non alcoolique, la NASH donc).

22. Quels médicaments sont toxiques pour le foie, et comment se protéger quand on doit les prendre ?

De très nombreux médicaments sont reconnus officiellement comme toxiques pour le foie. Je veux dire : toxiques non pas si on en prend trop mais bien toxiques tout court, quelle que soit la dose ou la fréquence de prise. Et cela dans toutes les familles thérapeutiques ou presque : antidouleurs, anti-inflammatoires, antibiotiques même, antidépresseurs, neuroleptiques, antifongiques, anti-troubles du rythme cardiaque... Par exemple : tamoxifène, paracétamol, diclofénac, corticoïdes, méthotrexate, amiodarone, nifédipine, diltiazem, maléate de perhexiline, chloroquine, hycanthone, isoniazide... S'ils vous ont quand même été prescrits, c'est parce que malgré tout ils rendent de grands services et on accepte alors leur toxicité potentielle. C'est la fameuse balance bénéfice/risque que le médecin a normalement toujours en tête lorsqu'il prescrit un traitement. Certains d'entre eux sont toxiques dès la première prise ou presque, ou disons dès les premiers jours, d'autres au bout de plusieurs semaines. Évidemment, une augmentation des doses accroît la toxicité, c'est particulièrement le cas avec le paracétamol. Et nous ne parlons ici que d'effets secondaires les plus courants rapportés par un certain nombre de patients : personne n'est à l'abri d'une réaction hépatique individuelle à un médicament, un complément alimentaire, une plante... Par exemple une étude parue en 2021³ analyse les dossiers de 156 570 patients hospitalisés, et trouve 499 cas de lésions hépatiques d'origine médicamenteuse (DILI).

Restent tous les patients non hospitalisés, et ceux qui n'ont pas forcément de lésion mais une fragilité à la suite du traitement, ce qui augmente potentiellement considérablement les chiffres. Mais là n'est pas le sujet du livre, je passerai donc rapidement pour me concentrer sur ces 6 points :

- 1. Les patients ayant développé une lésion hépatique suite à la prise d'un médicament* sont surtout ceux ayant déjà par ailleurs une maladie ou une faiblesse hépatique, ou ayant déjà été opérés, ou encore avec trop de cholestérol ou enfin porteurs d'une maladie cardiaque. On voit bien ici que tous les troubles métaboliques sont imbriqués et que « trop de graisses dans le sang » fragilise le foie, tout comme « trop de glucose dans le sang ».
- 2. Quel que soit le traitement que vous prenez, il n'est pas anodin pour votre foie.* Même la pilule ! Puisque cette dernière augmenterait de 10 % les ALAT (voir [ici](#)). Ce n'est pas « grave » en soi, mais cela signifie que même la pilule, pourtant prise chaque jour ou presque, peut perturber le foie.
- 3. Pendant un traitement, dans la mesure du possible, ne buvez pas d'alcool,* ou alors peu et occasionnellement, et jamais en avalant votre médicament. Réduisez vraiment les sucres et les graisses.
- 4. Une fois un médicament identifié comme mauvais pour votre foie, il ne faut plus le consommer.* Jamais. Sauf si besoin vital à voir avec votre médecin, mais vous ne pourrez certainement pas le prendre longtemps.
- 5. Attention aux cocktails de médicaments et de plusieurs toxiques,* associations, ordonnances à rallonge que l'on prend depuis des années. Un jour, ça peut craquer.
- 6. Vous pouvez être tenté de prendre des plantes pour aider et soulager le foie.* C'est une excellente idée, mais vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien que telle plante est bien compatible avec votre état de santé, votre maladie, votre traitement. Par exemple, des plantes qui soutiennent l'immunité alors que vous êtes sous

traitement immunosuppresseur n'est pas très cohérent. Ou encore en cas de traitement anticancer, il peut arriver que ce soit précisément la toxicité d'une chimiothérapie qui soit performante pour tuer les cellules cancéreuses : prendre en même temps une plante qui va aider le foie à s'en débarrasser plus vite pourrait nuire à l'efficacité de la chimio. Bref, c'est à voir au cas par cas. En tout cas des plantes comme le radis noir, le chardon-marie, le desmodium, l'artichaut, le romarin, le curcuma, le boldo... sont de très bonnes pistes. Achetez-les toujours, toujours, de bonne qualité et dans un circuit fiable, surtout pas « en promo » sur un vague site Internet.

23. À quel point l'activité physique est-elle importante pour la santé du foie ?

Difficile à quantifier, mais très probablement à un point très, très élevé. Comme pour la plupart de nos organes d'ailleurs, même ceux auxquels on ne penserait vraiment pas a priori. On se dit « l'activité physique, c'est bon pour les muscles, les articulations (et encore ça peut faire mal), perdre du poids et éventuellement pour être plus calme et mieux dormir. Peut-être aussi pour le cœur et les poumons, mais c'est tout ». Erreur. Plus les années passent, plus les études le démontrent : l'activité physique est la clé, ou en tout cas presque toujours une partie de la clé, de la majorité de nos problèmes modernes. Plus exactement, la majorité de nos problèmes modernes – surpoids, maux de dos, angoisses, diabète de type 2, désordres immunitaires, maladies chroniques, maladies auto-immunes... – sont déclenchés ou aggravés par la sédentarité. Et la sédentarité c'est quoi ? Globalement, rester assis toute la journée, ne rien faire de physique. Mais si durant des années on a dit un peu au pif « il faut bouger », « bouger c'est mieux que de ne pas bouger », etc. les recommandations sont de plus en plus claires et précises. L'Anses (Agence nationale chargée de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), par exemple, nous rappelle que « 95 % de la population française adulte est exposée à un

risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis ». Quatre-vingt-quinze pour cent ! Et nous invite depuis 2021 à associer des activités cardio + du renforcement musculaire + des étirements. Nous reviendrons plus tard aux modalités.

24. Que signifie exactement « rester trop longtemps assis » ?

C'est passer 8 heures par jour assis. Ou plus. Je répète : si vous êtes assis 8 heures par jour au moins, votre santé est en danger. Plus ce chiffre augmente, pire c'est. 12 heures par jour assis, c'est encore bien pire que 8 heures. Notre corps n'est pas fait pour cela, tout simplement. Et ce, que vous soyez, par ailleurs sportif, ou pas. Ainsi, être assis 8 heures par jour devant un ordinateur à son bureau du lundi au vendredi n'est PAS compensé par la pratique d'un sport, même à niveau relativement élevé, le week-end, même si c'est quand même toujours bien mieux que rien. Je parle ici de mouvement physiologique, au quotidien, pour influencer favorablement la glycémie (prévention du diabète), les hormones en général, le bon fonctionnement métabolique du foie, la prévention anticancer, anti-ostéoporose, antidépression, antihypertension, anti-infarctus, anti-AVC ; de fonction respiratoire, digestive, de sommeil, bref : tout ce qui concourt à notre santé. Considéré sous cet angle, je vois donc régulièrement au cabinet des personnes sédentaires, c'est-à-dire qui ne bougent pas en semaine NI ne font du sport le week-end. Là on comprend bien tout de suite l'ampleur du problème. On cumule un excès de sédentarité avec un manque d'activité physique, c'est la pire configuration. Mais je vois aussi des personnes ultra-sédentaires la semaine et sportives le week-end, qui ne comprennent pas lorsque je leur dis que l'un n'a rien à voir avec l'autre. Il y a la lutte contre la sédentarité au quotidien d'une part, qui consiste à se lever régulièrement, faire quelques pas, aller à pied faire les courses, emprunter les escaliers dès que possible à la place des ascenseurs, etc. Et, par ailleurs, il y a la pratique d'une discipline sportive, 2 à 3 fois par semaine, ce sont deux choses bien

distinctes. Autant le sport peut éventuellement être discuté, mais clairement il est préférable d'en pratiquer un, ne serait-ce que pour votre foie, autant il n'y a aucune négociation possible quant à lutter contre la sédentarité quotidienne : là, c'est carrément vital. On peut être en bonne santé si l'on n'est pas sportif, mais on ne peut pas être en bonne santé si l'on est sédentaire.

25. Le foie des femmes est-il plus impacté que celui des hommes par le manque d'activité physique ?

C'est surtout que, selon l'ANSES, « 70 % d'entre elles (soixante-dix !) sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé contre seulement 42 % des hommes ». Autrement dit, elles sont plus sédentaires que les hommes, et leur foie en est donc d'autant plus impacté, c'est mathématique. Or, les femmes ont une vie hépatique parfois « compliquée ». Notamment au moment de la ménopause car le foie est sensible aux hormones, et là, c'est un grand chamboulement hormonal. N'oublions pas que ces hormones, pourtant produites par notre propre corps, il doit aussi les trier, les rendre moins agressives lorsqu'elles le sont, en somme les traiter un peu comme des médicaments. Là, entre l'arrêt de la progestérone, la montée des œstrogènes, anabolisants (= qui favorisent la croissance), puis leur arrêt, les soubresauts de tout ce mécanisme, il peut s'ensuivre des mois voire des années de travail complexe pour le foie. Je ne dirais pas qu'il est fragilisé, mais plus sensible, et spécialement au sucre et à l'alcool. Traduction : si « avant » vous mangiez du sucre et buviez un peu d'alcool et que « tout passait velours », ce ne sera probablement plus la même dorénavant. Raison de plus pour mettre en place de nouvelles habitudes plus saines. Vous prendrez soin de votre foie et c'est crucial à ce moment de votre vie – rappelez-vous, c'est peut-être l'organe n° 1 de la longévité. Et, en plus, la ménopause se passera mieux, avec des symptômes moindres. Vous avez tout à y gagner.

26. Les femmes ont-elles plus ou moins de risques de « foie gras » que les hommes ?

Les femmes sont moins touchées par la NASH. Peut-être parce que leurs œstrogènes, hormones féminines par excellence, les protègent, en tout cas jusqu'à la ménopause. Ou qu'elles produisent davantage d'une protéine appelée FPR2 (protéine formyl-peptidique 2), justement sous le joug des œstrogènes. Ou qu'elles consomment un peu plus de légumes et ont une hygiène de vie en moyenne plutôt meilleure, bien que moins active physiquement. MAIS ! Les femmes sont aussi plus fragiles vis-à-vis de l'alcool : leur foie le tolère moins bien et elles ont un risque accru de développer une cirrhose. Résultat : elles développent de plus en plus de cirrhoses depuis une vingtaine d'années, les jeunes aussi d'ailleurs (garçons ou filles). Rappel des chiffres faramineux : la cirrhose touche plus de 200 000 personnes en France.

27. Pourquoi du gras dans le foie est un problème alors que des bourrelets autour des hanches, non ?

Parce que autour des hanches, c'est « fait pour ça » : il y a des cellules adipeuses qui ne demandent qu'à se remplir, vestiges des temps reculés où manger beaucoup et faire des réserves pour les jours de disette, était gage de survie. Ces graisses, ici, n'ont pas d'activité métabolique, elles sont « neutres ». Tandis que le foie n'est absolument pas conçu pour et s'il stocke, c'est qu'il n'a vraiment pas le choix. Ce stockage « anormal » se solde par une inflammation locale, mais aussi la production d'hormones qui vont se rendre partout dans le corps pour y « projeter » cet état inflammatoire en quelque sorte, d'où l'impact négatif sur autant d'organes et autant de fonctions.

28. Je suis hypertendu(e), j'ai plus de risques de souffrir d'un foie gras ?

Oui. Cette maladie s'installe beaucoup plus fréquemment chez des personnes souffrant par ailleurs de syndrome métabolique, c'est-à-dire d'hypertension associée + excès de graisses et de glucose dans le sang et, souvent, d'un gros ventre. Notre programme en 4 semaines est élaboré pour prévenir la NASH et aider à « revenir en arrière » vers un foie sain, mais aussi pour protéger le cœur et mieux contrôler la pression artérielle.

29. Je suis diabétique de type 2, je ne peux pas avoir en plus un foie gras ?

Si, et justement vous êtes nettement plus à risque qu'un non-diabétique. Pour les mêmes raisons qu'à la question précédente : la NASH est la conséquence directe de troubles métaboliques, en particulier du diabète en est vraiment le chef de file. Trop de glucose dans le sang = toute une cascade métabolique qui double voire triple le risque de « foie gras ». Notre programme en 4 semaines est conçu justement pour améliorer à la fois le paramètre « foie gras » et « glucose sanguin », puisque l'un ne va pas sans l'autre.

30. À partir de quel âge peut-on avoir une NASH ?

Les enfants en ont déjà ! Disons vers l'âge de 8 ans, le diagnostic de NASH peut être posé. C'est un peu effrayant et, hélas je le crains, les choses ne vont pas s'améliorer. 3 à 11 % d'entre eux présenteraient des risques de NASH, dans les pays occidentaux, tout cela étant bien évidemment relié à leur alimentation et au fait qu'ils sont beaucoup moins actifs physiquement que les générations précédentes. Comme la moitié des enfants sont en surpoids, forcément, eux aussi ont de la graisse dans le foie. Et comme les femmes enceintes en surpoids donnent plus souvent des enfants « avec NASH », c'est un peu un cercle vicieux qui démarre dès avant la naissance. À cause du surpoids, je ne dirais pas que les jeux sont joués d'avance, ce serait faux et déprimant, mais c'est sûr, un enfant né de parents en fort

surpoids, devrait bénéficier spécialement d'attentions côté alimentation car il est plus à risque de développer des troubles métaboliques, dont une NASH.

31. Mon enfant ne risque pas de développer un foie gras, puisqu'il est tout jeune ?

Hélas si ! Le foie gras s'observe désormais chez des enfants de plus en plus jeunes et, souvent, il est associé au prédiabète. Ce qui augmentera significativement son risque de développer un cancer hépatique à l'âge adulte. On est en plein dans les conséquences de la malbouffe dès le plus jeune âge. Si votre enfant est en surpoids, s'il vous plaît, ne cédez pas aux sirènes actuelles du « on verra plus tard » et « laissons-les être des enfants sans les embêter avec la nourriture » et « halte à la grossophobie, on a le droit d'être gros même enfant ». Vous ne rendez pas service à votre enfant. Oui, il a le droit d'être gros, mais il en paiera malheureusement le prix. C'est LE moment de lui inculquer de bonnes habitudes alimentaires. Quand je vois des enfants qui boivent du coca ou du jus de fruits et mangent des bonbons au petit-déjeuner, les bras m'en tombent. C'est justement en prenant de bonnes habitudes très tôt qu'il est facile de continuer sur ce bon chemin ensuite. Si à la maison il n'y a ni soda, ni jus de fruits dans le frigo, donc sur la table au moment des repas, c'est facile pour eux de ne boire que de l'eau, puisqu'il n'y a que cela. Et de l'aimer, d'y prendre goût, surtout si tout le monde à table fait de même. Si, au contraire, vous habituez votre enfant à boire sucré pendant les repas, non seulement il lui sera très difficile d'arrêter un jour (or, il le faudra bien), mais en plus il aura l'habitude d'un goût sucré en bouche même en mangeant « le salé ». Difficile ensuite de lui faire apprécier la légère acidité d'un yaourt nature, l'amertume appréciable d'un thé vert, ou même tout simplement le goût de l'œuf, du poisson, des légumes... sans ce supplément sucré. Il n'est pas question d'interdire quoi que ce soit, et c'est sûr, il boira du soda ou du jus « ailleurs », chez les copains, à l'école... Pas de problème : n'oubliez pas que tout ce que vous

interdirez deviendra hautement désirable. En revanche, à table, à la maison, on boit de l'eau. Voilà. Il faut bien comprendre que les boissons sucrées, surtout au fructose (fruits, sirop de fructose/glucose), sont susceptibles de « graisser » le foie même si l'enfant ne prend pas de poids, même si vous ne constatez aucun kilo en trop.

Si l'infiltration de graisse dans le foie touche au moins 5 % des cellules hépatiques, c'est une NAFLD. Ensuite, comme pour l'adulte, il peut y avoir (ou non) inflammation et fibrose, donc NASH. La prévalence de la NAFLD pédiatrique est de 3 à 10 % des enfants, en fonction des critères retenus par le médecin, ce qui signifie qu'un nombre non négligeable d'enfants est touché. C'est vraiment directement lié au fructose, qui se transforme très aisément en graisses dans le foie et enclenche tout un mécanisme biologique sur fond d'inflammation et de prédiabète. Résultat, les ados – grands consommateurs depuis leur enfance, donc, de boissons sucrées – sont plus nombreux que les adultes en NAFLD (voir question suivante).

Côté bébé, normalement, les éventuels soucis hépatiques ont davantage trait à d'autres maladies que celle traitée dans cet ouvrage. Des selles très claires – blanches, beiges, jaune pâle – doivent inciter à consulter. Les bébés peuvent aussi avoir une jaunisse – peau et blanc des yeux jaunes –, signe d'un problème hépatique mais pas de NASH.

32. Et mon ado ?

Aucune raison qu'il soit épargné. Lui aussi est concerné. Et même plus que l'enfant et que... l'adulte. En effet, il cumule : sa mauvaise hygiène de vie vient se télescoper et s'aggraver avec une poussée hormonale spécifique de l'adolescence et une forte résistance à l'insuline, c'est-à-dire une tendance nette au prédiabète.

Même logique que pour les adultes : malbouffe + manque de sport + manque de sommeil ou décalages aberrants = foie en souffrance. Et même

solution : améliorer l'hygiène de vie. Une étude a montré de manière éclatante qu'en 8 semaines de correction alimentaire, avec un programme comparable à celui que nous proposons, les taux d'ALAT (alanines aminotransférases) passaient de 103 U/l à 61 U/l.

33. Peut-on avoir une NASH tout en étant mince ?

Oui ! Même si ce n'est pas la configuration la plus classique, c'est tout à fait possible. D'autant plus sournois que l'on ne s'en doute pas, et le médecin non plus. Cela survient tout spécialement chez l'enfant, même de moins de 5 ans. S'ils consomment trop de fructose – fruits, jus de fruits, produits très transformés dont la composition intègre du sirop de glucose-fructose (même dans des aliments salés, lisez les étiquettes), c'est un problème. S'ils consomment trop de sucre en général, par exemple un petit-déjeuner sucré (céréales du petit-déjeuner + lait + chocolat + jus de fruits), je ne parle même pas des petits-déjeuners Coca-Cola-bonbons, des gâteaux dans la journée, des glaces... ça part mal. Si, en plus, l'enfant absorbe de grandes quantités de conservateurs – c'est souvent dans les mêmes aliments : hyper-transformés, hyper-industriels – son microbiote intestinal va en être perturbé et orienté vers un stockage de graisse hépatique. Donc, on peut avoir un enfant (ou un ado, voir question précédente), avec un poids encore normal ou très très légèrement trop élevé, mais déjà un foie en proie à la NASH. Inutile de dire qu'il faut agir, et vite. Une correction de l'hygiène alimentaire et de l'hygiène de vie générale est nécessaire. Tout de suite. C'est d'autant plus efficace qu'à ce jeune âge, les résultats positifs sont spectaculaires : même une légère perte de poids se traduit par un foie en bien, bien meilleure santé.

34. Pourquoi le sucre est-il si attractif ? Et en même temps au cœur de nos problèmes de santé ?

Le sucre possède un statut unique : nous sommes conscients, la plupart du temps, qu'il nous fait grossir, joue avec nos nerfs, n'est pas bon pour notre santé (même si la plupart d'entre nous ignorent à quel point), mais c'est aussi notre plus fidèle doudou, consolateur, attentif et zélé. Hélas, depuis quelques décennies, les industriels bourrent leurs produits de sucre, en plus de « mauvaise qualité », y compris les sauces salées et les plats préparés : c'est ce que l'on appelle le sucre caché. En plus, les habitudes de consommation ont « glissé », petit à petit : dans les métros, les gares, certaines écoles, la plupart des piscines et des lieux de sport... partout, d'énormes et inépuisables distributeurs de barres chocolatées, biscuits, bonbons, madeleines, gaufres, canettes de soda, de jus de fruits. Or, on perd de vue l'essentiel, pourtant très simple : 1. Nous n'avons en aucun cas besoin de manger des aliments sucrés, ni d'en boire. 2. Les fruits, les légumes (frais ou secs), les pommes de terre, le pain, les pâtes, le riz, les légumes secs et les céréales suffisent très largement à couvrir nos besoins en glucides. Et même alors, il ne faut pas exagérer les quantités, car le foie comptabilise scrupuleusement toutes ces molécules de glucides. 3. On peut s'octroyer l'équivalent d'un petit peu de miel et de chocolat chaque jour. Tout ce qui est en plus, est en trop. Notre corps en général, notre foie en particulier, n'est pas conçu pour gérer ce « trop » et il s'ensuit forcément des problèmes plus ou moins graves, à plus ou moins long terme.

35. Pourquoi le sucre semble être l'ennemi n° 1 depuis quelques années alors qu'on n'en parlait pas avant (on accusait plutôt le gras) ?

Parce qu'on s'est aperçu au fil des travaux scientifiques et des études approfondies qu'il était le point commun à une multitude de désordres et de maladies, que l'on considérait jusque-là séparément, isolément, sans avoir établi le lien entre eux. Le sucre fait partie de ce qu'on appelle l'exposome : cet ensemble de facteurs environnementaux qui influencent l'expression de

nos gènes (génome). Alors que jadis on accusait « les gènes » et « la fatalité » lorsque l'on devenait diabétique, gros ou que l'on développait une polyarthrite rhumatoïde, il devient de plus en plus clair que tous ces troubles se déclenchent à la faveur d'une exposition plus ou moins longue à des agents « polluants » pour notre génome. Ainsi, l'exposome est-il responsable, directement ET indirectement, de la plupart des maladies qui affectent aujourd'hui nos proches ou nous-mêmes : foie gras, mais aussi...

- Hypertension artérielle, excès de triglycérides et de cholestérol, maladies cardiaques, attaques cardiaques, AVC (accident vasculaire cérébral).
- Inflammations et micro-inflammations, douleurs inflammatoires généralisées ou localisées (articulations, intestin, peau...), maladies auto-immunes.
- Obésité, diabète de type 2, maladies métaboliques.
- Problèmes de libido, de fertilité.
- Dépression, maladie d'Alzheimer.
- Fatigue irrépessible, multiples maux de type « cercles vicieux », impression d'être « vieux et fatigué » bien avant l'âge, manque de tonus.
- Cancers liés à l'environnement/l'alimentation/le mode de vie (= cancers du foie, du poumon, du côlon...).

36. Les « sucres lents » sont-ils vraiment meilleurs que les « sucres rapides » ?

Cette notion de « rapidité » de passage des sucres dans le sang ne correspond à aucune réalité biologique ni physiologique. En fait, tous les sucres (glucides) passent à la même vitesse dans le sang, qu'ils proviennent des bonbons, des pâtes, du pain ou de la pâte à tartiner, c'est-à-dire entre 20 et 30 minutes après le repas. Ce qui les différencie, c'est que certains élèvent davantage la glycémie que d'autres. C'est le cas des « sucreries », mais aussi, on le sait moins, des produits à base de farine raffinée (baguette blanche, pâtes blanches et à cuisson rapide, muffins...). C'est pourquoi dans

ce livre dédié au foie, bien sûr l'on supprime presque totalement les sucreries, mais on réduit aussi la consommation de céréales raffinées en privilégiant les pâtes, le riz basmati, le quinoa et le pain semi-complet, voire complet si votre système digestif le tolère. Donc, on ne différencie plus les sucres selon leur « rapidité » à passer dans le sang, mais selon leur index glycémique : les aliments à index glycémique élevé sont plus susceptibles de donner un « foie gras » que ceux à index glycémique bas ou modéré.

37. C'est quoi le fructose ?

Un sucre simple, naturellement présent dans les fruits (d'où son nom) mais aussi dans de nombreux légumes en toute petite quantité, et dans le miel, le sirop d'agave... Consommé comme prévu par la nature, c'est-à-dire en quantité raisonnable, dans un fruit frais ou une petite cuillère de miel, il est le bienvenu. D'autant que son index glycémique est vraiment bas, très bas pour un sucre même. Un fruit, avec ses fibres, vitamines, minéraux et son fructose, est très sain. Mais comme d'habitude, l'homme l'a détourné et l'a rendu mauvais pour la santé. En effet, comme sa saveur est hyper-sucrée et qu'il possède certaines qualités comme d'améliorer le goût, il est employé comme sucre ou comme additif dans un nombre hallucinant de produits industriels. Conséquence : si l'on mange des produits qui en renferment, et que l'on boit du soda ou des jus de fruits, on explose ses apports en fructose et là, il n'est plus amical du tout. Surtout pour notre pauvre foie. En plus, cerise sur le jus, le fructose est un Fodmap, c'est-à-dire un petit sucre naturel, certes, mais peu digeste et qui peut faire ballonner. Donc, en consommant moins de fructose, non seulement on réduit les bourrelets du ventre, mais aussi on dégonfle et on déballonne car l'intestin produit moins de gaz durant la digestion. Double bonne pioche !

38. Pourquoi le fructose est le pire sucre pour le foie ?

Parce qu'il n'est pas métabolisé comme les autres sucres, par exemple il n'est pas utilisé correctement par nos muscles. Et il est donc très vite stocké sous forme de graisse, principalement dans le foie. C'est un sucre considéré comme « à part » par le corps, principalement du fait que c'est le carburant préféré des spermatozoïdes, donc il ne doit pas être éliminé trop vite, c'est trop important à notre survie. Donc pas de raccourci : le fructose n'est PAS l'ennemi. Il l'est devenu parce que les industriels en ont mis sous forme de sucre caché dans plein, plein, plein de produits ET parce qu'on consomme des jus de fruits plutôt que des fruits entiers. Bref, le fructose en petite quantité, à raison de 2 fruits par jour : parfait. À cette dose dite catalytique⁴, le fructose des fruits est bénéfique : il protège le foie et lui permet d'avoir du carburant parfait sous la main – si l'on peut dire. Mieux, il améliore même la sensibilité à l'insuline, c'est-à-dire protège du diabète de type 2 et évite les anomalies de glucose. Encore mieux et carrément surprenant : il aide à déstocker les graisses autour du ventre et préserve la masse musculaire. La perfection faite fruit. Au-delà, quelle que soit sa source, c'est trop. Et les soucis métaboliques s'amassent à l'horizon, tels de bons gros nuages noirs. Ainsi, très récemment, en 2023, des chercheurs ont commencé à s'interroger sérieusement sur le fait que le fructose pourrait être à l'origine d'inflammation des neurones.

39. Quels sont les aliments riches/pauvres en fructose ?

Certains sont à limiter (miel, fruits frais, fruits séchés), d'autres à oublier (sodas, jus de fruits, sauces industrielles...)



Les jus de fruits, surtout ceux de raisin, poire, pomme, abricot (nectar), orange, les cocktails fruits/alcool



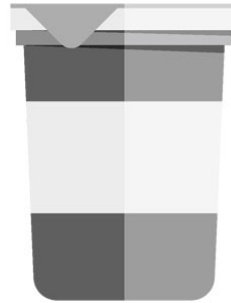
Les fruits séchés, surtout les cranberries et les dattes



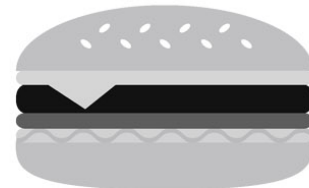
Le miel, surtout celui d'acacia



Certains fruits frais, surtout les poires, les cerises, les raisins, les pommes, les fruits à noyaux (pêches, prunes, mangues...)



Les yaourts aux fruits sucrés industriels



Les burgers



Les sodas (selon les marques, les produits, les pays - voir question suivante « Les sodas... »)

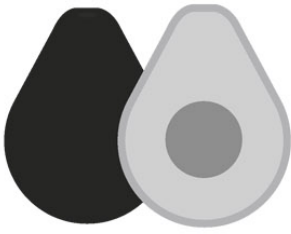


Le sirop d'agave



Les sauces industrielles pour burgers, BBQ, salade, pâtes...

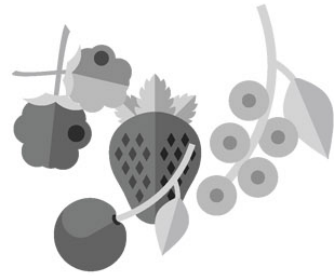
Feu vert, réglez-vous !



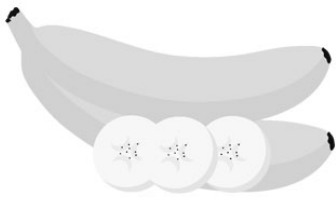
Avocat



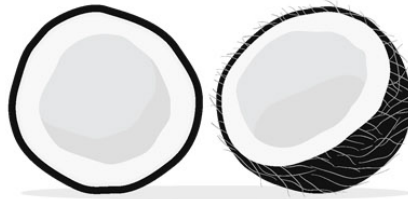
Champignons



Baies



Banane



Noix de coco



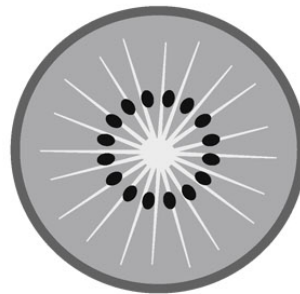
Légumes-feuilles



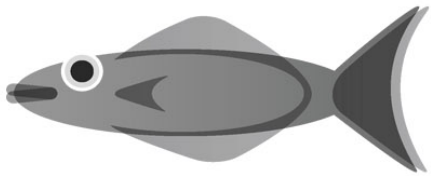
Petits pois



Citron



Kiwi



Poisson



Œuf



Courgette



Fruits de mer

40. Les sodas contiennent-ils beaucoup de fructose ?

Ils contiennent de toute façon trop de sucre, quelle que soit la nature de ce sucre, premier point. Il est intéressant de noter qu'aux États-Unis, la plupart des sodas classiques sont à base de fructose (= du sirop de maïs) car aux USA, la culture de maïs a remplacé voilà bien longtemps celle de canne à sucre, pour des raisons politiques et économiques. En France ce n'est pas le cas, ou moins, et les sodas sont plutôt à base de saccharose, le classique sucre blanc. Pas vraiment mieux sur un plan purement glucidique, mais quand même, la nature du sucre change et le sucre blanc est tout de même préférable au fructose, en tout cas pour le foie. Cela n'en fait clairement pas un produit acceptable pour la santé, ni aux USA, ni chez nous, mais je voulais juste souligner que parfois un aliment mondialement connu a une composition bien différente d'un pays à l'autre, avec des conséquences différentes sur la santé de la population : une cannette de Coca, Pepsi ou Fanta n'est pas la même à New York ou à Paris. Je rappelle que votre foie déteste aussi bien les unes que les autres, et ce partout dans le monde.

41. Quels sont les nutriments indispensables au bon fonctionnement du foie ?

Le foie a besoin d'un grand nombre de nutriments pour fonctionner correctement. Voici ses indispensables.

- **Les acides aminés** : branchés (leucine, isoleucine, valine), arginine, citruline, cystéine, glycine, glutamine, méthionine, N-acétyl-cystéine, ornithine, taurine.
- **Les vitamines** : A et le bêta-carotène, toutes les vitamines B, C et E.
- **Les minéraux** : cuivre, magnésium, manganèse, molybdène, sélénium, soufre, les molécules soufrées (thiols...), zinc.

- **Les antioxydants & mésonutriments** : acide lipoïque, anthocyanidines, bioflavonoïdes, catéchines, coenzyme Q10, glutathion, silymarine.
- **Les lipotropes** (qui se fixent sur les substances grasses des cellules vivantes) : carnitine, lécithine de soja (= phosphatidyl-choline, phosphatidyl-inositol), phospholipides.
- **Les détoxifiants 100 % hépatiques** : acide glucuronique, bêtaïne, calcium.

42. Je bois de l'alcool tous les jours, mais pas beaucoup, ça compte ?

Oui, ça compte. Voici ce qu'il faut retenir. 1. nous ne sommes pas égaux devant les toxiques, dont l'alcool. D'ailleurs, certaines personnes le « tiennent » mieux que d'autres, ce qui traduit justement des capacités hépatiques bien différentes de chacun d'entre nous. Dans la même logique, une « dose » de poison (alcool ou autre) pourra passer sans faire de dégâts chez une personne, et pas chez l'autre. C'est pareil pour les médicaments : certains tolèrent des traitements lourds mieux que d'autres, etc. Donc, comme vous n'avez aucune idée de la façon dont vous, vous réagissez, prenez sagement l'option « moins j'intoxique mon foie, mieux ça vaut ». Lui infliger chaque jour « un petit peu » d'alcool peut être hyper-nocif pour lui. Si vous voulez en avoir le cœur net, faites mesurer au laboratoire d'analyses médicales votre taux de transaminases. S'il est ne serait-ce qu'un petit peu trop élevé, ce n'est pas bon, il faut comprendre pourquoi, et le faire descendre. C'est peut-être à cause de ce « un petit peu d'alcool chaque jour ».

43. Pourquoi le régime méditerranéen est le meilleur modèle alimentaire pour le foie ?

Le régime méditerranéen est un exceptionnel protecteur hépatique. Physiologiquement, il est parfait puisque pauvre en sucre, en alcool et en

mauvaises graisses, tout ce que déteste le foie. Cet effet protecteur perdure en cas de maladie hépatique, y compris la stéatose hépatique, surnommée « le foie gras ». Et pour être encore plus précis, la NAFDL, le foie gras dont nous parlons depuis le début de ce livre. Cette NAFDL devient petit à petit un problème mondial puisqu'elle toucherait un quart d'entre nous – oui, un quart, c'est colossal. En cause, toujours la même combinaison perdante : l'alimentation trop riche en sucre, l'insuffisance d'activité physique. Les chercheurs ont remarqué que le régime méditerranéen aidait à éviter ce problème et à le faire reculer même une fois installé. Ce, d'autant plus spectaculairement que le régime suivi est encore plus riche en polyphénols et en flavonoïdes, et encore plus pauvre en viandes rouges et blanches. Traduisez : forcez sur les herbes aromatiques (toutes), les salades vertes et végétaux à feuilles (voir [ici](#)), la spiruline, l'artichaut, le poivron (toutes les couleurs) ; et côté fruits : le raisin, la fraise, la grenade. Sans oublier d'en consommer une partie sous forme de crudités.

44. À quoi sont dus les superpouvoirs des aliments du régime méditerranéen ?

À leurs phytonutriments, c'est-à-dire aux nutriments protecteurs, répartis dans tous les végétaux mais concentrés dans certains d'entre eux. À leurs autres nutriments bénéfiques, concentrés, eux, dans les aliments d'origine animale, comme le sélénium, l'iode ou les oméga 3 dans les œufs, les poissons et fruits de mer.

- *Les fruits et légumes blancs, bruns.* Allicine, flavonol, anthosanthines, super-détox hépatiques, notamment en activant les enzymes impliquées dans le processus de détoxification, antibiotiques pour les cellules du foie, aident à réparer un foie malade.
- *Les fruits et légumes orange.* Famille des carotènes, caroténoïdes, hespéridines, lutéine, zéaxanthine : une consommation régulière est

associée à un risque moins élevé de développer une NASH : protège le foie des dégâts de la malbouffe.

- *Les fruits et légumes violets, bleus.* Composés phénoliques, anthocyanines, anthocyanidines, resvératrol : super-antioxydants, spécial longévité, ils stimulent la régénération hépatique et protègent le foie.
- *Les fruits et légumes verts.* Lutéine, sulforaphane, indole, chlorophylle, isoflavones : super-détox, super-minceur, super-protecteurs, ce sont probablement les pigments qui nous intéressent le plus pour protéger notre foie. Veillez à toujours avoir du « vert » dans votre assiette (je ne parle pas de crème glacée pistache ni de sirop de menthe bas de gamme).
- *Les fruits et légumes rouges.* Lycopène, capsanthine, anthocyanes, citrulline, acide ellagique, betalaïne : super-protecteurs hépatiques, les pigments rouges – lycopène en tête car le plus étudié – réduisent carrément la NASH, même installée, ainsi que les risques qui découlent de ce trouble : inflammation, cancer.
- *Les œufs, poissons et fruits de mer.* Choline, oméga 3, protéines, cystéine, iode, sélénium : régulent les graisses dans le foie, soutiennent la cellule hépatique, sont fortement anti-inflammatoires et détox. La cystéine est, elle aussi, anti-inflammatoire et antioxydante, et participe à la prévention des lésions hépatiques graves. Un peu comme le sélénium, même si les mécanismes sont très différents (il faut donc les deux). L'iode est indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde, en étroite communication avec le foie puisque les deux s'autorégulent. Le foie est crucial pour le métabolisme des hormones thyroïdiennes et, en retour, la thyroïde agit sur le foie pour ce qui est de sa croissance, de sa différenciation cellulaire et des métabolismes des acides biliaires et de la bilirubine.

45. Pourquoi le régime méditerranéen vert est encore meilleur pour le foie que son grand frère classique ?

Parce qu'il est encore plus anti-inflammatoire. Les chercheurs ont cherché à comprendre ce qui se passait quand on mangeait déjà très bien, c'est-à-dire méditerranéen, mais en éliminant même le peu d'aliments « ludiques » autorisés. Et ce pendant 6 mois, donc il faut de la constance. Le score anti-inflammatoire a encore grimpé, et plusieurs autres paramètres métaboliques se sont améliorés.

10 raisons de passer au régime méditerranéen vert

- Il fait baisser encore plus le mauvais cholestérol (LDL) que le régime méditerranéen classique.
 - *Et c'est bien parce que* : le mauvais cholestérol est un problème quand la plaque s'enflamme et part en petit « débris » dans les artères, le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire s'élève.
- Il fait baisser la pression artérielle, principalement la diastolique (le deuxième chiffre quand on prend sa tension).
 - *Et c'est bien parce que* : l'hypertension est un fléau pour le cœur, qu'elle épuise et mène à l'infarctus aussi lentement que sûrement.
- Il aide à mieux contrôler et équilibrer sa glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans notre sang.
 - *Et c'est bien parce que* : de ce taux dépendent notre silhouette, notre bien-être, notre énergie, notre longévité : une paille en somme.
- Il fait chuter encore plus les marqueurs inflammatoires.
 - *Et c'est bien parce que* : plus on est inflammé, moins on est en bonne santé. Et plus le foie est à la peine.
- Il aide les hommes à perdre encore plus de poids.
 - *Et c'est bien parce que* : les hommes consomment davantage de viande et de charcuterie que les femmes, une des raisons pour lesquelles ils restent plus fragiles qu'elles vis-à-vis des accidents cardiaques, entre autres.
- Il préviendrait encore plus le « rétrécissement du cerveau »

- *Et c'est bien parce que* : atrophie cérébrale (le cerveau rapetisse au fil des années) = augmentation des risques de démence.
- Il modifie encore plus le microbiote intestinal, favorisant de « petites souches », comme des *Prevotella* considérées comme « négligeables » aujourd'hui mais peut-être pas demain.
 - *Et c'est bien parce que* : ces changements facilitent probablement la digestion, et d'autres choses encore mal identifiées.
- Il introduit dans l'alimentation une plante, plus exactement une lentille d'eau, appelée « mankai ». Je ne m'attarderai pas sur ce point car, même sans mankai, manger régime méditerranéen dans sa version la plus végétale me paraît déjà un grand pas pour le foie. Si vous voulez y adjoindre une supplémentation en mankai, notamment si vous êtes végétarien ou végétalien, libre à vous.
 - *Et c'est bien parce que* : cette plante est bourrée de protéines au profil parfait (comme l'œuf) ET apporte de la vitamine B12 (oui, oui), ET réduit le risque de « foie gras » ET protège le cerveau. Strike !
- Il réduit encore l'impact écologique.
 - *Et c'est bien parce que* : si on peut se faire du bien en réduisant notre impact carbone, notamment lié à la viande et aux produits ultra-transformés, tant mieux. C'est la notion de *One Health* : une seule santé (la mienne, celle des plantes, des animaux, de la mer et de la planète).

46. Comment passer au régime méditerranéen quand on « part de loin » ? Puis comment passer au régime méditerranéen vert (*green meddiet*) si on veut faire « encore mieux » ?

Je vais parler de manière factuelle ici, en vous proposant déjà les deux pyramides illustrant les grandes lignes de ces deux modèles alimentaires

« presque parfaits » pour la santé. Nous parlerons ensuite des freins, des composantes émotionnelles, des pièges...

Étape 1 : mon journal alimentaire

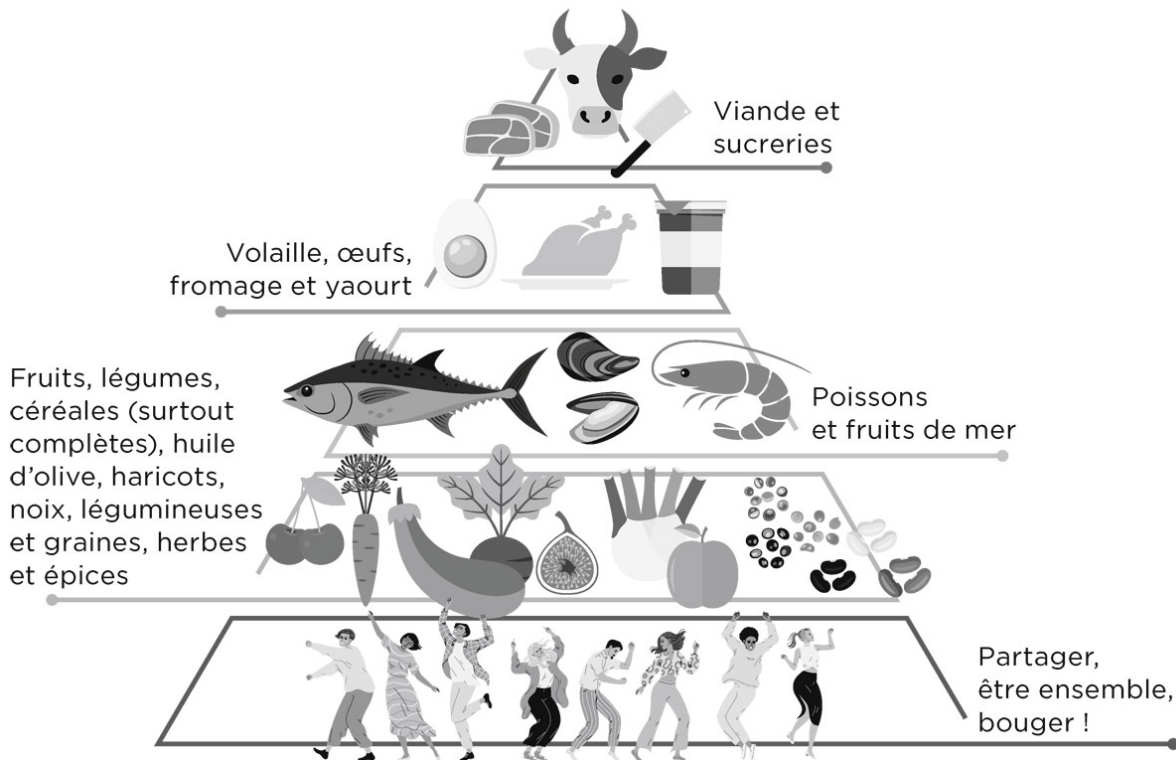
Prendre conscience de ce que l'on mange (et boit) en notant dans un cahier tout ce qui entre dans notre bouche pendant 1 semaine. J'ai bien dit tout, y compris cette innocente clémentine jeudi à 15 heures ou ces quelques cacahuètes en attendant votre table au restaurant samedi soir. Pas pour culpabiliser, juger ou quoi que ce soit de ce genre, mais afin de mesurer votre situation réelle par rapport à l'alimentation, et le chemin à parcourir pour se rapprocher du régime méditerranéen « spécial foie ».



Étape 2 : observer la pyramide alimentaire du régime méditerranéen classique (qui est déjà très, très bien)

À la base, ce qui doit être... la base de votre alimentation. C'est-à-dire ce que vous devriez manger le plus souvent et en plus grande quantité. Plus on grimpe les échelons, plus les quantités et la fréquence des aliments doit se réduire. À la pointe, ce que l'on devrait consommer rarement et en faible quantité... voire pas du tout pour les puristes, surtout en ce qui concerne le sucre et les sucreries. Depuis plusieurs années, ce régime est considéré comme le meilleur du monde pour protéger sa santé et prévenir la majorité des maladies.

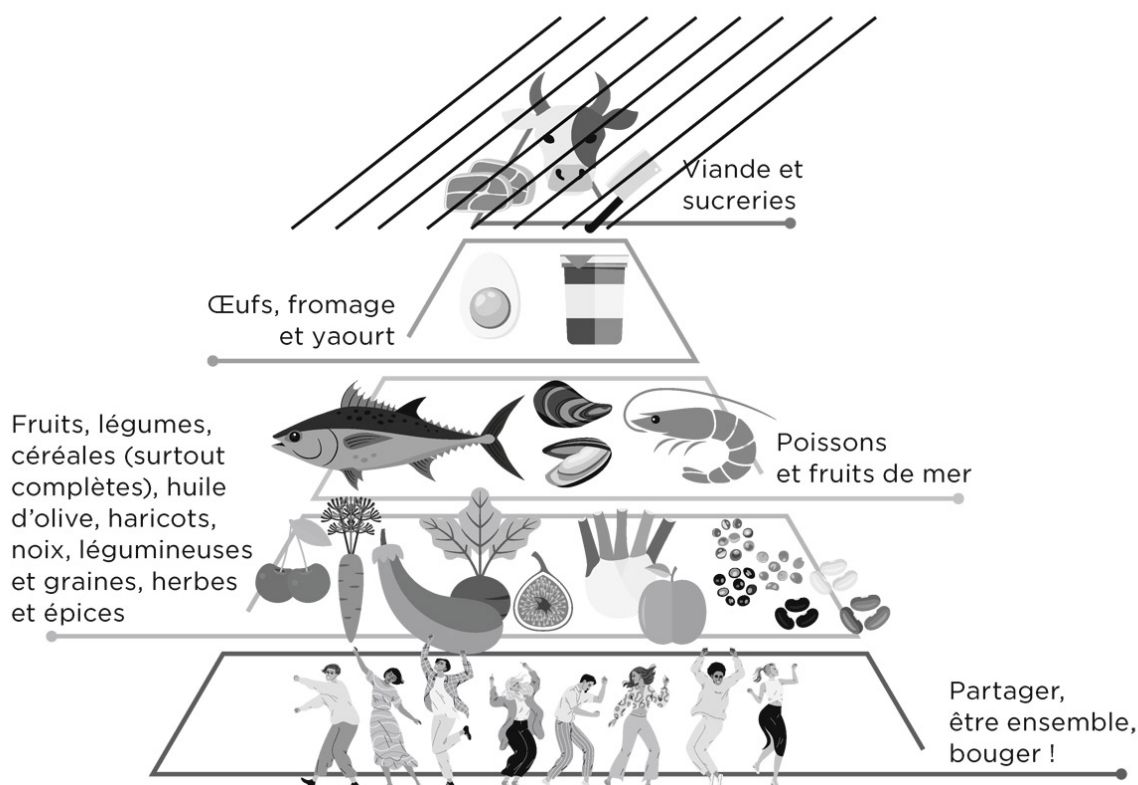
Régime méditerranéen



Étape 3 : observer la pyramide alimentaire du régime méditerranéen vert, déclaré optimal pour le foie

Un peu comme Marie-Antoinette, on lui a coupé la tête. La base est la même mais... la pointe est carrément rayée. Côté produits d'origine animale, restent les aliments de la mer, les œufs et les produits laitiers. Exit la viande, rouge, blanche, volaille, charcuterie, jambon, burgers, quelle que soit la forme que vous lui donnez.

Régime méditerranéen vert



47. Quelles sont les différences entre le régime méditerranéen vert et la version classique ?

Dans le « vert », terminée la viande ou presque, en tout cas en routine, seul le poisson est encore convié dans votre assiette, aux côtés des végétaux. Et c'est lui qui accompagne les légumes, non l'inverse. Cela en fait une alimentation donc encore plus végétale, et encore moins sucrée. Cette version « premium » est réservée aux mangeurs ultra-disciplinés, capables de serrer les boulons et adopter une hygiène de vie résolument végétale, avec tout ce que cela comporte de cohérence aussi. Par exemple en préférant le bio, les végétaux de saison, en se fournissant de préférence en boutique bio ou diététique pour y dénicher différentes sortes de céréales, de lentilles, etc. Ce « nouveau régime méditerranéen », serait encore plus

protecteur pour le foie, encore plus anti-inflammatoire et encore plus efficace pour perdre du poids, pour les hommes en tout cas ; c'est moins clair pour les femmes, qui mincissent autant avec le régime méditerranéen classique que vert. Il est moins facile à adopter des becs sucrés, de ceux encore attirés de temps à autre par un tartare de bœuf, un gigot d'agneau, des ribs, une salade César ou un barbecue classique chez les voisins. Le régime méditerranéen vert est donc une alimentation en majorité végétarienne, sans viande du tout, et sans sucre. Évidemment, sans produits ultra-transformés non plus : manger sain, c'est forcément se détourner de ce type d'aliments trop industriels et se rapprocher de plats plus simples, plus naturels, issus d'aliments bruts ou peu transformés. Dans les études, les volontaires ont consommé, par ailleurs, 28 grammes de noix par jour et ont bu du thé vert. Franchement, si tout cela vous effraie, car trop éloigné de vos propres routines alimentaires, ne vous affolez pas : allez tranquillement vers le régime méditerranéen classique, à votre rythme, sans vous frustrer ni vous culpabiliser, ce sera déjà vraiment très, très bien.

48. C'est quoi exactement une alimentation en majorité végétarienne ?

C'est une alimentation qui apporte davantage de protéines végétales qu'animales. Il y a 4 niveaux.

- *Les « classiques »*, omnivores occidentaux type qui consomment environ 30 % de protéines végétales. Souvent, mais pas toujours, ils sont également un peu « chiches » en fruits et légumes. C'est les classiques « steak frites/jambon purée/colin coquillettes », référents il y a encore quelques générations.
- *Les flexitariens*, c'est-à-dire la plupart des gens aujourd'hui, qui d'omnivores classiques passent à « je mange moins de viande et de poisson mais je n'y renonce pas tout à fait ». Selon leur engagement, ils

consomment « plus ou moins » de protéines végétales, mais en tout cas davantage que les classiques.

- *Les végétariens*, qui mangent des produits animaux (œufs, fromages...) mais pas de chair animale, donc ni viande ni poisson ni coquillages ni crustacés.
- *Les végétaliens*, qui ne veulent pas entendre parler de quoi que ce soit d'origine animale, même le miel puisque ce dernier est obtenu avec le concours des abeilles. Il s'agit ici d'un art de vivre plus global, sans laine ni cuir pour les vêtements par exemple.

Il est bien clair que chacun peut choisir son modèle alimentaire selon ses convictions, ses intestins, sa culture, sa religion... Fort heureusement. Dans ce livre, je propose des conseils plutôt aux flexitariens, l'idée étant de m'adresser au plus grand nombre. Vous pourrez facilement ajuster vos menus en fonction de vos habitudes et de vos goûts.

49. Est-ce que manger plus végétal m'expose à des carences alimentaires ?

Non. À condition de construire correctement une assiette équilibrée. Nous avons la chance de pouvoir manger « de tout », et en quelque sorte c'est aussi notre malchance, car cela ne signifie certainement pas manger de tout n'importe comment et en n'importe quelle quantité. Non, on ne peut pas se nourrir que de viande béarnaise ou de tarte noix de pécan. Ni, d'ailleurs, de tomates cerises et de noix. Il nous faut impérativement des aliments différents pour couvrir nos besoins physiologiques complexes. Le foie, compris. Lui aussi nécessite un grand nombre de nutriments qui ne sauraient se résumer à quelques « aliments champions ». Mais là où, voilà encore une ou deux décennies, on imaginait que « ne pas manger de viande à chaque repas » exposait à la fatigue, l'anémie et le manque de forces, on sait aujourd'hui qu'il n'en est rien. Maintenant, je considère qu'une certaine proportion d'aliments d'origine animale reste intéressante pour atteindre

nos besoins en vitamine B12 (totalement absente du règne végétal), en vitamine D (quoique celle-ci soit plutôt fournie par le soleil), en iode (surtout si l'on a une thyroïde paresseuse).

50. Pour manger moins de viande, il suffit de retirer la viande de son alimentation ?

Non, ce serait trop simple. Il faut la remplacer par autre chose, sinon déjà, vous aurez faim et risquerez d'être déficient en protéines. J'ai reçu en consultation de nombreuses jeunes femmes qui se plaignaient de fatigue et de nervosité depuis l'arrêt, du jour au lendemain, de la consommation de viande pour des raisons éthiques et écologiques, sans rien changer d'autre à leur alimentation. D'abord, le fait de supprimer un aliment calorique comme la viande (le poisson...) réduit le nombre de calories, La Palice n'aurait pas mieux dit. Au passage, dépôt de plainte de l'estomac, lequel partage son désarroi avec d'autres organes et systèmes pour aboutir à un mal-être général. Deuxièmement, on ne peut pas éliminer une source majeure de protéines, sans la remplacer par une autre source de protéines, en l'occurrence végétales – principalement les céréales, les légumineuses et les noix. Car je ne recommande pas les « fausses viandes » véganes (fausses saucisses, faux ceci ou cela...), qui sont le plus souvent des produits ultra-transformés bourrés d'additifs, aux antipodes d'une alimentation saine. Là où les choses se corsent, c'est que remplacer la viande (ou le poisson) par l'équivalent en protéines de céréales et légumineuses, c'est augmenter fortement sa consommation de glucides. Même si ces derniers sont considérés comme sains, car à index glycémique bas ou modéré, en excès ils finissent par être stockés dans le foie et les bourrelets, sous forme de graisses. Soit très exactement ce que l'on cherche à éviter. Par ailleurs, accroître notablement sa consommation de noix, amandes et autres noisettes, c'est bien, mais c'est gras, donc là encore, pas question de partir en roue libre du genre « je remplace mon steak de 100 grammes par un paquet de noix de 100 grammes ». Devenir végétarien ne s'improvise pas et

ne se fait pas du jour au lendemain, en mode « j'arrête la viande, le poisson, et je ne mange plus que des légumes ». Ça ne marche pas comme ça. C'est aussi pourquoi je recommande de passer par étapes d'une alimentation très carnée à moins carnée, et/ou très riche en glucides à moins riche en glucides. Allez-y doucement, se brusquer en nutrition n'est jamais bon. Comme en toute autre chose d'ailleurs.

51. Les antioxydants protègent-ils le foie de l'inflammation ?

Oui, sous forme d'aliments en tout cas. Il est démontré par des études qu'une alimentation naturellement riche en antioxydants, comme le régime méditerranéen ou n'importe quelle alimentation riche en aliments végétaux variés réduit le risque d'inflammation hépatique. C'est probablement un ensemble : pas uniquement la présence d'antioxydants, mais aussi la moindre quantité de graisses, de sucre, etc. En tout cas, visez une assiette très colorée ! Betterave, poivron, salade bien verte, melon bien orangé, tomates de toutes les couleurs, courgettes jaunes, myrtilles... régalez-vous !

52. Que faut-il manger quand on a des calculs biliaires à cause du foie ?

Nous sortons quelque peu de notre sujet NASH, mais d'un autre côté, pas tant que cela. Les calculs (ou lithiases) biliaires riment le plus souvent avec obésité, excès de gras dans l'alimentation, prise de médicaments antitriglycérides (or, on a vu que ces derniers venaient le plus souvent d'une transformation d'un excès de sucre ou d'alcool en graisses), bref : pas mal de points communs. 10 à 15 % d'entre nous hébergent des calculs vésiculaires (30 % des + de 60 ans), sans le savoir dans 80 % des cas. À moins qu'ils soient responsables d'un mal-être général accompagné de nausées très invalidantes, pour les 20 % restants. Jusqu'au jour où un calcul plus volumineux que les autres provoque une colique hépatique. Ça fait

comme un creux hyper-douloureux à l'estomac durant une bonne heure, puis le mal se retire lentement, laissant un malaise sourd. La plupart de ces calculs sont constitués de cholestérol « aggloméré », mais certains sont faits de sels biliaires. Les femmes, surtout en surpoids ou en « yoyo de poids », et/ou avec trop de cholestérol sont la cible privilégiée de ce mal. Mais certains médicaments ou plusieurs maladies, comme les troubles intestinaux chroniques, pavent aussi la voie à ces crises. Le régime méditerranéen, surtout « spécial foie » comme détaillé dans ce livre, fluidifie les sécrétions vésiculaires afin d'éviter une récurrence. C'est rapidement efficace et permet un mieux-être général.

La mini-liste de courses parfaite anti-calculs hépatiques

Ma liste de course pour prévenir et accompagner un éventuel traitement

- Légumes amers (artichaut, endive, pissenlit)
- Fruits et légumes – tous, en abondance (non frits)
- Céréales complètes, légumineuses, graines (fibres +++)
- Romarin en infusion après les repas (bon pour la vésicule biliaire)
- Eau

Les aliments à éviter

- Les gros repas (fractionner permet à la vésicule d'éliminer plus facilement les indésirables)
- Excès de protéines, notamment œufs, porc
- Excès de graisses, toutes fritures, tout plat gras (y compris trop de sauce dans une salade ou quiche trop grasse), viandes grasses, abats, charcuterie, beurre, fromage, crème
- Café (y compris décaféiné)
- Sucre, sucreries, viennoiseries, chocolat
- Jeûne (y compris le fait de sauter le petit-déjeuner) et régimes trop contraignants

- Alcool

53. Pourquoi le tabac est mauvais pour le foie ?

Parce que le foie doit détoxiquer le corps de toutes les substances toxiques, y compris le tabac. Et que donc, le tabac augmente les enzymes hépatiques, ce qui est à la fois normal et à la fois dommage puisque ce mécanisme de nettoyage nous permet d'allumer d'autres cigarettes. Et, évidemment, le tabac accroît le risque de cancer hépatique. Donc pas ou peu d'impact connu sur la stéatose du foie, sinon que le tabac est un marqueur net d'une mauvaise hygiène de vie, notamment d'un manque d'activité physique et de sport (même si certains sportifs fument, ce qui est assez étrange quand on y pense).

54. Et l'e-cigarette ? Vapoter c'est mieux ?

Pour le foie, ce n'est pas recommandable. Peu d'études se sont penchées sur le mécanisme, mais celles qui l'ont fait concluent que l'e-cigarette contribuerait à la NASH, c'est-à-dire à l'accumulation de graisse dans le foie. Le mieux est de ne rien fumer du tout, ni vrai ni faux tabac.

55. Les ampoules de radis noir ou les gélules d'artichaut, ça peut soigner mon foie gras ?

Non. Ces plantes sont effectivement très intéressantes quand le foie est à la peine, par exemple après une période de fêtes. On se sent alors nauséux, le cœur au bord des lèvres, car le foie n'assure plus correctement sa fonction digestive et de nettoyage : ces plantes, dites cholagogues ou cholérétiques entre autres, vont stimuler sa production de bile et lui prêter main-forte pour digérer les énormes quantités que nous lui avons infligées. Il est en burn-out. Là, on parle donc d'un problème digestif par surcharge temporaire.

Tandis que la NASH, le foie gras donc, est un problème métabolique, et chronique, ce qui n'a rien à voir. Ce n'est pas que le foie fonctionne mal, ou qu'il ne produit pas assez de bile, non ! C'est qu'il est inflammé et « gras », c'est son nouvel état, et si vous ne modifiez pas votre alimentation, rien ne s'arrangera. Radis noir ou pas. Un foie « gras » n'est pas seulement « gras », sinon on ne s'en soucierait pas plus que ça. Il devient fibreux, puis fait moins bien son travail. Puis, si on ne fait toujours rien, la fibrose peut s'aggraver encore, on évolue doucement possiblement vers la cirrhose, et si là encore rien n'est entrepris, on se dirige potentiellement vers un cancer du foie.

56. Donc on peut avoir une cirrhose sans boire d'alcool ?

Eh oui ! Si jadis l'alcool était le principal facteur déclencheur de la cirrhose, il est aujourd'hui concurrencé et même dépassé par les mauvaises habitudes alimentaires. Donc, oui, manger trop gras et trop sucré peut aboutir à une cirrhose, exactement comme l'alcool.

57. Comment un foie en mauvaise santé peut fragiliser pour toutes les autres maladies ? Par exemple pour « contracter » une infection ?

Revenons un peu en arrière pour comprendre ce qui se passe. C'est étrange, durant tous les premiers mois du Covid-19, les médecins ont alerté sur la fragilité des patients souffrant d'un trouble métabolique (hypertension, obésité, diabète), facteur de risque très net pour développer une forme grave de la maladie, dans sa phase aiguë. Mais pas un mot sur le foie, pourtant au cœur aussi de ce problème ! Le virus SARS-CoV-2 et un foie fragile ne faisaient franchement pas bon ménage. Déjà, pour la forme aiguë, une maladie du foie comme une cirrhose ou une NASH aggravait les choses. Elle augmentait très nettement les risques de développer une forme grave de

Covid, selon les experts de la Paris Hepatology Conference⁵. Et d'en mourir : + 32 % de risques de mortalité en cas de cirrhose, + 8 % en cas de NASH. Et les médecins (ceux qui ne passaient pas à la télévision) mettaient aussi en lumière la relation inverse : le SARS-CoV-2 révélait des NASH chez des personnes qui ne s'en savaient pas atteintes. Pour les patients atteints de cirrhose : « Une étude internationale à grande échelle a évalué le risque de mortalité à 32 % pour les patients au stade de cirrhose, contre 8 % pour les patients atteints d'une maladie chronique du foie sans cirrhose », rapportaient dans un communiqué les porte-parole du 14^e Congrès international sur les maladies du foie, en 2021.

Plus « grave » encore peut-être car plus « courante », une simple NAFLD (simple stéatose hépatique non alcoolique, c'est-à-dire le stade avant la NASH) exposait à une cascade de problèmes menant à un Covid sévère. La NAFLD, c'est un foie qui commence « simplement » à être fatigué à cause d'un surpoids même modéré. Ça concerne beaucoup de monde.

À l'inverse, le SARS-CoV-2 et son cortège d'inflammations étaient capables de déclencher une vraie NASH chez les personnes qui n'avaient jusque-là qu'une NAFLD.

Bref, « virus » + « foie en forme moyenne » + « surpoids » = combinaison perdante, assurément... une véritable association de malfaiteurs. En fait, les tests hépatiques qui présentaient des anomalies chez les malades du Covid étaient même considérés comme un critère majeur de gravité chez les personnes infectées au SARS-CoV-2.

58. J'ai des transaminases très élevées, est-ce que j'ai forcément du « gras » dans mon foie visible à l'échographie ?

Non, les transaminases élevées peuvent aussi venir de tout autre chose, d'où un suivi médical indispensable. Nous parlons [ici](#) des étapes : 1. prise de

sang transaminases, 2. échographie : c'est précisément parce que l'échographie doit venir affiner la prise de sang.

59. J'ai passé une IRM récemment pour « tout autre chose » mais on a découvert à cette occasion une stéatose du foie. Je suis obèse. Ma prise de sang ne montre aucune transaminase élevée. C'est possible d'avoir une stéatose sans transaminases ?

La stéatose peut être dépistée avant une anomalie biologique notable. Dans ce cas, les transaminases peuvent être normales, mais se situer dans la partie « haute » de cette normale. Ce peut être le cas dans le syndrome métabolique, au cours duquel diverses anomalies se rencontrent, comme une glycémie limite. Votre médecin vous a probablement recommandé de perdre du poids.

60. On m'a diagnostiqué une NASH et le médecin m'a prescrit du Tocophérol 500®. Dans combien de temps je serai guéri ?

Même si la NASH est réversible, on ne peut malheureusement pas parler de guérison. Avoir une NASH signifie une fragilité du foie. Vous devrez maintenir une surveillance régulière de celui-ci, puisque d'autres minimes événements (par exemple une prise de médicament) pourraient réactiver la NASH. Il faudra donc mettre en place de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique... et les garder.

61. On m'a diagnostiqué une NASH et le médecin m'a prescrit de l'acide ursodésoxycholique. Dans combien de temps je serai guéri ?

La réponse est la même que pour la question ci-dessus : vous resterez fragile du foie, et je ne peux que vous conseiller de maintenir à vie vos nouvelles routines diététiques et d'un quotidien sain.

62. Je pèse 98 kg pour 1,78 m, j'ai 28 ans. J'ai des transaminases, des triglycérides et une glycémie élevés et l'échographie montre en effet un foie gras (stéatose diffuse), mon médecin veut que je fasse une biopsie du foie, c'est indispensable ? Ça me fait peur !

À ce stade, la biopsie du foie ne semble pas encore indispensable. Dans votre cas, les règles diététiques et d'hygiène de vie restent prioritaires. Si la biopsie du foie permet, en particulier, de déterminer le degré de fibrose du foie, celle-ci est avantageusement remplacée par l'élastographie hépatique. Cet examen, non invasif, permet également d'apprécier le degré de fibrose du foie au cours d'un examen appelé Fibroscan.

63. Je suis mince voire maigre mais mon médecin vient de me diagnostiquer une stéatose. Alors que je ne bois pas d'alcool ! Comment l'expliquer ?

La stéatose hépatique est très souvent associée à des problèmes de poids, mais pas toujours. Vous avez pu avoir une maladie hépatique pendant l'enfance qui a fragilisé votre foie, vous avez peut-être pris des médicaments hépatotoxiques. Par ailleurs, n'oubliez pas que la stéatose a également un support génétique très important. L'intolérance au fructose peut également se traduire par une NASH, sans obésité ni insulino-résistance.

64. J'ai 26 ans, une stéatose, je suis en surpoids (mais pas obèse), j'ai trop de transaminases et de gamma GT mais aussi trop de fer apparemment. Est-ce que je dois arrêter de manger de la viande ? Quel rapport entre le fer et le foie et la stéatose ?

Le dosage du fer sérique est important dans ce contexte pour être certain qu'il s'agit bien d'une stéatose liée au surpoids et non à d'autres maladies, comme une hémochromatose dite « hétérozygote », c'est-à-dire avec une surcharge en fer moindre. Dans ce cas, la diététique est importante, pour limiter l'excès de fer que vous éliminez mal, la viande, mais aussi le vin, même si les apports restent négligeables.

65. Il paraît que le tissu adipeux brun ça fait maigrir et c'est bon pour le foie ?

C'est un peu un raccourci ! Mais voici comment les choses se présentent. Nous avons dans le corps deux types de graisses : du tissu adipeux blanc (nos bourrelets, dont nous cherchons activement à nous débarrasser) et du tissu adipeux brun, un gras très particulier, plutôt bénéfique et effectivement impliqué dans un mécanisme « brûle-graisses ». En fait, on a longtemps considéré notre graisse corporelle comme vaguement inutile, sinon qu'elle servait de réservoir à calories pour « les jours de famine ». Puis on s'est aperçu que, en réalité, cette graisse n'était pas inerte et pas du tout un simple réceptacle à gras : elle a une forte activité hormonale, métabolique, inflammatoire, hélas néfaste, et en plus elle « capte » les polluants, surtout les perturbateurs endocriniens qui adorent venir se coller au gras. Bref, on essaie en effet de tout faire pour la réduire. Mais à côté de la graisse « blanche », le tissu adipeux blanc (WAT – *white adipose tissue*), il y a une graisse brune, appelée tissu adipeux brun, (BAT – *brown adipose tissue*). Cette graisse brune n'est pas faite comme la graisse blanche, n'a pas du tout les mêmes fonctions, ressemble presque plus à du muscle qu'à de la graisse.

En effet, elle est truffée de mitochondries, des petites batteries qui convertissent le sucre ou le gras en chaleur. Car voilà à quoi elle sert essentiellement, de ce que l'on sait aujourd'hui : elle aide notre corps à se maintenir à 37 °C quand il fait froid. En quelque sorte, et pour résumer très grossièrement : elle est brûle-graisses, puisqu'elle facilite notre combustion de graisses (et de sucre) pour fabriquer de la chaleur. Et, en effet, cette graisse brune serait bénéfique pour la santé de notre foie, ne serait-ce qu'en aidant à réduire notre surpoids et donc nos problèmes métaboliques liés et à un mauvais équilibre du glucose dans le sang. Pour stimuler la production de graisse brune – on n'en a que quelques centaines de grammes répartis presque seulement dans le haut du corps, alors que la graisse blanche accapare au moins 20 % de notre poids corporel –, il faut : 1. ne pas vivre dans un environnement surchauffé (ouvrez la fenêtre la nuit et si possible aussi la journée) ; 2. pratiquer un sport, marcher (vite), avoir une activité physique quotidienne et si possible dans un milieu frais voire froid ; 3. consommer du curcuma et du piment rouge. On peut aussi recourir à la berbérine (une plante) et à l'oleuropéine (les tanins de l'olivier) pour booster sa présence et la « réveiller ». Ce sont les 3 leviers principaux pour aider la graisse brune à nous protéger.

66. J'ai été plusieurs fois malade et ai dû prendre des antibiotiques. Ils m'ont bousillé le foie. Depuis, rien ne va plus, mes transaminases sont au taquet, que faire ?

Certains antibiotiques sont plus toxiques que d'autres. C'est le cas de l'amoxicilline, ou encore de l'érythromycine ou encore de la ciprofloxacine (liste non exhaustive).

La toxicité se manifeste le plus souvent à des posologies normales, dès le début du traitement, et persiste parfois encore pendant quelques semaines (2

ou 3). Elle est d'autant plus fréquente que l'antibiotique est associé à d'autres produits hépatotoxiques, comme le paracétamol.

Si vous êtes obligé de prendre ces traitements (il s'agit toujours de la fameuse balance bénéfices/risques), soyez le plus vigilant possible dans ces périodes : zéro alcool et alimentation saine.

Rassurez-vous tout de même, le risque d'une atteinte hépatique après un traitement antibiotique est très rare.

Si, en revanche, vous avez été contraint de prendre des traitements antibiotiques de façon prolongée avec des molécules agressives, l'observation de règles diététiques et d'hygiène de vie sera pour vous salvatrice. C'est comme une cicatrice : on la garde, même si elle ne fait pas mal.

67. J'ai une stéatose du foie. Mon médecin généraliste est sûr que je lui cache ma consommation d'alcool alors que je n'en bois pas une goutte. Du coup je ne me soigne pas. Je ne sais plus comment faire ?

Changez de médecin ! Plus sérieusement, il est malheureusement fréquent de rencontrer votre situation qui est des plus désagréables. Insistez auprès de votre médecin pour lui dire et redire que votre consommation d'alcool est nulle ou quasi-nulle. Essayez de l'orienter pour qu'il recherche d'autres causes que l'alcool. À l'extrême, pourquoi ne pas demander un avis spécialisé que vous lui transmettez en retour ?

68. Je suis obèse mais je maigris et mes transaminases baissent aussi au fil des mois. Problème : alors que mes transaminases sont redevenues normales, je suis toujours aussi fatiguée, pourquoi ?

Si l'on ouvre le chapitre de la fatigue... Cette question est très compliquée et de nombreuses raisons peuvent être dépistées. Toutefois, il est vrai que la fatigue peut perdurer au-delà de la perte de poids et de l'amélioration de la prise de sang. Pensez à contrôler vos vitamines et à vous supplémenter si nécessaire. On connaît par exemple les liens relativement étroits entre vitamine D et stéatose.

69. J'ai une stéatose majeure, est-ce que les conseils de ce livre peuvent suffire à me guérir ?

À tout le moins, les conseils de ce livre vous permettront d'éviter une évolution rapide de votre maladie. La prise en charge diététique a toujours sa place dans le traitement de ce type de pathologie, même si en cas de stéatose majeure, elle reste modeste. Un suivi spécialisé est indispensable par ailleurs.

70. À l'échographie, j'ai un foie de 20 cm au lieu de 16 cm. Ça veut dire NASH ? Je n'ai pas compris : c'est un foie gros ou un foie gras ? Il y a une différence ?

La NASH est une accumulation de graisse dans le foie qui concerne essentiellement mais non exclusivement des personnes obèses ou en surpoids. Il s'agit d'une surcharge en graisse dans ce cas. Toutefois, d'autres causes peuvent être à l'origine d'un foie un peu plus volumineux que la normale. Par exemple, ce que l'on appelle un « foie cardiaque » pour lequel la cause initiale provient du cœur. L'hémochromatose, en relation avec une anomalie du métabolisme du fer, est aussi responsable d'un gros foie. Pour alourdir la liste, on peut ajouter l'amylose, qui est une maladie métabolique de surcharge également responsable parfois d'un gros foie. En clair, de nombreuses pathologies peuvent être responsables d'un gros foie. Il faut rechercher la cause par un bilan très complet.

71. Je suis diabétique de type 2, j'ai du mal à équilibrer ma glycémie malgré mes efforts diététiques. Je risque plus de développer une NASH ? Comment faire ?

Effectivement, le risque de développer une NASH est plus important, ce qui aggravera en retour les conséquences du diabète. Si vous suivez votre diététique avec rigueur et que vous avez mis en place une activité physique adaptée, peut-être faut-il réfléchir au traitement ? En France, nous sommes probablement trop timorés avec le recours à l'insuline. Bien souvent, le recours à de minimes doses d'insuline peut donner d'excellents résultats avec des contraintes très modestes. Voyez avec votre médecin s'il n'est pas temps d'y penser.

72. J'ai 55 ans, je me sens épuisée, mal dans mon corps. Pourtant de poids normal, je suis sportive, je ne mange ni ne bois sucré. Ni alcool ou si peu. En revanche, je suis un traitement pour une polyarthrite rhumatoïde et pour un taux trop haut de cholestérol. Et j'ai une stéatose. Je ne sais pas quoi faire pour améliorer une hygiène de vie qui m'apparaît « parfaite » ?

Il semble effectivement que votre hygiène de vie soit difficile à améliorer. Persévérez dans ce sens. Le recours à des thérapeutiques naturelles peut vous rendre service. Vous trouverez des réponses dans ce livre. Gardez espoir, puisqu'une équipe de chercheurs américains vient de proposer le « DT-109 » qui semble très prometteur. Il est bien tôt pour dire quel impact ce traitement aura chez les personnes concernées.

73. Je suis jeune et en bonne santé, j'ai un Covid-long, mon foie ne risque rien ?

C'est exactement l'inverse. Vous n'avez pas développé de forme grave à la suite de votre infection, tant mieux pour vous. En revanche, chez les « Covid-longes », près de 70 % des patients souffrent d'une déficience sur un ou plusieurs organes, principalement cœur, poumons, foie ou pancréas. Et ce, même si dans la phase aiguë de la maladie, cet organe-là ne semblait pas touché. Par exemple en phase aiguë vous pouviez avoir principalement des symptômes respiratoires et « rien au foie », mais plusieurs mois plus tard, il se peut que vous n'avez plus de problèmes pulmonaires mais développiez une anomalie hépatique. Il est donc nécessaire de « surveiller son foie » régulièrement en cas de Covid-long. Comme, probablement, de toute autre infection au long cours.

74. L'apnée du sommeil c'est quoi ? Et quel lien avec ma NASH ?

C'est une mauvaise respiration la nuit : on ne s'en rend pas compte, mais notre respiration se bloque, parfois longuement, et quand elle reprend, on ronfle, parfois très fort. Or, l'apnée du sommeil est un facteur de risque majeur pour le cœur (accident cardiaque, accident vasculaire cérébral), mais aussi, et c'est moins connu, pour le foie. Car qui dit moins de respiration, dit forcément moins d'oxygène. Et l'oxygène est notre première « nourriture » : rien n'est possible sans lui dans nos rouages métaboliques. Des travaux scientifiques ont conclu, notamment chez les enfants (mais aucune raison que les adultes soient épargnés), qu'en cas d'apnée du sommeil, ils risquaient davantage que la NAFLD (premiers désordres hépatiques) évolue très vite sous la forme bien plus préoccupante de NASH⁶.

Mal respirer, c'est agresser son foie ! Et si c'est vrai la nuit... ça l'est aussi évidemment le jour. Nous le savons : sous l'emprise du stress chronique, de la fatigue, nous respirons mal, trop « court », trop « petit », trop « haut », et

cela aggrave notre stress. Cercle vicieux. Raison pour laquelle nous vous proposons des exercices de respiration dans le programme [ici](#).

75. En cas de maladie longue ou chronique, de convalescence, comment puis-je prendre soin de mon foie à la maison, sans médicament ? Et quel rapport avec le nerf vague et ma flore intestinale ?

Indépendamment d'un éventuel traitement que vous prescrirait votre médecin, vous pouvez et devez prendre soin de ce précieux organe au quotidien. En effet, il joue un rôle essentiel pour vous aider à lutter contre la maladie, la fatigue, vos troubles de l'appétit, etc. En effet, le foie est non seulement un organe clé de votre bien-être et de votre énergie, mais aussi de la convalescence et de l'immunité. C'est aussi et encore lui qui s'occupe d'éliminer les déchets produits par le corps lors de toute infection, inflammation, réaction immunitaire... et encore lui qui gère l'efficacité des médicaments et l'élimination de leurs déchets toxiques. En plus, il a un lien privilégié avec le microbiote intestinal, ainsi qu'avec le cerveau, via le nerf vague, d'où le fait que de plus en plus de spécialistes pensent qu'il s'agit de notre « troisième cerveau ». Le premier étant le cerveau (dans la tête), le second la flore intestinale, et le troisième, donc, le foie. Ces trois organes (cerveau, microbiote intestinal, foie) sont en lien étroit pour faciliter votre convalescence, vous éviter d'attraper une nouvelle infection dans ce moment où vous êtes spécialement fragile. Sans lui, tout convalescent et tout malade atteint d'une maladie chronique quelle qu'elle soit croulerait sous les déchets métaboliques et ne pourrait en aucun cas recouvrer la santé.

76. Je veux bien modifier mon alimentation mais pas faire de l'activité physique, c'est grave ?

Un peu. Oui. Seul l'exercice physique peut améliorer des paramètres extrêmement importants pour le foie – et pas seulement pour le foie

d'ailleurs. Mais bon, si déjà vous réduisez les glucides, stoppez le sucre et tout ce qui inflamme le foie, c'est infiniment mieux que rien. Mais, encore une fois, vous passerez à côté des avantages hépatiques de l'exercice physique. Et vous ne profiterez pas des bienfaits respiratoires, digestifs ou autres liés aux mouvements.

77. Je veux bien faire de l'activité physique mais pas modifier mon alimentation, c'est grave ?

C'est surtout incohérent. Figurez-vous qu'une étude a montré que pratiquer un sport permettait à lui seul de faire reculer le « foie gras » et donc, d'améliorer l'insulinorésistance ET de « dégraisser » l'organe. Au passage, cela réduit aussi le risque de prédiabète et de diabète de type 2, qui aggravent fortement le risque de faire une stéatose hépatique. Sachant que le foie gras l'est devenu surtout à cause d'un excès de sucre et même de glucides, je ne saisis pas bien la logique de se mettre au sport pour vider la graisse que l'on fabrique en mangeant/buvant trop sucré. C'est un peu la logique d'écooper 24/24 la coque d'un bateau que l'on remplit de l'autre côté avec une carafe d'eau ?

78. Est-ce que faire des cures de plantes détox pour le foie, c'est bien ?

Ce n'est pas trop le sujet, en fait. Je préfère, de loin, que vous mangiez « bien pour le foie » au quotidien. C'est le concept de permadétox (= une sorte de détox douce permanente), dont on ne parle pas assez, alors que c'est la clé pour rester en bonne santé. Les cures, quelles qu'elles soient, sont des cures, donc avec un début et une fin. Or, votre foie a besoin d'attention au quotidien même si, d'une manière générale, il se débrouille bien tout seul et est très autonome. Il se débrouille si vous lui en donnez les moyens, c'est-à-dire si vous ne l'intoxiquez pas au sucre, à l'alcool ou autres polluants toute la journée. Dès lors, une cure (ou tout médicament)

n'a pas grand sens, si vous mangez n'importe quoi, n'importe comment. D'un autre côté, si vous mangez bien, je veux dire des choses bonnes pour votre foie, a priori, vous n'aurez pas besoin de prendre des plantes détox en plus. Méfiez-vous : les réactions individuelles adverses existent. Tout comme votre foie peut mal réagir à un médicament (par exemple du paracétamol), il peut aussi mal réagir à une plante, même considérée comme « bonne pour le foie » et même si vous l'avez prise à dose raisonnable.

79. Je peux prendre un comprimé de paracétamol pendant le repas ?

Depuis quelque temps, le paracétamol est sur la sellette car il peut être agressif pour le foie. Bien que cette question n'ait pas grand-chose à voir avec notre NASH, j'y réponds car elle revient fréquemment. Oui, c'est mieux d'ailleurs de le prendre pendant le repas qu'en dehors, pour éviter d'avoir mal à l'estomac. En revanche, pendant ce repas-là, ne buvez pas d'alcool : ce dernier passe par les mêmes voies métaboliques et va venir renforcer la toxicité du médicament. 1 comprimé de paracétamol, ou 2 : a priori pas de problème. 1 verre de vin : a priori pas de problème. Mais pas en même temps ! D'une manière générale, évitez l'alcool si vous prenez des médicaments, ou êtes sous traitement, quels qu'ils soient.

80. Pourquoi les perturbateurs endocriniens sont très mauvais pour le foie ?

Pour différentes raisons et à différents stades. Mais globalement, comme il s'agit de perturbateurs hormonaux, par principe même ils peuvent être toxiques pour le corps tout entier, puisque les hormones sont précisément des messagères qui se rendent partout dans l'organisme. De plus, on l'a dit et répété : le foie est chargé de « nettoyer » l'organisme, la totalité des perturbateurs endocriniens, comme de tout autre toxique, passe donc par lui. Comment imaginer qu'à force d'être en contact avec ces molécules

indésirables, il en sorte indemne ? Et si certains perturbateurs endocriniens gênent carrément le fonctionnement métabolique hépatique, d'autres pourraient induire ou aggraver certains cancers du foie. Je rappelle que selon l'Institut National du Cancer : « Les perturbateurs endocriniens sont des substances étrangères à l'organisme. Ils peuvent avoir une origine naturelle ou artificielle. En modifiant le fonctionnement de notre système hormonal (aussi appelé « système endocrinien »), ils provoquent des effets potentiellement néfastes pour la santé d'un individu ou de ses descendants. »

Concernant notre Nash, voici ce que l'on peut en dire : ils favorisent l'obésité, donc la présence de graisse excessive, y compris autour du foie. Ils favorisent aussi le diabète de type 2, les maladies du foie, le syndrome métabolique, les perturbations du microbiote intestinal. Même si les études doivent encore être poursuivies durant de longues années, inutile d'attendre pour conclure à ceci : fuyez-les le plus possible, que ce soit pour protéger votre foie, comme le reste de votre corps.

ZOOM : 10 CONSEILS « FOIE » SPÉCIALE FEMMES ENCEINTES

Enceinte ? Un « foie gras » augmente malheureusement fortement les risques de complications – éclampsie, Hellp syndrome, hémorragie post-partum (1^{re} cause de mortalité maternelle liée à la grossesse, mortalité de la maman et prématurité de l'enfant). Avec la pandémie d'obésité qui progresse partout dans le monde, il y a hélas un risque élevé que les problèmes de grossesse consécutifs à la NASH progressent exactement dans les mêmes proportions, c'est dramatique. Et puis, protéger son foie des toxiques est encore plus crucial durant la grossesse. Pour la maman, dont le corps a déjà fort à faire, et pour le bébé, qui ne possède pas de défenses et dont l'immunité est très embryonnaire. Gardez aussi en tête que la génétique a son mot à dire. La NASH est plus fréquente chez les enfants de parents obèses, chez les jumeaux obèses, ou encore chez les parents d'enfants obèses. Les gènes dits « de susceptibilité », en l'occurrence l'adiponutrine/PNPLA3, impliquent une surveillance accrue de l'alimentation de l'enfant ou des enfants ET des parents.

Zéro alcool

Même si le seuil de toxicité pour le fœtus est probablement différent d'une femme à l'autre, dans le doute abstenez-vous totalement. Pour vous dont le foie est déjà hypersollicité par le chamboulement hormonal, comme pour l'enfant en devenir, hyperperméable à l'alcool.

L'alcoolisme peut mener au gravissime SAF (syndrome d'alcoolisation fœtale), mais boire « modérément » a aussi des conséquences. *Même* moins de 7 verres par semaine et pas plus de 2 verres en une occasion, et *même* si

la future maman arrête durant le 1^{er} trimestre, le risque d'anomalies faciales et mentales augmente nettement.

Zéro cigarette

Même logique que pour l'alcool. Ne fumez pas, ne respirez pas la fumée des autres, même « un peu ». Le tabac est hyper-toxique pour le foie (voir [ici](#)), pour la future maman (saignements vaginaux, grossesse extra-utérine, fausse couche...) et pour le bébé (retard de croissance, risque accru de mort subite, de malformations de type fente faciale...).

Le moins possible de sucre

Une alimentation contrôlée en sucre (comme en toute autre chose d'ailleurs) est une excellente partenaire pour une grossesse épanouie et heureuse... et un foie aux anges. Durant toute la grossesse, l'équilibre glycémique est crucial. Et durant toute la grossesse, le foie travaille considérablement plus que d'habitude, en raison des modifications hormonales. Il y a d'ailleurs des maladies hépatiques spécifiques de la grossesse, aux noms compliqués comme la stéatose hépatique aiguë de la grossesse (SHAG) (qui se manifeste sous la forme de fatigue, vomissements...), la pré-éclampsie (hypertension, maux de tête, prise de poids, foie inflammé), la cholestase intrahépatique de la grossesse (qui se traduit par des démangeaisons folles des pieds, des mains puis de tout le corps), mais tout cela est à voir avec votre médecin si jamais cela devait vous arriver – je vous rassure : c'est rarissime. N'empêche, votre foie joue un rôle encore plus important qu'à n'importe quelle autre période de la vie. Les variations brutales de la glycémie peuvent en effet poser divers problèmes plus ou moins graves, ne serait-ce qu'en favorisant l'apparition des nausées matinales, en provoquant des fringales, en perturbant l'humeur et en siphonnant l'énergie.

Peu de poissons gras

Anguille, saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée, mais aussi prédateurs sauvages tels que bar, bonite, brochet, dorade, flétan, grenadier, lotte, loup, raie, sabre, thon sont limités à **150 grammes par semaine**. Évitez carrément espadon, marlin, requin et siki, selon la recommandation de l'Anses – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Ils sont potentiellement contaminés au mercure organique (MeHg), à la dioxine et aux polychlorobiphényles (PCB), des polluants spécialement préjudiciables à la croissance ainsi qu'au développement nerveux et du cerveau de l'enfant. Même si les métaux lourds sont théoriquement piégés par le foie (on dit « chélatés ») pour élimination, autant lui épargner ce travail de titan, non ? D'autant qu'il peut parfois le faire seulement imparfaitement – on n'a pas que ça à faire non plus, surtout durant ces 9 mois, et surtout si vous relisez bien sa fiche de poste : 500 fonctions, on a dit !

Peu de plats préparés (industriels, traiteur)

Surtout réchauffés à même la barquette en plastique, au micro-ondes. Ces contenants posent moins de problèmes au réfrigérateur, congélateur. Sous l'effet de la chaleur, il y a risque de migration de produits plastifiants et autres perturbateurs endocriniens (phtalates...) depuis l'emballage vers l'aliment. Et donc la maman. Et donc le fœtus. Je rappelle que les perturbateurs endocriniens sont fortement soupçonnés de favoriser non seulement les maladies du foie, mais aussi le diabète de type 2, et une multitude d'altérations métaboliques.

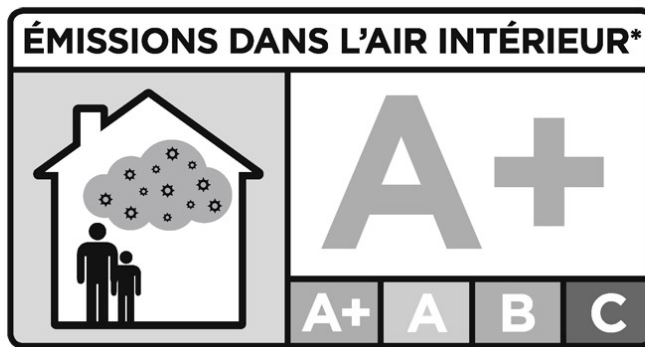
Zéro soda light et produit industriel estampillés « sans sucre »

Ce qui veut dire en réalité « sans saccharose » ou « avec faux sucres » (ou « avec édulcorants »). Nous parlons ici des édulcorants dits « non nutritifs » car zéro calorie : sucralose, aspartame, acésulfame-potassium, neotame, alitame, cyclamate, saccharine. Ne consommez pas de produits contenant des édulcorants, justement : yaourts, chocolat... Les « faux sucres » augmentent le risque de fausse couche. Là aussi, je rappelle que les édulcorants, notamment ceux présents dans les sodas « zéro » (= « sans sucre ») pourraient empêcher le foie de traiter correctement certains médicaments + d'accomplir sa fonction physiologique normale de détoxification en perturbant la fonction d'une protéine dédiée à ce nettoyage, appelée PGP. Or, votre corps de femme enceinte a absolument besoin que ces deux choses se déroulent normalement. L'acésulfame-potassium et le sucralose sont spécialement pointés du doigt pour ce sujet précis.

Le moins possible de bricolage, peinture, produits chimiques...

Ce n'est vraiment pas le moment de « faire la chambre » du futur bébé. Ou alors focalisez au moins sur les peintures A+(logo sur étiquette), les meubles en verre ou en bois massif.

Tout nouveau matériau, qu'il s'agisse de peinture (odorante ou non), colle, vernis... mais aussi contreplaqué et autres tissus d'ameublement, sol et mur en PVC, matelas, mélaminé... relargue dans l'atmosphère des COV – composés organiques volatils – indésirables pendant des mois. Les COV ont un impact négatif sur l'ensemble du corps, y compris le foie, la rate, le sang...



Produits ménagers, cosmétiques, professionnels... Comme pour l'alimentation, essayez de simplifier : savon plutôt que gel douche, huile végétale plutôt que démaquillant, vinaigre et citron plutôt que produits nettoyants... Attention aux fumées, aux produits chimiques dans le milieu professionnel (pressing, parfumerie, droguerie, agriculture conventionnelle, garage...).

Tout ce qui s'inhale ou se touche passe dans la circulation sanguine et peut donc provoquer des problèmes chez la maman ou le fœtus. On l'a dit, tout absolument tout transite par le foie pour tri sélectif et élimination (quand c'est possible) : comment imaginer qu'un organe recevant autant de polluants puisse ne pas en pâtir à la longue ?

Un dépistage en début de grossesse

Un dépistage de NASH pourrait être proposé à toute femme en désir d'avoir un enfant, surtout si elle est en surpoids, mange « mal », se dépense peu. Si vous vous reconnaissez dans ce petit « portrait » (très grossier j'en conviens mais éloquent pourtant puisque vous me dites si souvent au cabinet : « Ah ! je sais que je mange mal docteur »), demandez à votre médecin une ordonnance pour une prise de sang afin de déterminer votre niveau de transaminases. Et ce, si possible dès votre désir d'enfant, ainsi vous pourriez tout mettre en œuvre pour réduire les risques avant de démarrer

vosre grossesse. Sinon, dès que vous apprenez votre grossesse, pour là encore avoir le temps de placer sans attendre des routines saines pour votre foie et le bon déroulement de vos 9 mois.

Démangeaisons : à signaler absolument

Pendant la grossesse, vous allez vivre des moments étranges. Des envies et dégoûts, des douleurs ou, au contraire, rémission de certains symptômes, bref : plein de choses anormales. Tout cela est dû aux hormones pour la plupart des cas. Vous pourriez vous dire, si d'un coup vous ressentez des démangeaisons, « encore les hormones, ça va passer ». Pourtant, c'est peut-être le symptôme d'une souffrance du foie très spécifique à la grossesse, appelée la cholestase gravidique. Parlez-en impérativement à votre médecin ou à la sage-femme qui vous suit. Tout de suite !

Envisager d'allaiter votre futur bébé

Si vous avez une stéatose et êtes en surpoids, allaiter votre enfant lorsqu'il sera là pourrait l'aider à ne pas développer, lui, une stéatose plus tard dans sa vie.



1. Cette question est délicate car il n'y a rien de commun entre un complément alimentaire utile pour vous et bien formulé (par exemple pour accompagner la ménopause ou vous aider à retrouver le sommeil), et un produit purement marketing à base d'une plante « miracle » destiné à « tout soigner » ou à « maigrir miraculeusement ». Dans ce dernier cas les « mauvais compléments alimentaires » peuvent carrément mener à de mauvaises surprises.
2. IG = index glycémique.
3. Incidence, characteristics and risk factors for drug-induced liver injury in hospitalized patients : A matched case-control study, *British Journal of Clinical Pharmacology*, May 2021.
4. 'Catalytic' doses of fructose may benefit glycaemic control without harming cardiometabolic risk factors : a small meta-analysis of randomised controlled feeding trials. *Br J Nutr.* 2012 Aug.
5. 14^e Paris Hepatology Conference (PHC), 8 au 10 mars 2021.
6. Sleep-disordered breathing promotes progression of pediatric NAFLD to NASH, *Elsevier Health Science, News Medical*, 5 août 2016.

L'ALIMENTATION IDÉALE POUR PROTÉGER ET SOIGNER SON FOIE

Avant de parler des « champions de l'assiette », en somme des super-aliments du foie, rappelons les bases. Le foie aime les menus sobres, réguliers, peu sucrés, peu gras, riches en fibres. Il a besoin d'un approvisionnement régulier en nutriments, donc de vaisseaux sanguins et d'un cœur en bonne santé, il a besoin d'une thyroïde performante, d'un microbiote intestinal en forme, d'une barrière intestinale non poreuse... Bref : ne vous concentrez pas sur une cure d'artichaut ou de romarin, il y a fort à faire pour poser un socle global d'un « régime foie » idéal.

LES 3 BASES DU RÉGIME FOIE

Les légumes : le socle de votre assiette

Car ils sont...

- Très peu caloriques.

- Riches en minéraux.
- Très digestes si bien choisis et bien préparés.
- Riches en fibres le plus souvent douces et tolérées sur un plan digestif.
- Doux avec notre glucose sanguin : ils font peu grimper la glycémie, donc évitent tout stockage inopiné, dans le foie ou ailleurs, et ne risquent pas de provoquer de fringales.
- Hyper-variés. Les à la fois « riches en eau » et « faibles en amidons », pour ne pas malmener l'index glycémique, sont des modèles du genre : carotte, céleri, courgette, poireau, potiron, tomate, asperge, pissenlit (et autres petites salades amères), cresson...
- Solides : la cuisson, douce en tout cas, ne perturbe pas leurs propriétés nutritionnelles.

Les fruits : la meilleure source de « sucre »

À condition de les consommer entiers et nature – non sucrés « en + », non en jus – et à raison de 2 à 3 portions par jour maximum. Une portion, en gros, c'est la taille d'une pomme ou d'une pêche.

- Ils sont bourrés de vitamines et de composés protecteurs.
- Très riches en eau, ils sont particulièrement hydratants.
- Leur saveur sucrée flatte le palais, et ce sont les meilleurs sucres car accompagnés de vitamines, fibres, et une foule de phytonutriments antioxydants, protecteurs.
- Ils se transforment en desserts magnifiques et ultra-appétissants si on soigne leur préparation, ne serait-ce que leur découpe : pirogue d'ananas, tartare de kiwi, boules de mangue...
- Qui a dit que vous seriez privé de dessert et de douceur pendant votre programme NASH ? Sûrement pas moi !

Les produits de la mer : les meilleures protéines animales

Poissons, fruits de mer, on ne compte plus les études qui portent aux nues les produits de la mer pour la santé hépatique, cardiaque, articulaire, mentale, émotionnelle, la silhouette, le cerveau, le glucose et la glycémie, le métabolisme (antidiabète, bon pour la thyroïde...). Bref : manger « marin » est bon pour la santé. Mais évitez les pièges !

- On va résumer : tous les poissons sont recommandables, les maigres comme ceux riches en oméga 3, avec des avantages et des inconvénients pour chacun. Pareil pour les coquillages et les fruits de mer. Attention quand même aux contaminations possibles (bactéries, virus, parasites, polluants chimiques d'origine humaine...) : on y va doucement sur les quantités et la fréquence de consommation, particulièrement pour certaines espèces. Surtout pour les femmes enceintes (voir [ici](#)).
- Comme pour les légumes : frais (ou surgelés) nature, préparés selon votre goût – crus, pochés, à l'étouffée, à la vapeur... c'est parfait.
- Le seul bémol : les aliments ultra-transformés, comme d'habitude. Surimi, rillettes de poissons ou crustacés, terrines, nuggets : bof ! Non, franchement, à moins de préparer vous-même vos plats de poisson avec rien d'autre que des herbes, un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre, oubliez ceux proposés dans les magasins.

ALIMENTS ANTI-NASH ☺	ALIMENTS PRO-NASH ☹
<ul style="list-style-type: none"> – Fruits, légumes, crus et cuits – Céréales complètes bio – Soupes chaudes ou froides – Poissons « clean » : cabillaud, colin d'Alaska, daurade, hareng, lieu jaune, saumon du Pacifique, maquereau, sardine – Fruits de mer « clean » : moules, bigorneaux, praires, couteaux... – Dinde, poulet, bœuf maigre (faux-filet, filet, steak), porc (filet), œufs bio (mais mollo quand même, allez voir ici). 	<ul style="list-style-type: none"> – Charcuteries, plats en sauce, viandes grasses – Frites – Céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc, riz blanc) – Sauces, toutes prêtes ou maison (vinaigrette, ketchup, mayo...) – Fromages – Sucrieries, desserts lactés, crèmes glacées – Préparations industrielles

BOISSONS ANTI-NASH 😊	BOISSONS PRO-NASH ☹️
<ul style="list-style-type: none"> – Eau – Jus de légumes maison – Hydrolats (eaux florales) – Tisanes et infusions diverses (mélisse, hibiscus, maté, thé rouge/rooibos...) – Eau de concombre et autres eaux de légumes – Thé ou café nature 	<ul style="list-style-type: none"> – Alcool – Sodas (avec ou sans sucre) – Jus de fruits (industriels comme maison) – Sirops – Soupes instantanées (déshydratées, à la maison, au distributeur du bureau ou sur l'autoroute, etc.) – Thé ou café avec ajouts : crème, sirop, sucre, caramel...

15 RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES SCIENTIFIQUEMENT FONDÉES POUR LE FOIE

Le foie a besoin d'un grand nombre de nutriments. Donc même si nous listons plus loin des superaliments hépatiques, il convient de consommer quotidiennement une large palette de macro et de micronutriments pour que le foie puisse assurer correctement ses fonctions.

Voici les bases diététiques recommandées pour sauver son foie, quand on est atteint d'un « foie gras ». Remarque très encourageante : il faut et il suffit d'appliquer ces règles de base pour que le foie aille beaucoup, beaucoup mieux, et très vite. C'est donc vraiment à la portée de chacun d'entre nous. Ces recommandations sont issues d'une étude publiée en 2014 : depuis, on n'a pas trouvé mieux.

	LES 15 RECOMMANDATIONS	MON AVIS, ET DES PRÉCISIONS
1	Les glucides devraient représenter entre 40 et 50 % de ce que vous mangez.	Les régimes « low carb » (pauvres en glucides, type cétoène ou autres) ne sont pas recommandés.

	LES 15 RECOMMANDATIONS	MON AVIS, ET DES PRÉCISIONS
2	<p>Les graisses, grand maximum 30 % en insistant sur les « bons gras » (= polyinsaturés), dont les oméga 3 et les oméga 9.</p>	<p>L'excès de graisses saturées agresse les cellules hépatiques et stimule le stress oxydatif. Des études, menées, certes sur des animaux, montrent que les mauvais gras accélèrent le passage du foie « border line » (= NAFLD) à malade (NASH), et que, en plus, ces graisses poussent littéralement les cellules hépatiques au suicide (apoptose).</p>
3	<p>Les protéines, 15 à 20, 25 % maximum, à cette quantité elles aident à perdre du poids et contrôler son glucose sanguin (glycémie).</p>	<p>De nouveau, cela signifie que les aliments déséquilibrés au profit des protéines et des graisses (et interdisant presque les glucides) ne sont pas adaptés ici. Trop de protéines n'apportent rien (au-delà de 25 %, vraiment aucun bénéfice) mais au contraire menacent les reins.</p> <p>Les viandes maigres sont préférables aux grasses.</p>
4	<p>Il est sage de privilégier les glucides complets et riches en fibres.</p>	<p>C'est-à-dire à IG bas ou modéré : quinoa, lentilles, haricots, pois, riz basmati, riz complet, pâtes semi-complètes cuites <i>al dente</i>... et tous les légumes verts.</p>
5	<p>Il est indispensable de stopper les boissons sucrées, y compris au « faux sucre ».</p>	<p>Toutes : soda, jus de fruits, sirop, limonade, soft...</p> <p>Les jus aussi ? Oui, aussi. Il y a trop de fruits dans un verre, donc trop de fructose, et en plus on a perdu les fibres au passage : tout faux !</p> <p>Une alimentation normale (= pas trop calorique) est OK. Le simple fait d'y ajouter un peu de soda chaque jour, et le foie se gorge de gras.</p>

	LES 15 RECOMMANDATIONS	MON AVIS, ET DES PRÉCISIONS
6	Zéro alcool.	Ce n'est pas parce qu'on parle beaucoup du sucre que l'alcool n'est plus un ennemi juré du foie : il l'est.
7	Le moins possible de fructose. C'est le sucre naturel des fruits et du miel (= bien) mais aussi un sucre ajouté en tant qu'additif dans les aliments ultra-transformés du commerce comme les gâteaux, les sauces... (= pas bien).	2 à maxi 3 portions de fruits naturels et entiers par jour, c'est bien. Par exemple 1 pomme, 1 poire, ½ barquette de framboises/fraises. Tous les produits renfermant du « sirop de glucose-fructose » (lire étiquette d'ingrédients) sont à éviter.
8	Le moins possible de sucreries (= boisson sucrée, miel, bonbon, nougat, biscuit...), ils ne devraient pas dépasser 10 % de votre alimentation.	Et même 5 % c'est mieux, surtout dans votre cas.
9	Le moins possible d'aliments ultra-transformés (= aliments « industriels » comme les aliments tout prêts : sauces, plats préparés, salades traiteur, soupes déshydratées, poissons panés, fromage fondu, céréales soufflées du petit-déjeuner, crèmes desserts et mousses de fruits au rayon « frais »...).	Ils réunissent tout ce qui agresse le foie et provoque son inflammation, son mauvais fonctionnement : sucre, additifs, acides gras mauvais...
10	Les « bons gras » oméga 3 et 9 freinent l'évolution de la NAFLD en NASH. Quand on n'en mange pas assez, c'est l'inverse qui se produit.	Au quotidien, vive les poissons gras, surtout les petits, les légumes à feuilles vertes, les graines de lin, l'huile d'olive...

	LES 15 RECOMMANDATIONS	MON AVIS, ET DES PRÉCISIONS
1 1	Bannir totalement les aliments avec de l'aspartame , y compris les sodas (« sans sucre »), très mauvais pour le foie.	Ces sodas renferment aussi du « colorant caramel », inflammatoire. Et l'aspartame perturbe le microbiote intestinal, favorise le surpoids et le diabète de type 2, avec un retour boomerang sur le foie.
1 2	Le glutamate , un additif courant, est à éviter totalement.	Il est typique de la cuisine asiatique mais on le trouve en fait dans un grand nombre de produits transformés sous forme d'additif car il améliore la saveur des aliments fades, de médiocre qualité. Il accroît le risque d'inflammation hépatique et de graisses dans le sang (triglycérides).
1 3	L'excès calorique est mauvais.	Même si ce sont de « bonnes calories » (ou ce qu'on en imagine).
1 4	L'excès de poissons gras est mauvais.	Ils sont hélas contaminés par des métaux lourds. Et qui va s'occuper de ces métaux lourds à votre avis ?
1 5	Les fritures, les grillades, les barbecues (viandes grillées/grasses et cramées).	Toutes ces cuissons génèrent des molécules très agressives pour le foie. Entre autres des hydrocarbures aromatiques. On n'en veut pas.

Source : Dietary recommendations for patients with nonalcoholic fatty liver disease, *Prz Gastroenterol.* 2014.

Il est recommandé aux personnes en surpoids de perdre des kilos, mais pas trop vite. Un régime trop brutal (- de 400 calories par jour) ou simplement trop rapide (si perte de + de 1 kg par semaine) peut accroître l'inflammation et les symptômes liés à la maladie du foie gras ! Le taux de bilirubine dans le sang va augmenter, ce qui n'est pas bon non plus.

20 RÉFLEXES PRATIQUES « SPÉCIAL VÉGÉTAUX SOS FOIE »

Concrètement, voici les bases simples pour s'assurer d'être sur la bonne voie anti-NASH sans se prendre la tête.

1. *Débutez toujours le repas* par une feuille ou deux de salade verte, une carotte à croquer, ou une branche de céleri, un morceau de fenouil... une petite crudité toute simple donc, et sans sauce ou peu assaisonnée. Ça peut aussi être une soupe fraîche, ou chaude en hiver, mais toujours 100 % légumes (pas de féculents, de viande ou poisson, de crème ou de fromage fondu...).
2. Ajoutez systématiquement un peu *d'oignon* ou *d'ail* dans vos plats.
UN PEU !
3. Égayez de *fines herbes ciselées* tout ce qui vous passe sous les yeux : omelette, plat chaud, salade...
4. Ajoutez des lamelles de légumes lorsque vous faites cuire des *pâtes* : courgette, carotte dans le sens de la longueur. Le tout cuit en même temps, facile !
5. *À l'apéritif*, remplacez les chips et autres mines de gras par des tomates cerises, des petits bouquets de chou-fleur, des radis.
6. *Si vous supportez mal les fibres* : faites cuire légèrement tous les légumes et évitez surtout les crudités trop fibreuses ; des concombres revenus quelques minutes à la poêle, c'est un vrai délice.
7. *Si vous supportez mal les pépins* : épépinez les tomates, les concombres...
8. *Soignez vos modes de cuisson* : personne ne possède un système digestif capable de supporter des fritures à chaque repas. Ce qui n'empêche pas la majorité de nos concitoyens de s'obstiner dans cette voie, quitte à somnoler après manger. Cuisson vapeur + huile d'olive = LA réponse aux troubles digestifs de cette catégorie.

9. *Les crudités* se préparent toujours au dernier moment. On ouvre en deux les avocats lorsqu'on passe à table, etc.
10. Arrosez vos crudités d'un *filet de citron*, il empêchera les végétaux de s'oxyder et de noircir.
11. On ne prévoit pas 6 litres de soupe si l'on vit seul, *on adapte*.
12. *Plus les végétaux sont coupés fin, plus ils perdent de vitamines* car la surface entre la chair et l'oxygène augmente. Raison de plus pour les préparer à la toute dernière minute.
13. *Ne les cuisez pas trop longtemps* et pas dans l'eau, ou alors consommez le bouillon.
14. *Ne maintenez pas vos plats au chaud* pendant de longues heures, comme c'est le cas à la cantine ou au restaurant d'entreprise. Il n'y a pas pire pour les vitamines.
15. *Ne réchauffez pas vos plats plusieurs fois*, donc ne préparez pas de grandes quantités pour toute la semaine, même si c'est la grande mode. Pareil (pire ?) pour les crudités, les salades de fruits... perte colossale de vitamines en vue, altération gustative et de texture à prévoir, oxydation enzymatique accélérée... Bof !
16. *Cuits, le céleri, l'épinard ou le poireau s'abîment très vite*.
17. *Un repère visuel spécial débutant* : vos légumes doivent « prendre » la moitié de la place dans votre assiette. Moins, c'est insuffisant.
18. *Les fruits et légumes bio peuvent se mixer avec la peau*, lorsque l'aliment s'y prête (pomme, carotte, courgette, concombre...), que la peau est impeccable. C'est l'idéal pour profiter ainsi de nombreux minéraux, polyphénols antioxydants (pigments colorés) et fibres. En l'épluchant, on se prive de 20 % à 30 % (voire plus) de ces bienfaiteurs nutritionnels. Si cela vous paraît bizarre de manger un concombre avec sa peau, commencez par éplucher une bande sur deux. Du plus bel effet, en plus.
19. *Faites du houmous maison* : rien de plus simple, rien de meilleur, un grignotage super-protéiné et très « coupe-faim », excellent pour le foie. Mixez 400 g de pois chiches en boîte rincés et égouttés avec 2

cuillères à soupe de tahini, 1 gousse d'ail pelée, le jus de ½ citron et 1 c. à s. d'huile d'olive.

20. *Spécial super-extra-débutant* : intégrez à chaque repas UN légume à vos aliments favoris, chéris. Par exemple 1 tomate en tranches ou en cubes, répartis sur vos pâtes ; ¼ de concombre en rondelles avec un peu de sel et de poivre juste avant d'attaquer le plat ; 1 carotte à croquer pendant que vos pommes de terre mijotent...

ZOOM : OBJECTIF « STOP-SUCRE POUR SAUVER MON FOIE »

Ennemi juré de votre foie, mais aussi de tous vos autres organes, le sucre est une plaie. Si vous ne pouvez envisager de stopper le « sucré » du jour au lendemain, ce que je peux comprendre, voici quelques conseils très pratiques.

Réduisez, puis stoppez

Diluez les jus de fruits (gain : moins 3 cuillères à café de sucre par verre). Divisez par deux le sucre ajouté – café, thé, yaourt, fromage blanc, salade de fruits –, bientôt vous arrêterez carrément. Un petit pas, trois grands résultats. Votre palais va s'habituer à manger moins sucré et à retrouver les vraies saveurs, c'est le plus important : bientôt, vous trouverez le sucre écœurant. L'acidulé du yaourt, l'amertume du thé ou du café, l'attaque fraîche d'une salade de fruits, le velouté d'un yaourt grec, les arômes d'une infusion de menthe ou de verveine, autant de petits charmes écrasés par le sucre, rouleau compresseur bousillant toute nuance et toute sensorialité sur son passage.

Ne remplacez pas le sucre par des alternatives « saines » (elles n'existent pas)

On peut discuter des heures sur le fait que le miel ou le sirop d'érable est plus « naturel » que le sucre, que le sucre roux contient des minéraux (ou pas), etc. La vérité, c'est que si certains sucres sont effectivement « meilleurs » que d'autres, ils restent des sucres, avec la même charge glycémique ou presque, et donc le même résultat métabolique ou presque. Le résultat est quasi le même : du sucre ajouté, quelle que soit sa forme, provoque une sécrétion d'insuline et des « violences » métaboliques. Quant aux édulcorants chimiques, ils perturbent le métabolisme et/ou la flore intestinale et ne sont pas des vrais aliments. Vous avez déjà vu dans la nature un arbre à aspartame ou à acésulfame K ? Moi pas !

Consommez moins de sucre, mais (éventuellement) plus de glucides

J'ai dit **éventuellement** et surtout **pas n'importe lesquels**. Vous allez consommer moins de sucre dans le sens moins de sucreries, de boissons sucrées. Ne compensez **pas** avec du pain, des pâtes, du riz, même « salé ». Compensez en mangeant plus de légumes, de fruits frais (maxi 3 par jour), de céréales complètes (si vous en consommiez encore raffinées), de légumineuses, de graines. Vous contenterez ainsi les besoins de votre corps en glucides (indispensables), à l'index glycémique faible ou modéré, et serez bien moins attiré par les produits sucrés (pas du tout indispensables).

Limitez votre « tunnel » de sucré, par exemple entre 16 heures et 18 heures

Un goûter sucré (exemple : banane + noix + chocolat noir) est préférable à un petit-déjeuner très sucré (maïs soufflé sucré + jus d'orange + chocolat chaud). Aussi, quitte à manger un peu de sucre, décalez votre consommation en deuxième partie de journée. Selon les études, à quantité égale de glucides et de sucres, les personnes qui les avalent plus tard dans la journée perdent davantage de poids et améliorent glycémie, cholestérol et

marqueurs inflammatoires. Dans tous les cas, ne prenez pas de sucre « un petit peu toute la journée », la pire des configurations est celle-ci : du sucré toutes les heures, du matin au soir – café sucré, mini-verre de soda ou de jus, 3 bonbons, 1 biscuit, 1 mini-croissant, etc.

Gérez vos émotions autrement qu'en avalant du sucre

Le Coca, le jus de pomme, les crocodiles jaune fluo n'ont jamais réglé une querelle de couple ni des frictions entre collègues. Et pourtant... Le sucre est souvent utilisé pour contrer un stress, une colère, l'ennui... Ce n'est vraiment pas son rôle. Le sommeil, moins d'écran (télé, jeux vidéo...), le sport, la création artistique, la lecture d'un excellent roman ou toute autre activité absorbante y parviennent bien mieux. En cas d'émotions violentes, pensez aussi aux Fleurs de Bach, aux massages, aux techniques corporelles faisant appel à la respiration (sophrologie, yoga...). Le but est d'activer les circuits mentaux de récompense et d'apaisement autrement qu'avec du sucre, qui n'est pas fait du tout pour ça. D'ailleurs en parlant respiration, allez jeter un œil [ici](#) sur l'apnée du sommeil et l'état de votre foie.

Méfiez-vous de l'alcool (et encore plus des cocktails)

Alcool et sucre, même combat. En effet, tous les alcools renferment plus ou moins de sucre. C'est le principe même : les levures se nourrissent du sucre de l'aliment, ce travail produit de la fermentation et de l'alcool. Les pires sont ceux avec sucre ajouté : liqueurs (de fruits, de chocolat...), cocktails (alcool + soda, Mojito, Monaco, Aperol, kir...). Et les bières sans alcool, surtout aromatisées – citron, pêche, menthe... Les seules boissons recommandables sont les thés (vert, blanc, noir...), les infusions, les eaux infusées, les bouillons, le jus de tomate, le café léger ou le décaféiné. Et, bien sûr, la reine : l'eau tout simplement !

Triez vos céréales du matin

Rien de comparable entre du muesli bio sans sucre ajouté ou des flocons d'avoine (bien), et des pétales de maïs soufflé chocolatés ou du muesli croustillant au chocolat (mal). Matières premières, recettes, procédés de fabrication, ajouts de sucres et autres additifs (graisses, sel, colorants...) des céréales « enfants » ou dites « gourmandes » sont stupéfiants. Choisissez le plus simple et le moins « industriel » possible.

Interdisez-vous tout grignotage même ceux que vous croyez « sains »

Un bonbon par-ci « il est sans sucre », une barre de céréales par-là « c'est sain », un verre de jus de fruits « c'est naturel et vitaminé »... En fin de journée, c'est le jackpot du sucre alors que l'on était pourtant persuadé d'avoir « bien » mangé ; et l'assurance d'une production continue d'insuline et donc de désordres métaboliques et pour finir, de surpoids et de diabète. Rappels : 1. le grignotage est mauvais ; 2. le grignotage sucré est pire ; 3. le grignotage sain n'existe pas. L'organisme a besoin de longues phases de jeûne entre deux repas pour pouvoir bien se détoxifier. Un foie en forme est incompatible avec le snacking.

Terminez vos repas par autre chose qu'un « dessert »

Fromage affiné, fromage frais, yaourt nature, fruit frais, ou encore café, thé, infusion, c'est mieux qu'un « dessert ». Si l'envie de sucré vous taraude, préférez un peu de chocolat plutôt qu'un « gros » dessert (gâteau, tarte, mousse, crème...). Un dessert – part de tarte, de gâteau, crème vanille, compote, sorbet ou glace, milk-shake, yaourt aux fruits, mousse au chocolat, crème caramel, crème brûlée, profiteroles, pannacotta... c'est maximum une fois par semaine.

LES 43 MEILLEURS ALIMENTS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE FOIE

Inspirée du régime méditerranéen, du *Green Med* et de l'IG bas (= index glycémique bas), tout en focalisant sur les aliments les plus riches en nutriments protecteurs pour le foie, voici votre future liste de courses. Gardez-la précieusement, photographiez-la, rangez-la de façon accessible dans votre téléphone portable pour pouvoir la transmettre à vos amis : elle peut sauver votre foie, et le leur !

DE « ABRICOT » À « TOMATE », INVENTAIRE DES CHAMPIONS POUR LE FOIE (ILS SONT DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR)

Rappel : les « doses » de nutriments actifs dans les aliments sont très aléatoires : elles dépendent des variétés, des saisons, de la quantité consommée, du mode de préparation... et dans tous les cas n'ont aucune prétention à soigner un quelconque trouble. Nous parlons ici de prévention, qu'elle soit primaire (avant un souci hépatique) ou secondaire (une fois le souci détecté, et pour en ralentir la progression ou en limiter les effets néfastes).

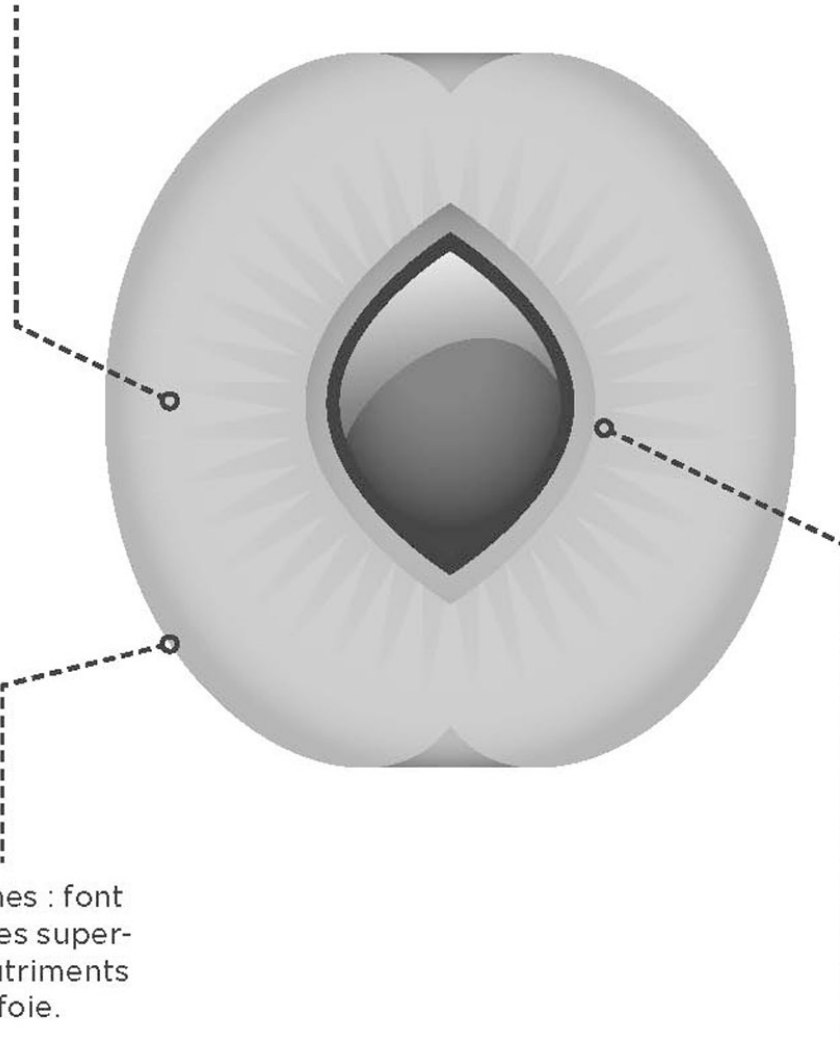
L'alimentation doit ici être considérée dans sa globalité, et non en sélectionnant quelques aliments « champions » : la diversité est le socle d'une alimentation protectrice. Enfin, ne confondez pas « aliment » et « médicament » : à chacun son rôle. Ni « aliment » et « complément alimentaire » : par exemple l'acide alphasébacique apporté sous forme naturelle ou produite en faible quantité par notre corps est dit « R », tandis que fabriqué artificiellement, on passe en forme « S » beaucoup moins active sur l'organisme. Il en va de même pour bien des molécules, par exemple la vitamine E. Ou encore la vitamine D, tellement plus efficace venant du soleil que venant de la plupart des gouttes en supplémentation disponibles sur le marché.

Je rappelle que tous les aliments présentant des aptitudes à améliorer notre métabolisme – par exemple nous aider à contrôler le cholestérol, la glycémie, le tour de taille – sont à la base des recommandations contre la NASH. Ce sont eux qui feront reculer le foie gras, repas après repas. Si vous avez lu la première partie de ce livre, vous le savez déjà.

ABRICOT

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, bêta-carotène.

Aide le foie pour
son travail de
détoxication.



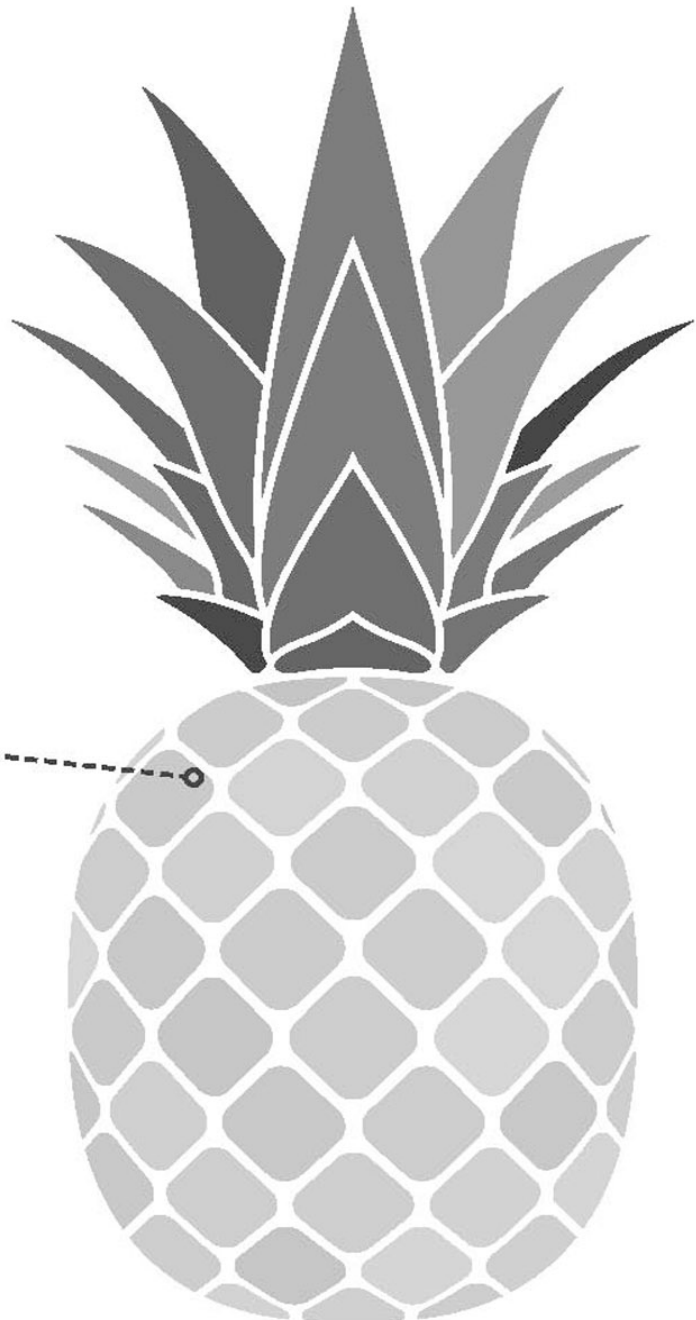
Carotènes : font
partie des super-
phytonutriments
du foie.

Bonus métabolique :
protège le cœur. Fait
baisser la pression
artérielle.

ANANAS

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, acide citrique, enzymes.

Son pack d'enzymes
- bromélaïne,
desmolase,
invertase, pectase
et peroxydases -
aide à mieux digérer,
ce qui soulage
le foie dans ses
fonctions digestives
quotidiennes.
Et en fait un fruit
de choix en cas de
troubles digestifs
ou pancréatiques.

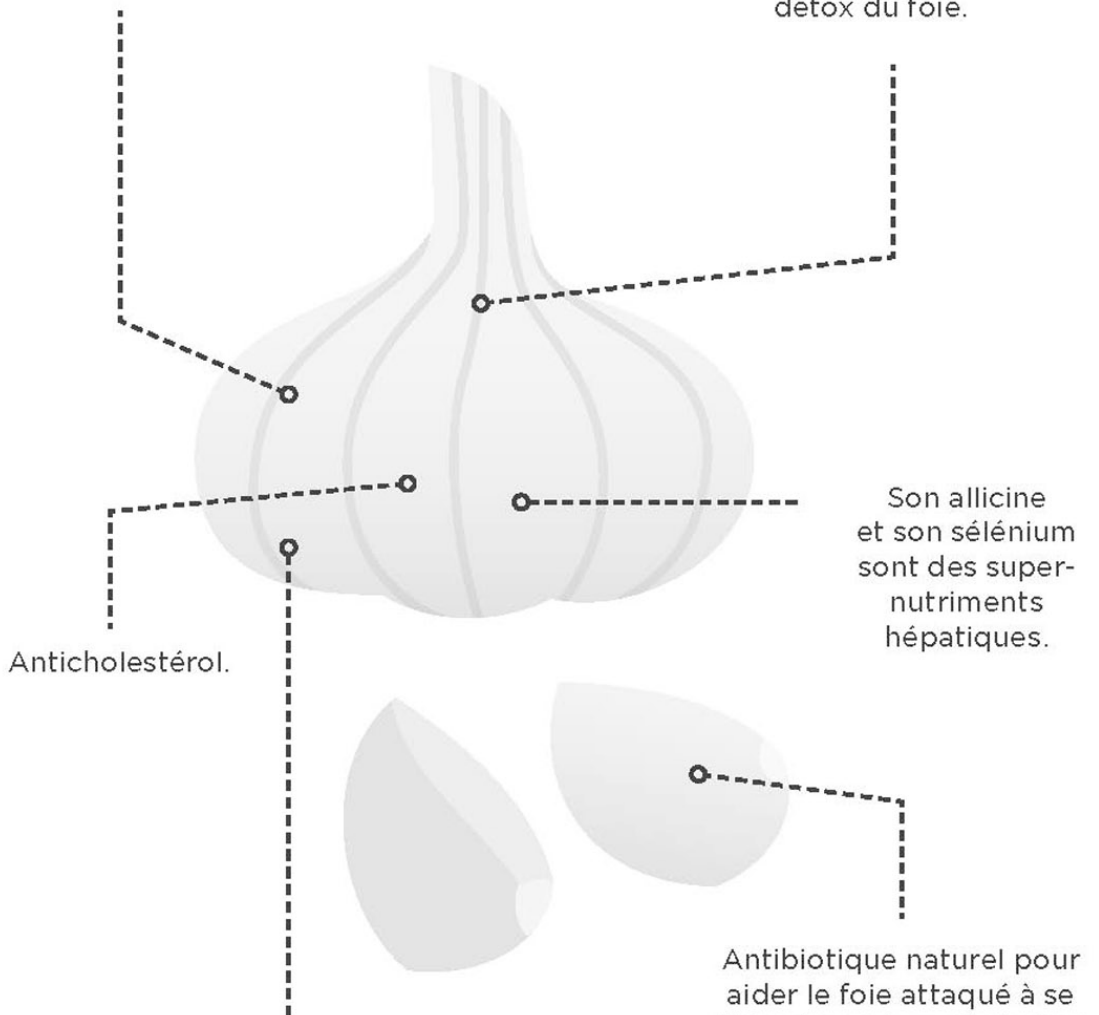


AIL

Ses supernutriments pour notre foie :
allicine, sélénium.

Un superaliment métabolique
à tout point de vue, d'où sa
réputation d'aliment-médicament.

Active les enzymes
détox du foie.



Anticholestérol.

Son allicine
et son sélénium
sont des super-
nutriments
hépatiques.

Antibiotique naturel pour
aider le foie attaqué à se
défendre et à se régénérer.

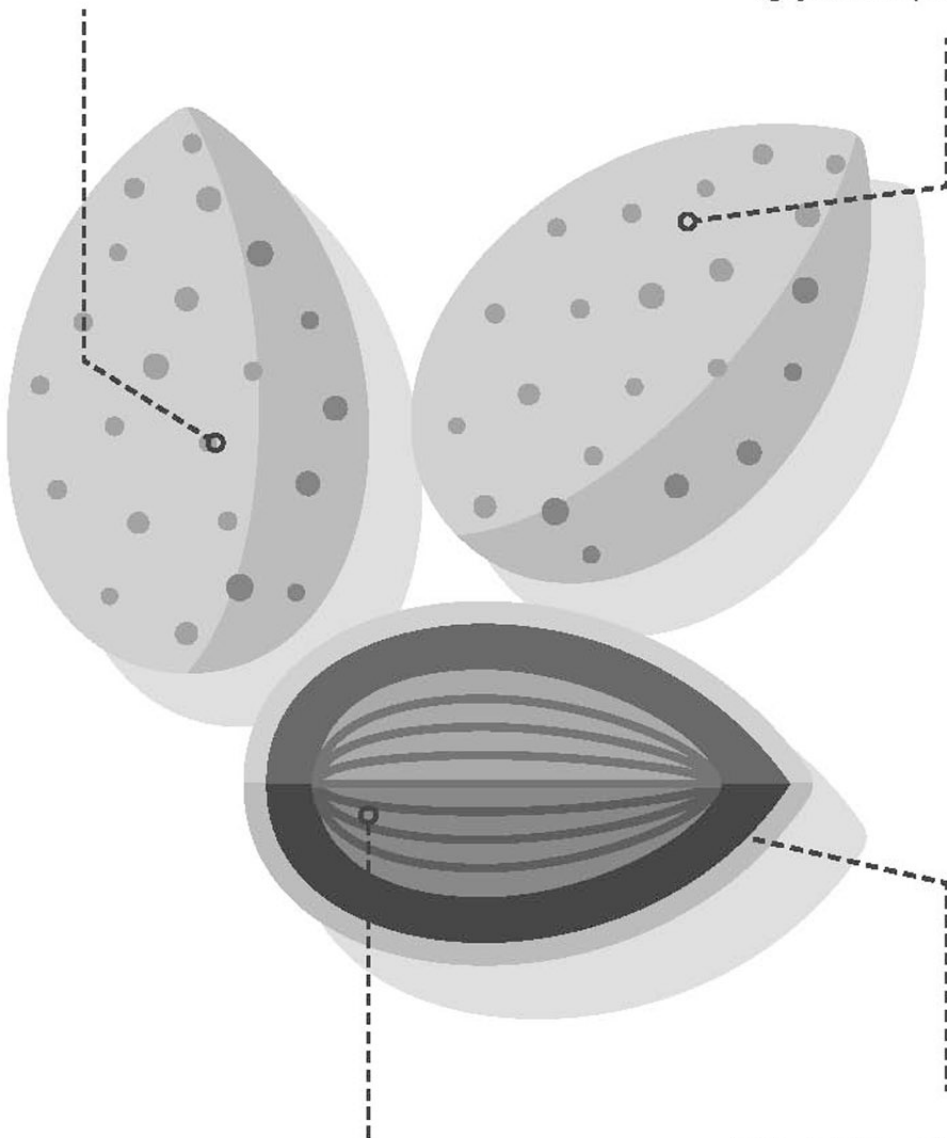
Spécialement recommandé si :
diabète, hypertension artérielle,
à risque cardiaque (antécédent
d'infarctus, AVC, athérosclérose -
agrégation plaquettaire...).

AMANDE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, bons gras, vitamine E...

Concentre un nombre étonnant
de nutriments anti-mauvais
cholestérol : fibres, phytostérols...

Aide à contrôler le glucose
(glycémie plus stable).



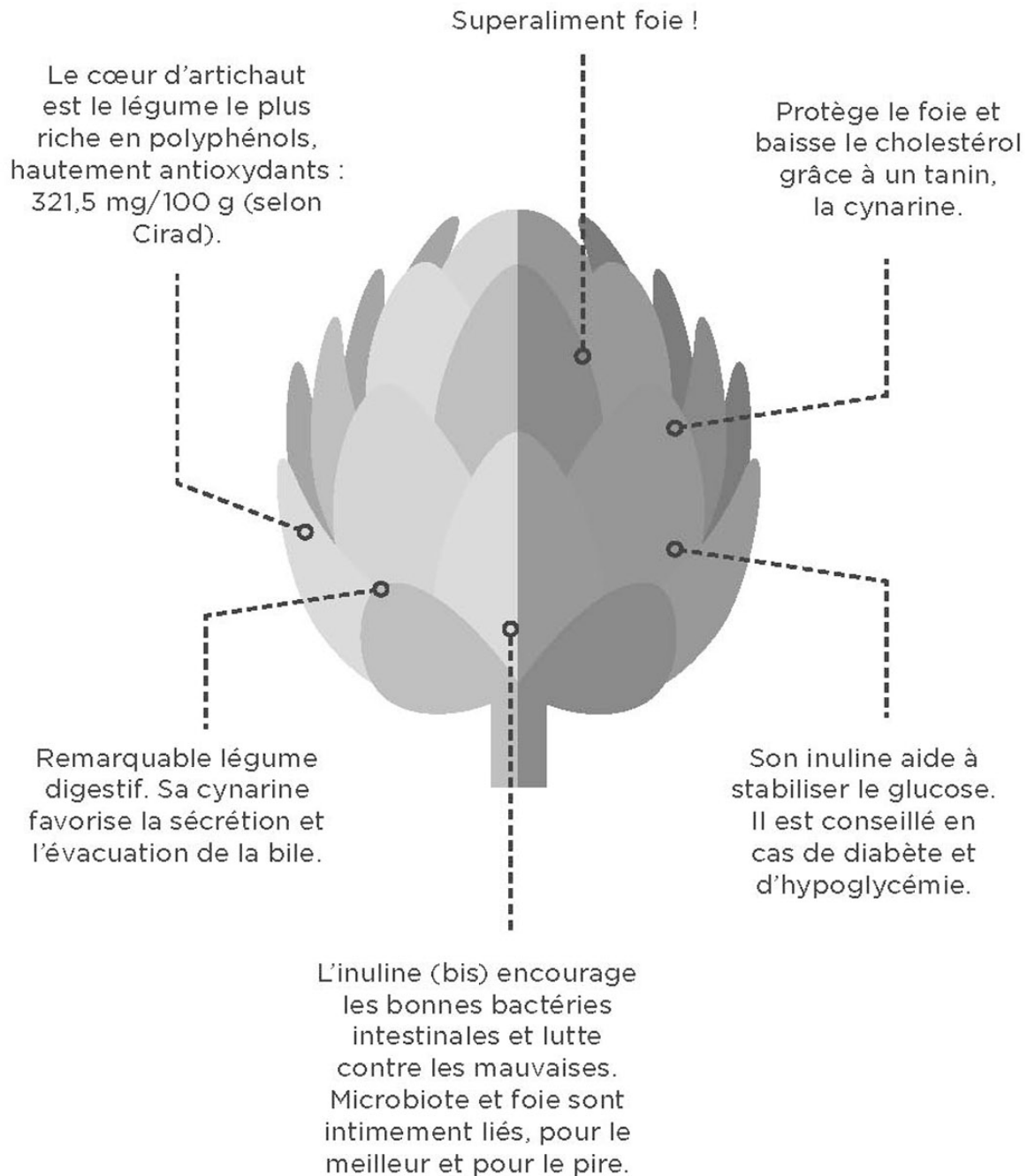
Protège contre la stéatose
(la NASH).

Aide à mieux équilibrer
le microbiote.

ARTICHAUT

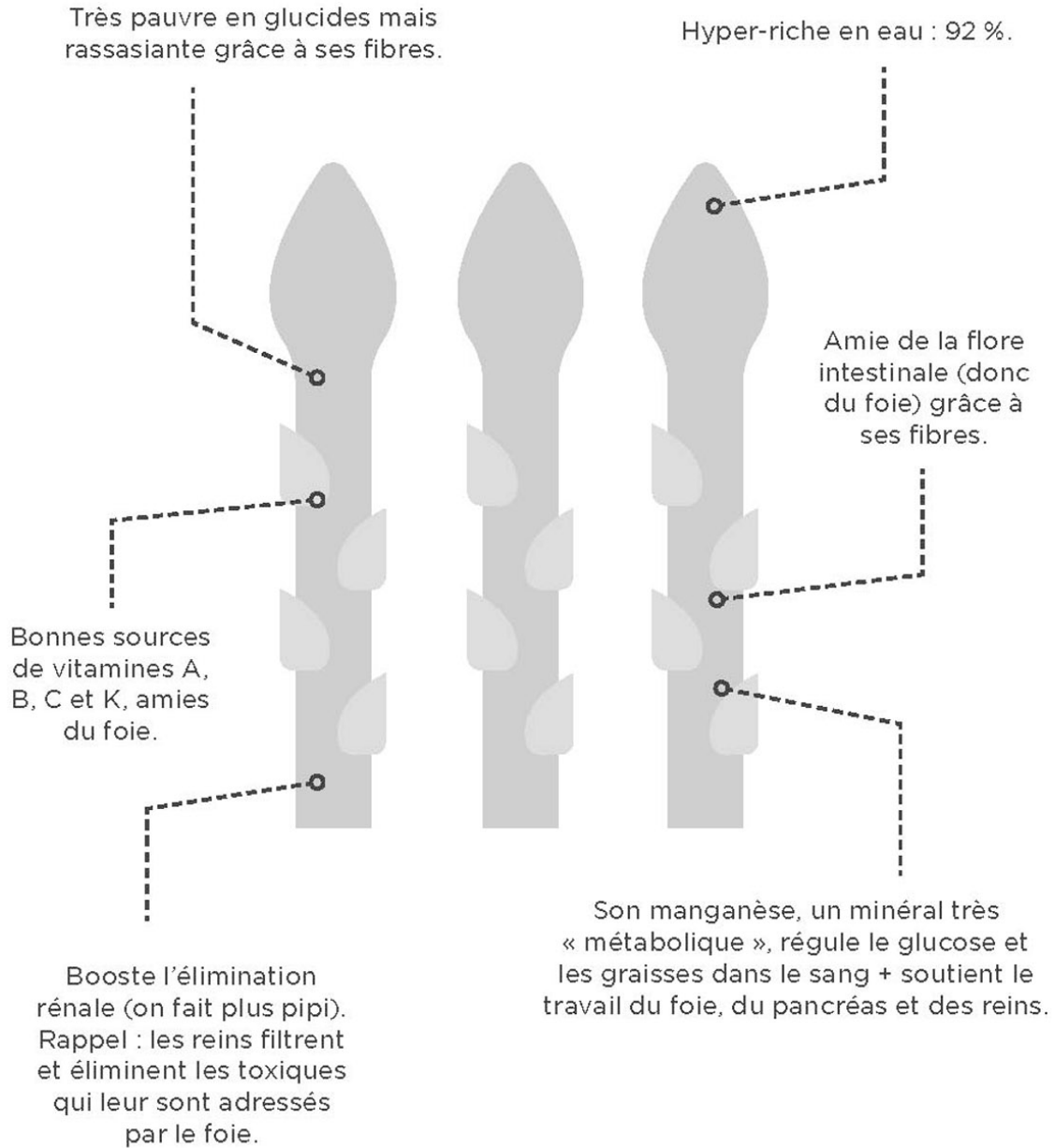
Ses supernutriments pour notre foie :

silymarine, + composés phénoliques (acide chlorogénique, apigénine-7-rutinoside, cynarine, narirutine)
+ anthocyanines (cyanidine, peonidine, delphinidine).



ASPERGE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres prébiotiques, manganèse

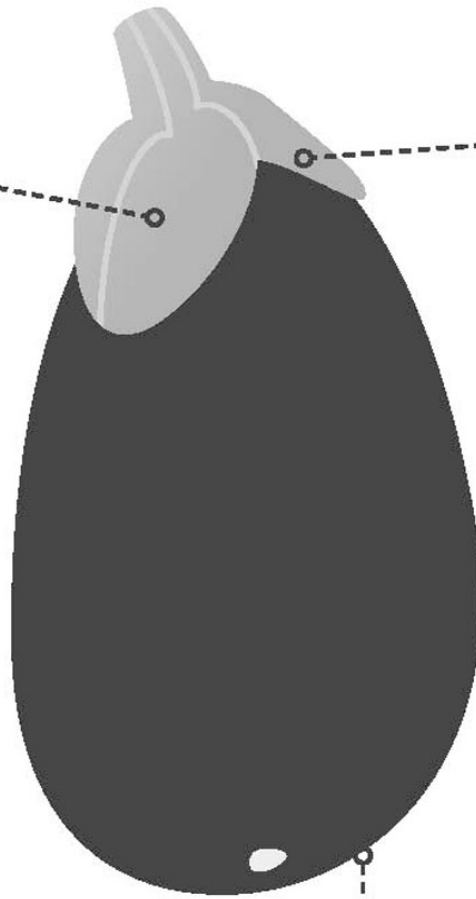


AUBERGINE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, glycoalcaloïdes (= sucre + alcaloïdes).

Action préventive contre
le cancer du foie.

Anticholestérol, elle
aide aussi à stabiliser
l'appétit grâce à ses
fibres solubles.



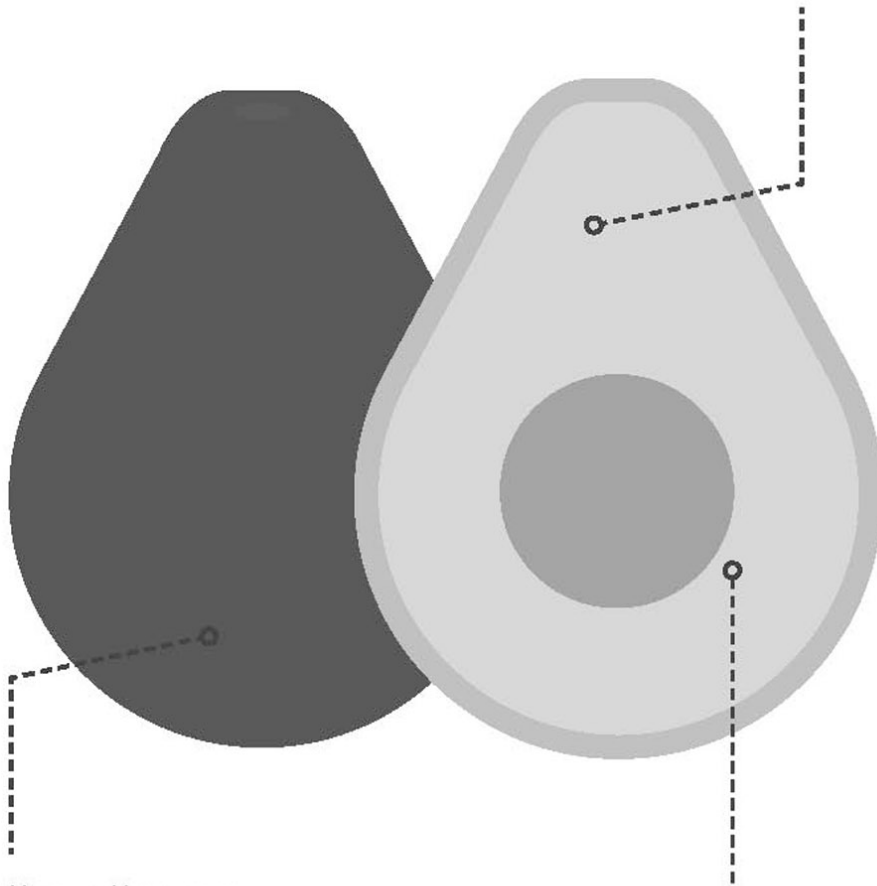
C'est évidemment cuite
à la vapeur et non frite
ni rissolée qu'il faut
envisager les choses.

AVOCAT

Ses supernutriments pour notre foie :

oméga 9, lutéine, glutathion, caroténoïdes, vitamine E,
avocatine B, bêta-sitostérol.

Phytostérols anticholestérol :
80 mg/100 grammes,
c'est le champion !



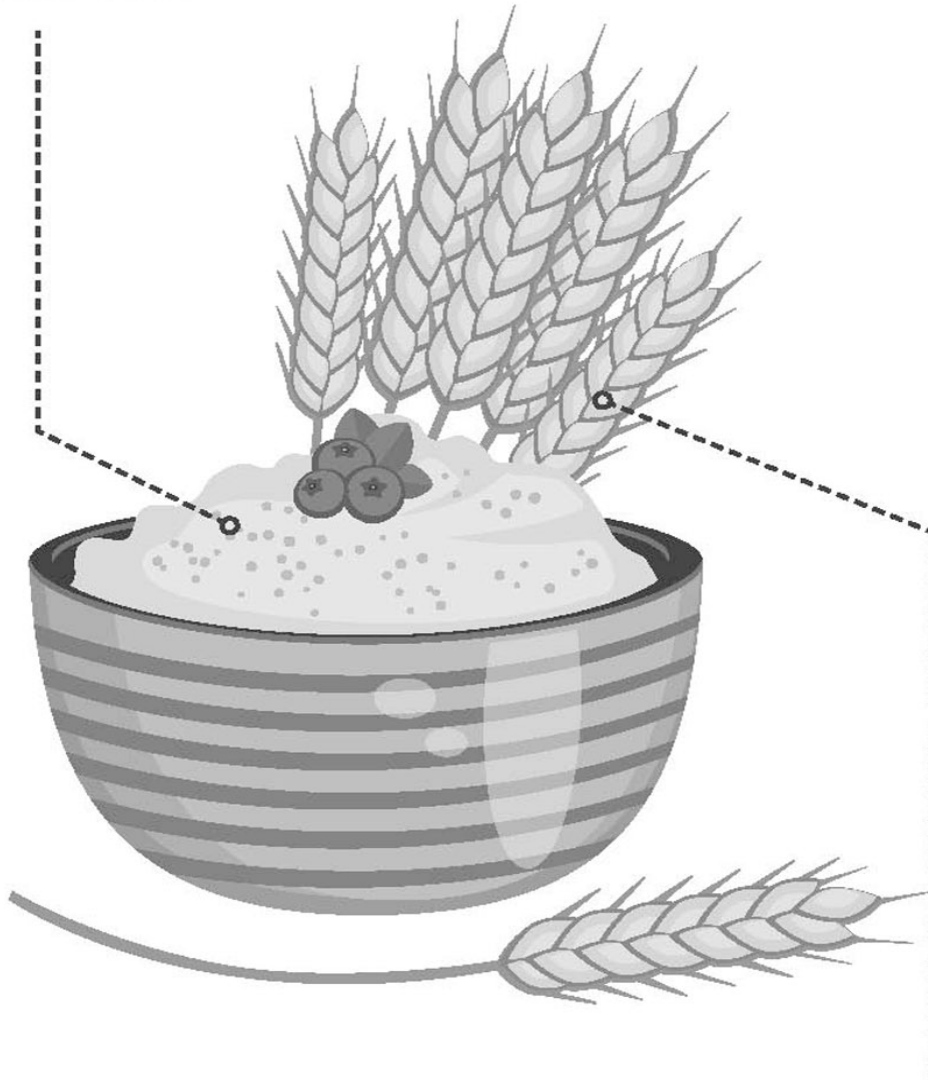
Prévention anticancer.

Aide à contrôler la
glycémie. Bon pour
les diabétiques et
les personnes à
risque cardiaque.

AVOINE (FLOCONS)

Ses supernutriments pour notre foie :
bêta-glucanes.

Aide à perdre du
poids abdominal.



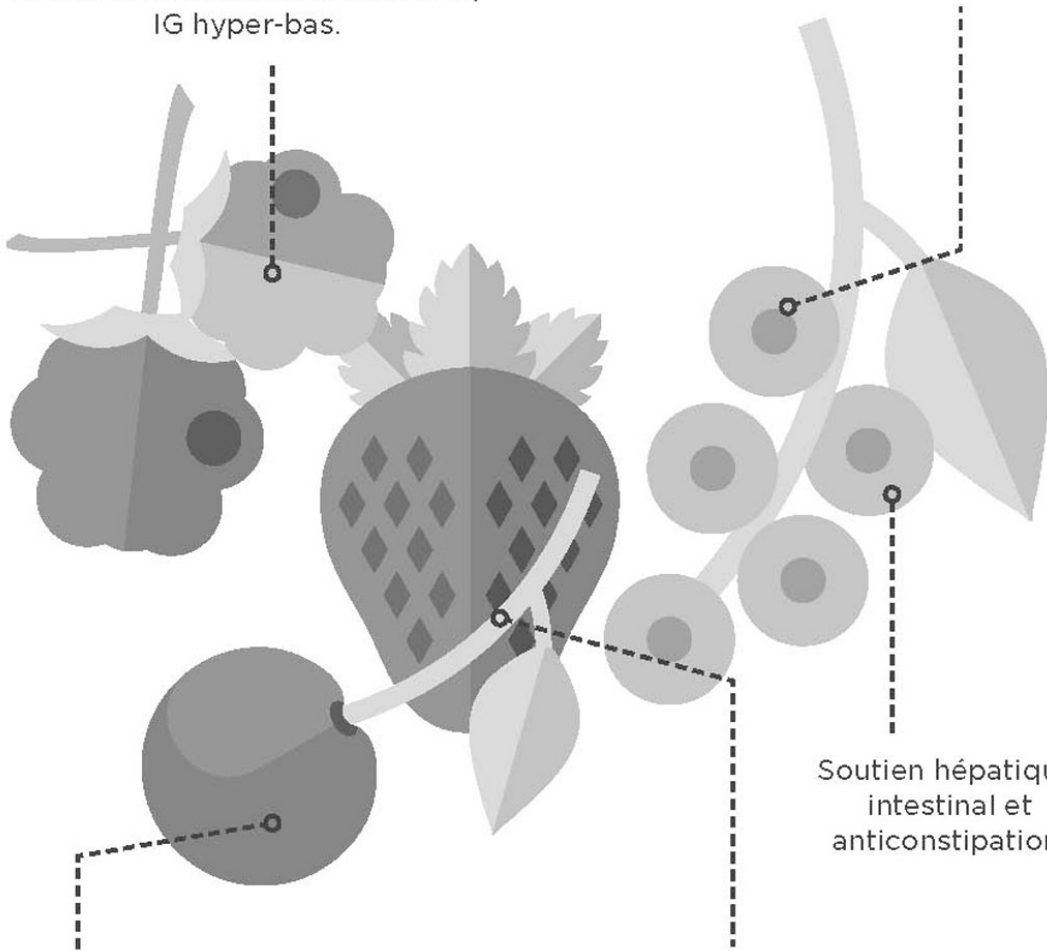
Protège des maladies du foie,
notamment grâce à ses fibres
anti-inflammation et anti-obésité.
Qui améliorent le transit et donc
l'élimination des toxiques.

BAIES (FRAISE, FRAMBOISE, CASSIS...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
fibres, vitamines B9 et C, acide ellagique,
flavonoïdes - anthocyanines.

Les meilleurs fruits pour le foie
= maximum d'antioxydants,
minimum de sucre et de calories,
IG hyper-bas.

Bonne prévention anticancer,
notamment du foie.



Excellentes anti-inflammatoires,
car bloquent l'enzyme COX-2
« qui fait mal ».

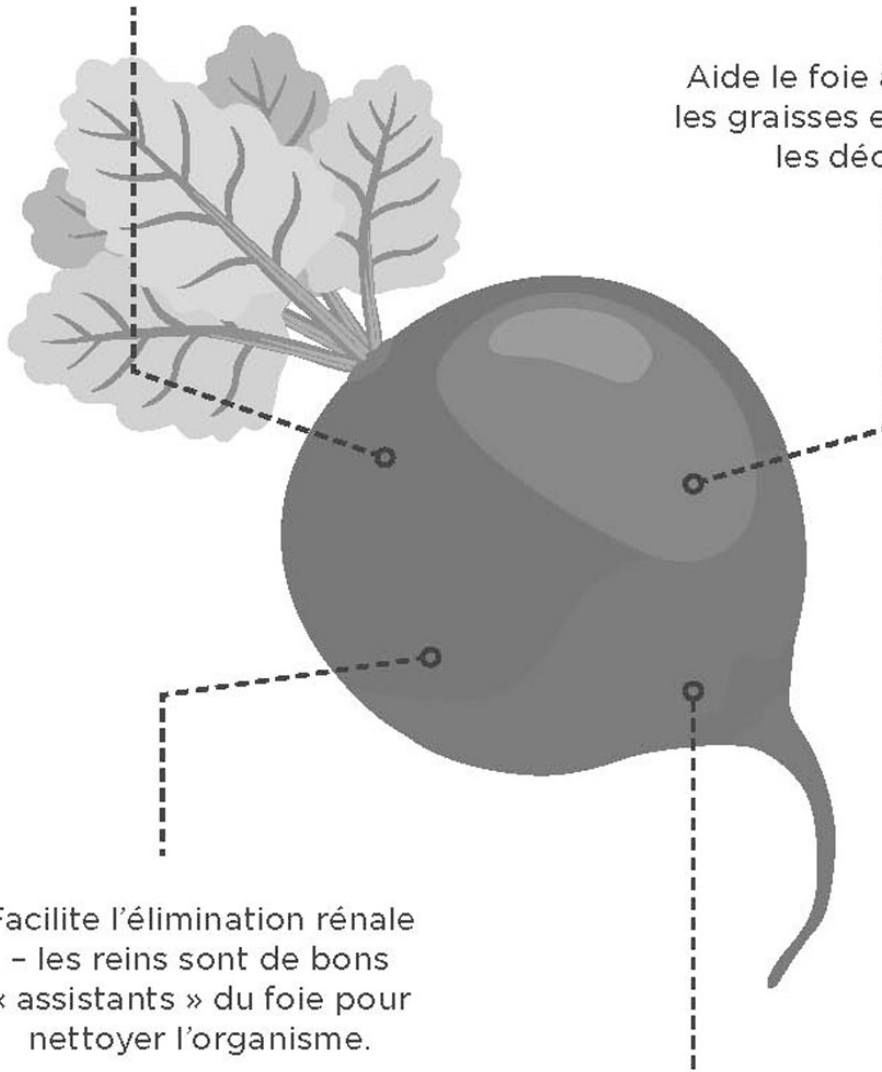
Aident à équilibrer le glucose dans
le sang, antidiabète, notamment
après un repas riche en glucides
(couscous, lentilles, pâtes, pain...).

Soutien hépatique,
intestinal et
anticonstipation.

BETTERAVE

Ses supernutriments pour notre foie :
bétanine (pigment rouge), lutéine, zéaxanthine,
flavonoïdes, potassium.

Bonne source de
prébiotiques, superfibres
amies de l'intestin,
donc du foie.



Aide le foie à dégrader
les graisses et à éliminer
les déchets.

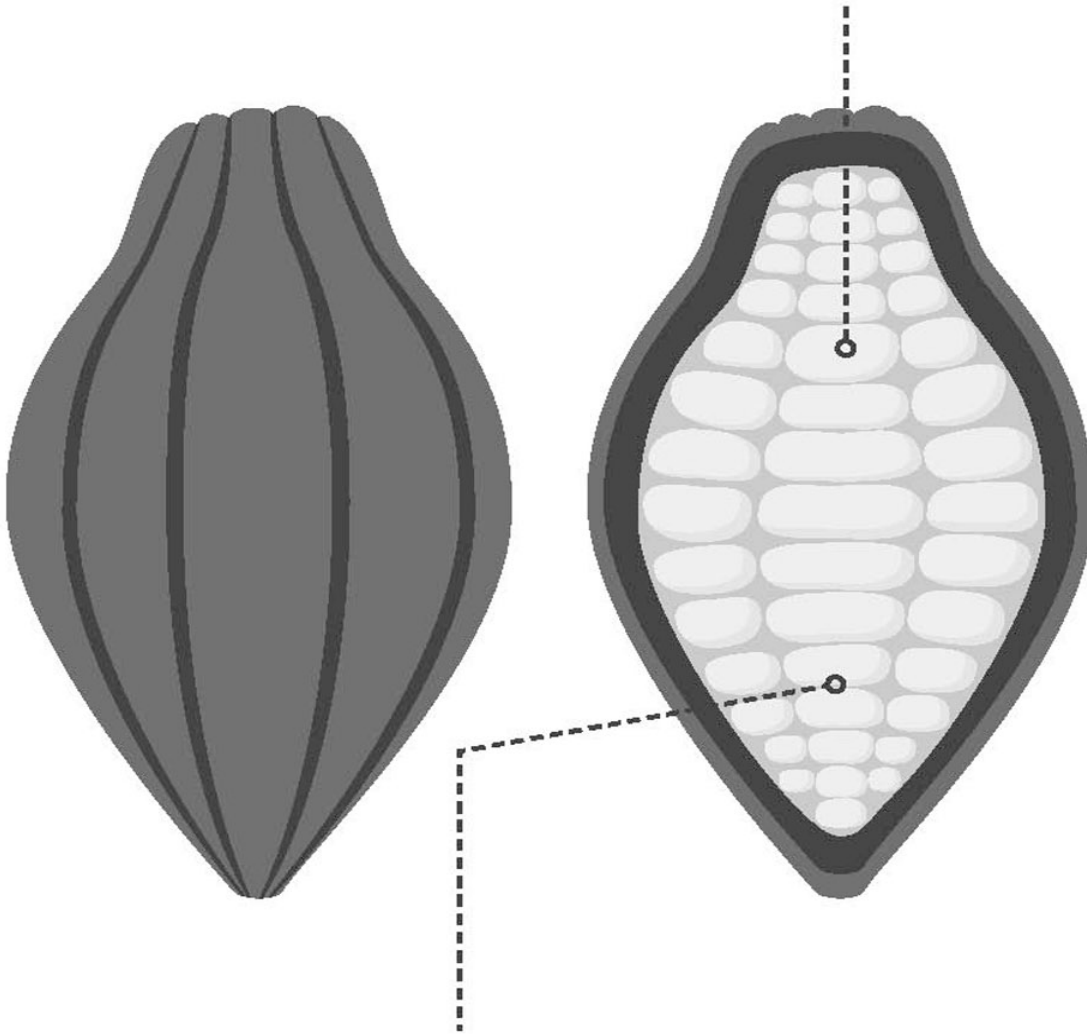
Facilite l'élimination rénale
- les reins sont de bons
« assistants » du foie pour
nettoyer l'organisme.

Prévention anticancer
hépatique.

CACAO MAIGRE (EN POUDRE)

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, antioxydants.

Ses polyphénols participent
à la prévention de la NASH.



Le cacao est légèrement amer et c'est tout son intérêt gustatif : saupoudré sur une tartine beurrée ou une salade de fruits, il est unique. N'allez pas l'écraser sous une tonne de sucre.

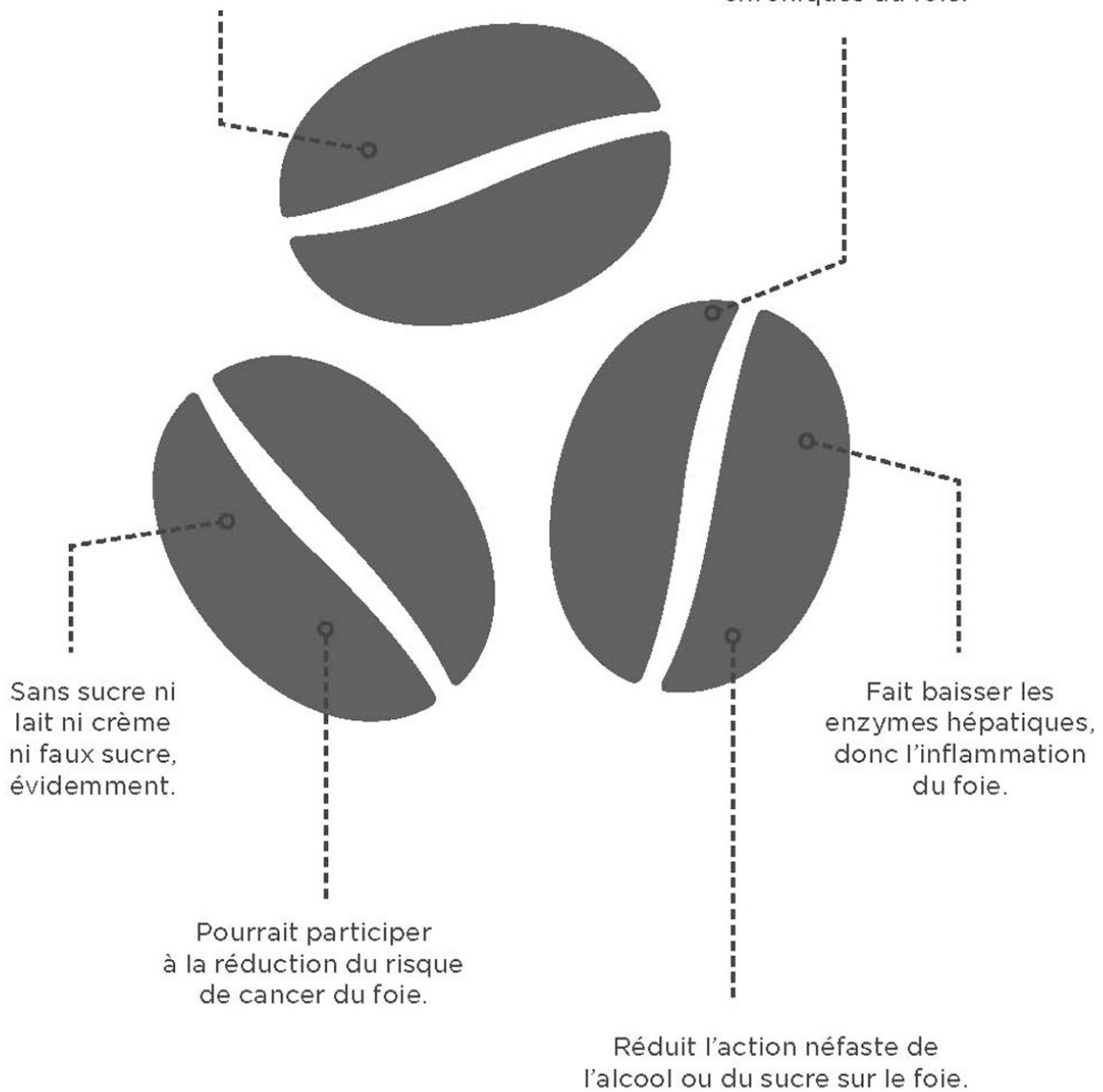
Et, donc, ne confondez pas « cacao » et « chocolat ». Méfiance pour ce dernier : un ou deux carrés de temps à autre, oui, mais il est hyper-riche en sucre, donc n'en abusez pas.

CAFÉ

Ses supernutriments pour notre foie :
caféine, antioxydants

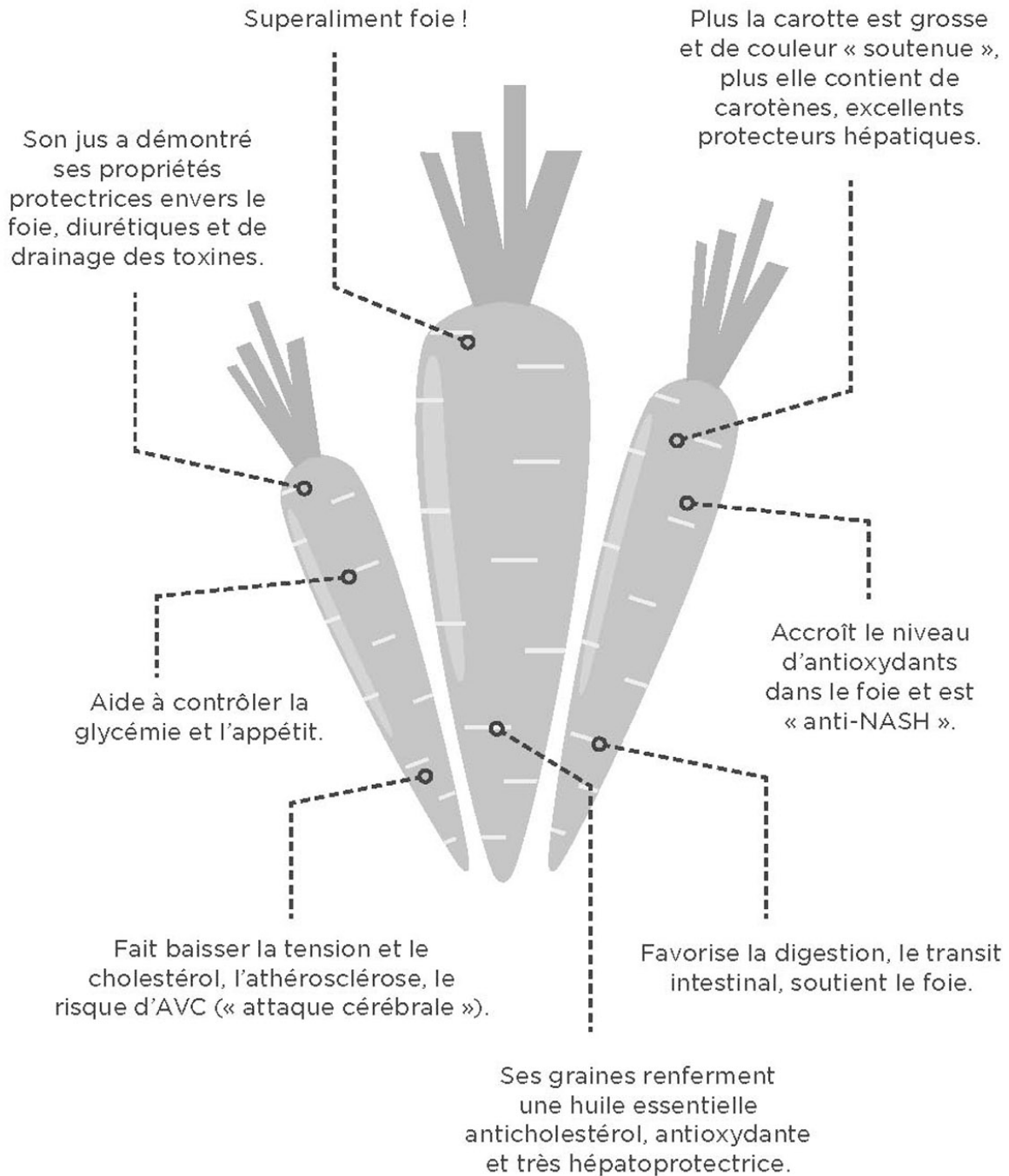
2 à 3 tasses par jour maximum :
il améliore le fonctionnement du
foie et réduit la NASH.

Sa caféine pourrait aider
à contrôler les maladies
chroniques du foie.



CAROTTE

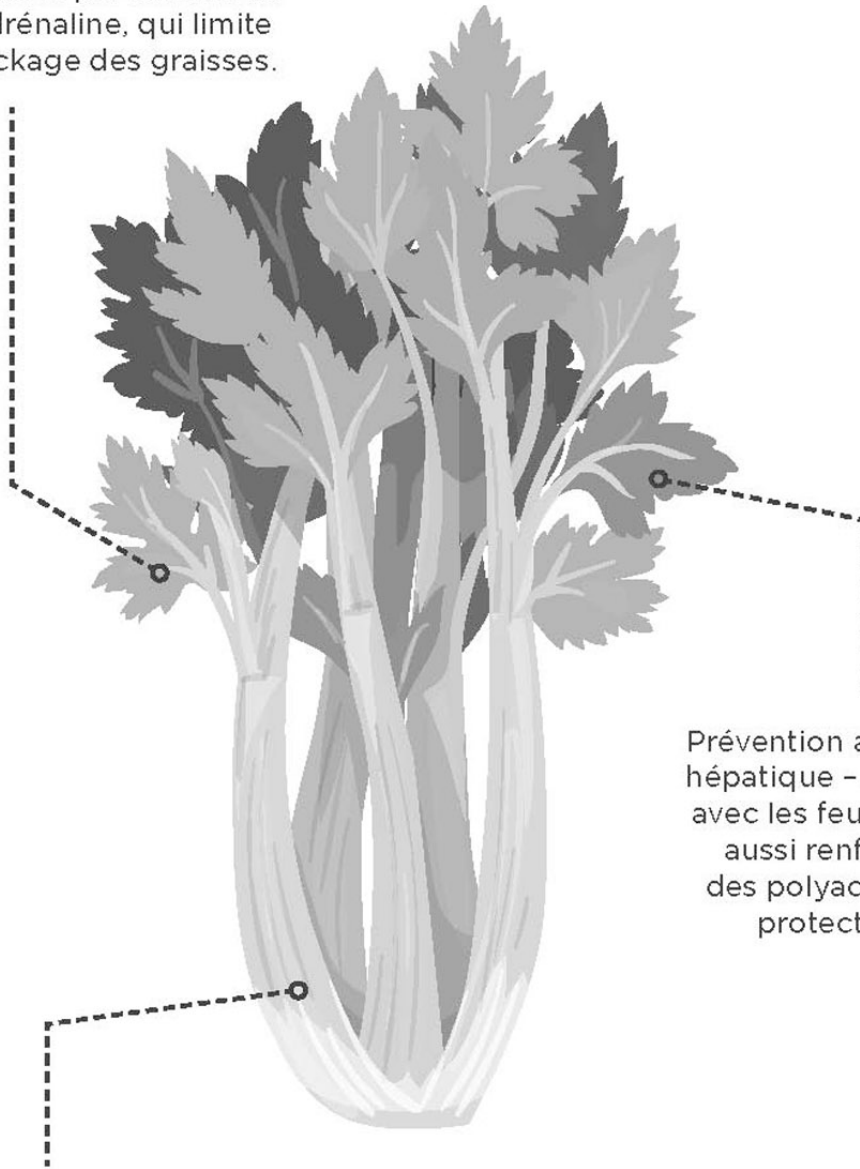
Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, fibres douces, provitamine A.



CÉLERI

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, vitamines B6 et C, apigénine
(polyphénol anti-inflammatoire).

Favorise la production de
noradrénaline, qui limite
le stockage des graisses.



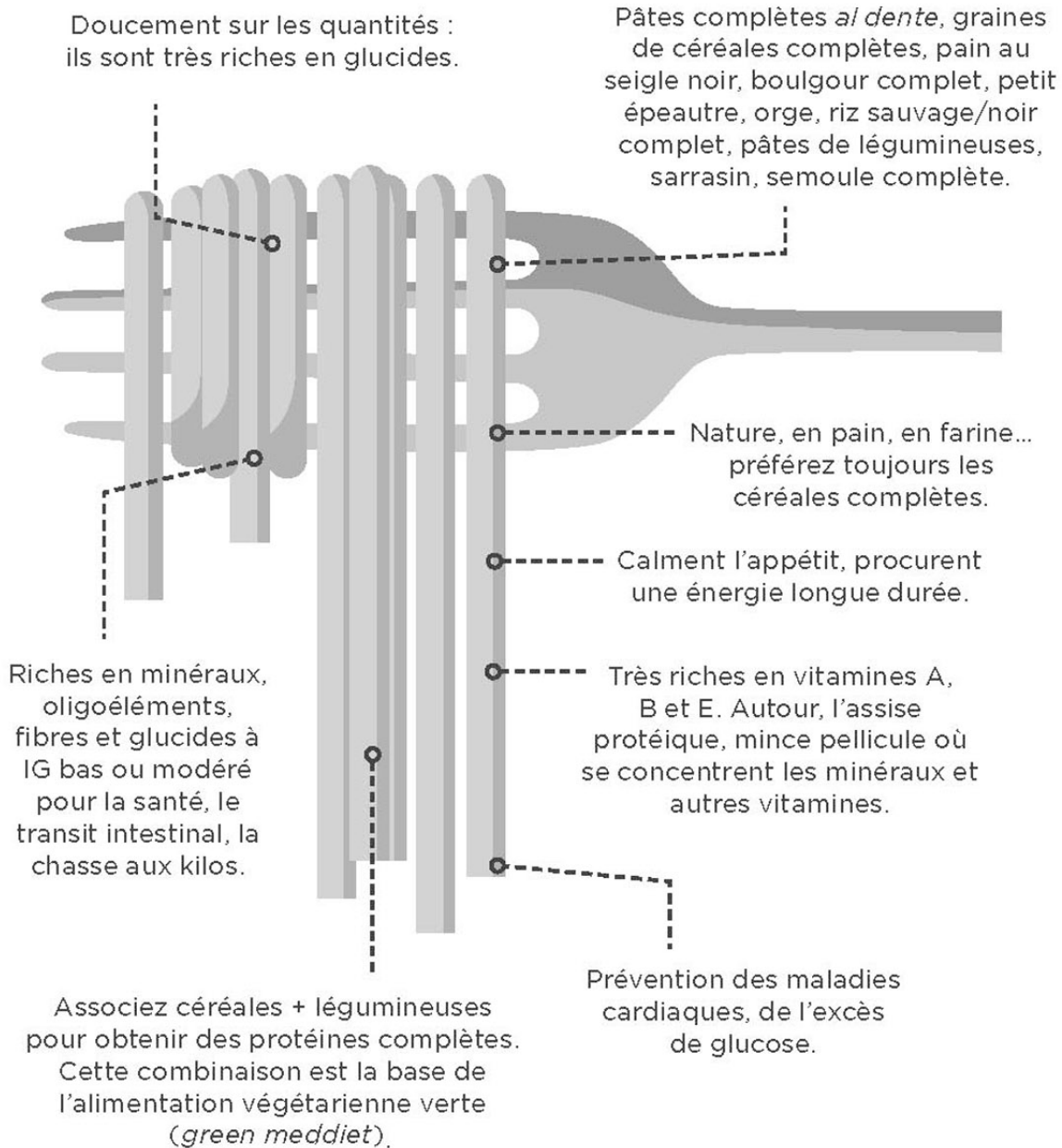
Prévention anticancer
hépatique - à croquer
avec les feuilles, elles
aussi renferment
des polyacétylènes
protecteurs.

Accroît la sécrétion d'acide
biliaire, fait baisser
le cholestérol.

CÉRÉALES & FÉCULENTS À IG BAS

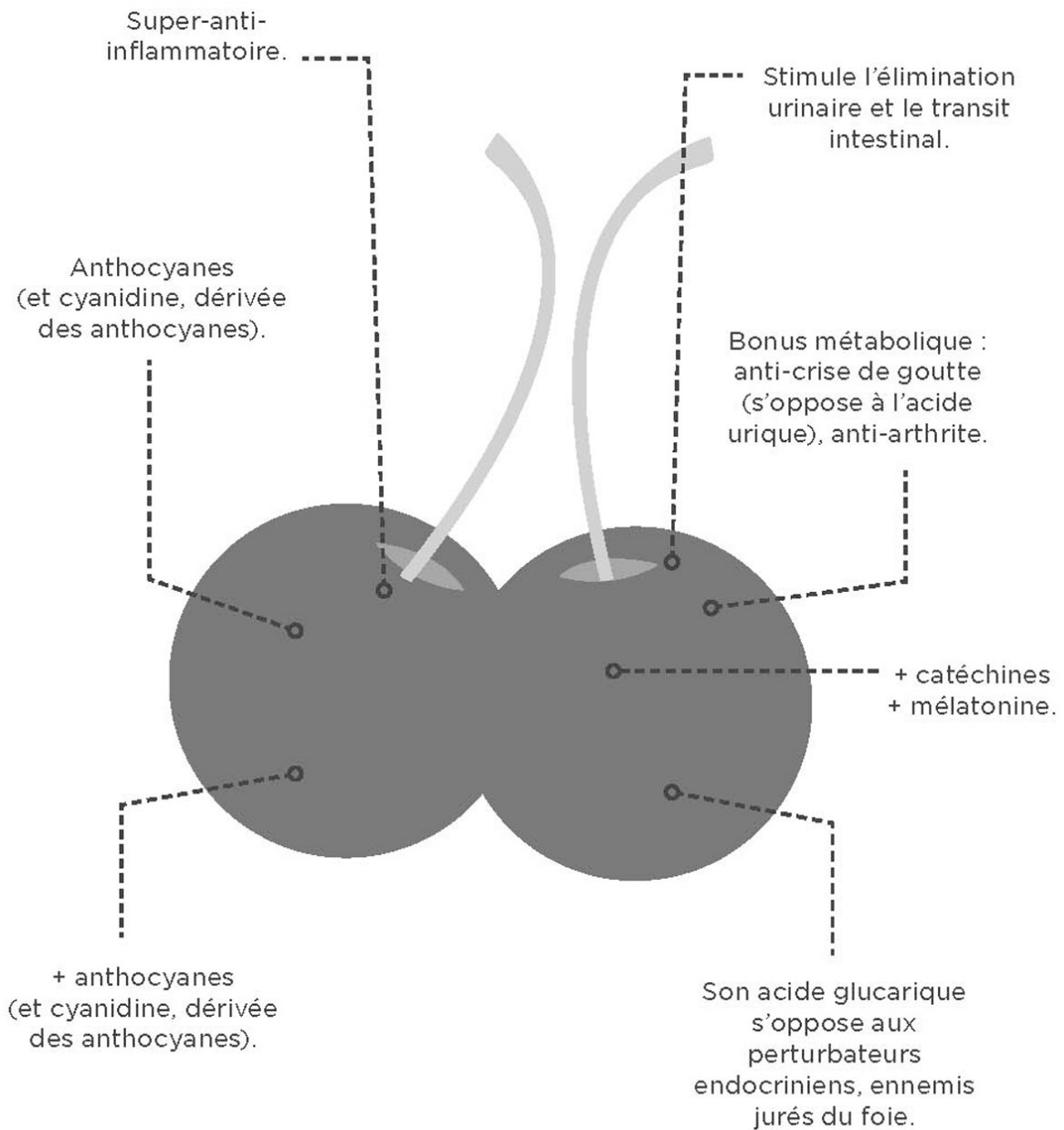
Pâtes complètes *al dente*, graines de céréales complètes, pain au seigle noir, boulgour complet, petit épeautre, orge, riz sauvage/noir complet, pâtes de légumineuses, sarrasin, semoule complète.

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines maigres, fibres, minéraux.



CERISE

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, sorbitol, fibres, vitamine C, acide glucarique.

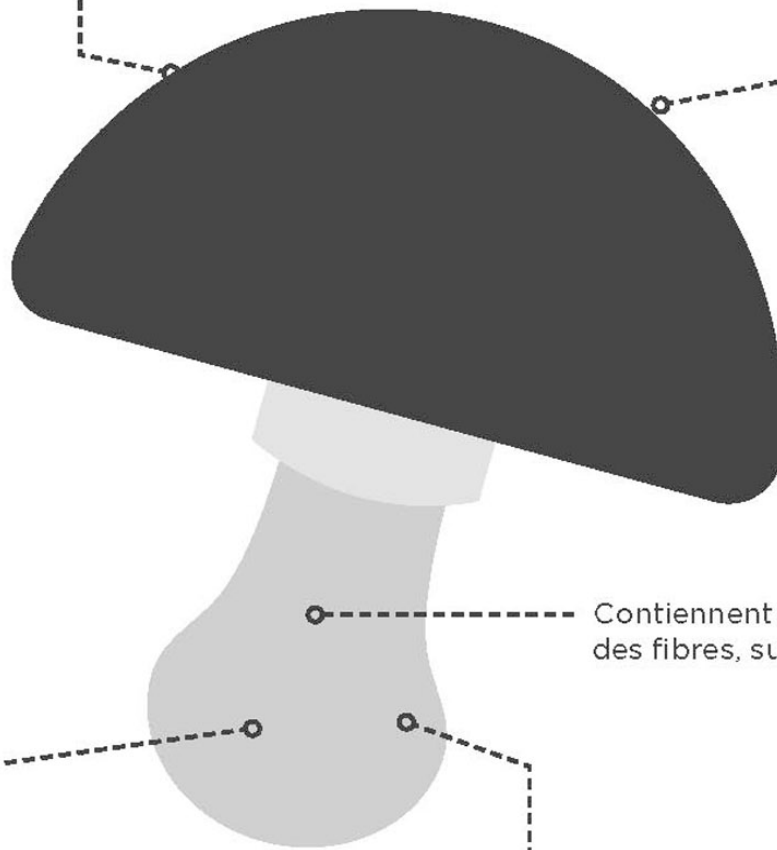


CHAMPIGNONS

Leurs supernutriments pour notre foie :
bêta-glucanes, fibres, acide ganodérique.

Leurs bêta-glucanes sont des prébiotiques qui soutiennent l'immunité.

Aident à équilibrer le glucose.



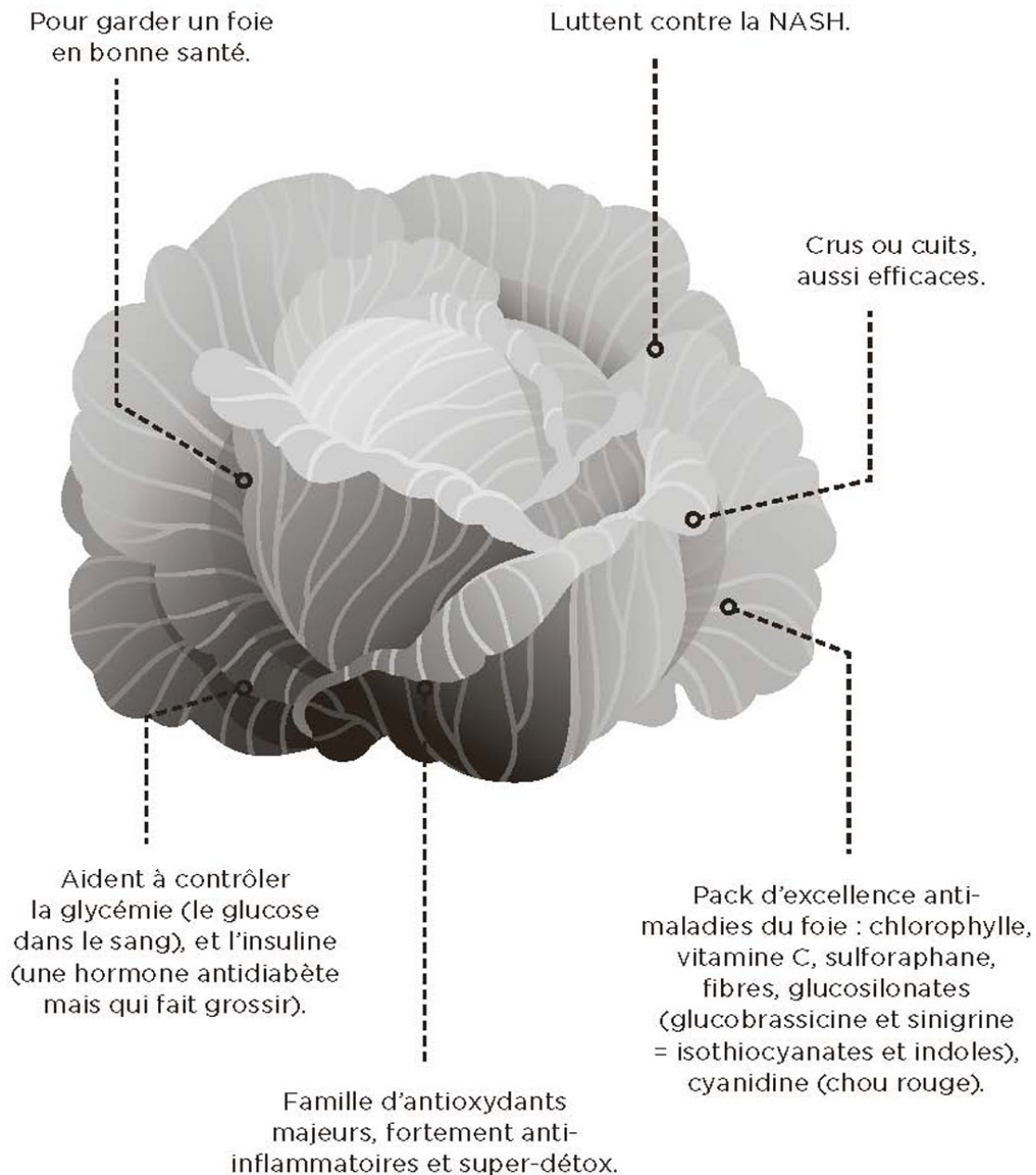
Contiennent des protéines et des fibres, super-coupe-faim.

Attention : ne cueillez pas de champignons si vous n'êtes pas à 100 % sûr de vous, certains peuvent abîmer votre foie jusqu'à l'irréparable.

Certains d'entre eux sont très amicaux pour le foie, comme le shitaké et le reishi. Leurs triterpènes (acide ganodérique) soutiennent la fonction hépatique et modulent les enzymes hépatiques (celles qu'on ne veut pas voir monter).

CHOUX (ROUGE, VERT, BLANC...)

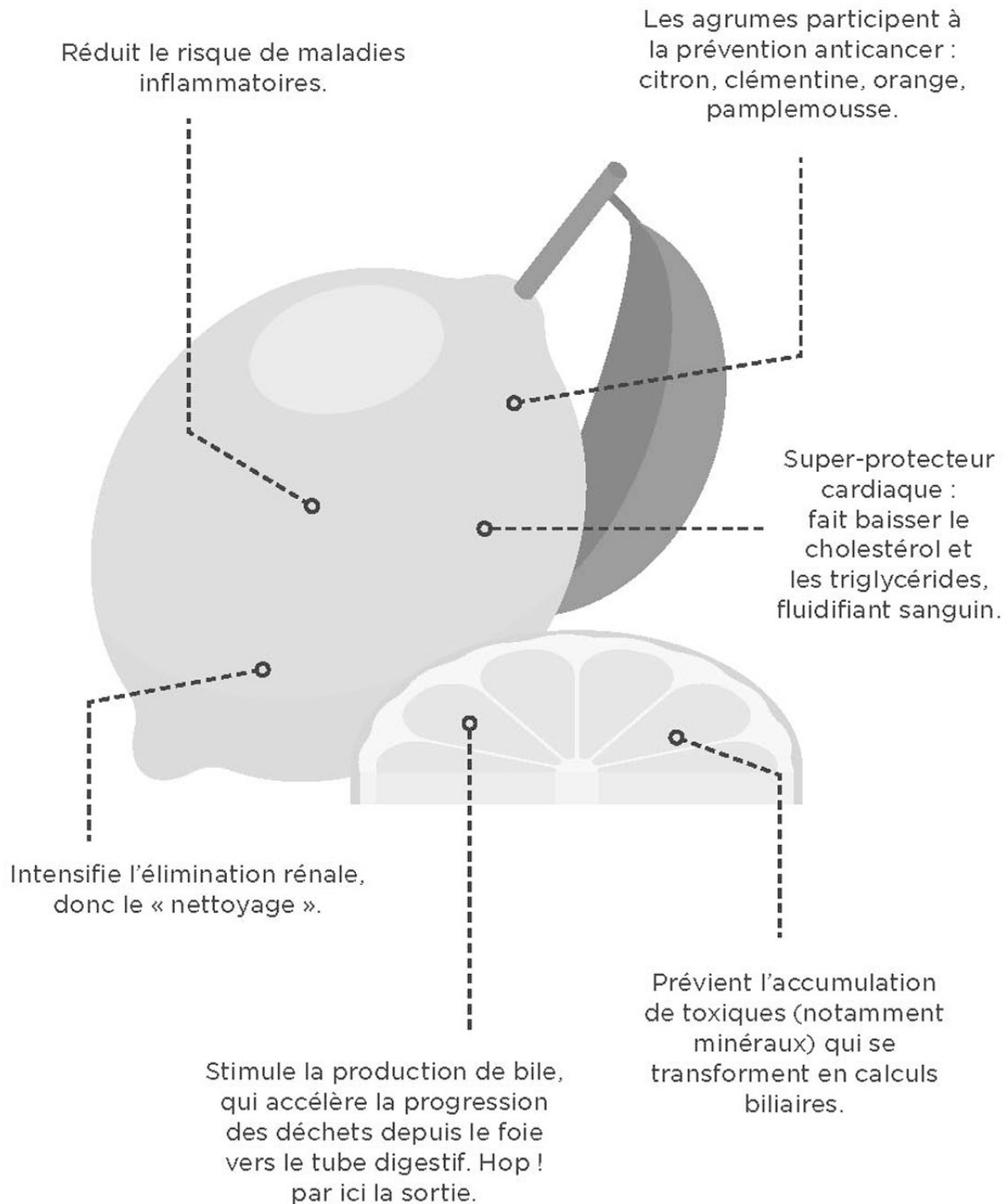
Leurs supernutriments pour notre foie :
vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle,
glucosinolates, acide alphasébacique.



CITRON

Ses supernutriments pour notre foie :

vitamine C, minéraux, flavonoïdes, acide citrique.



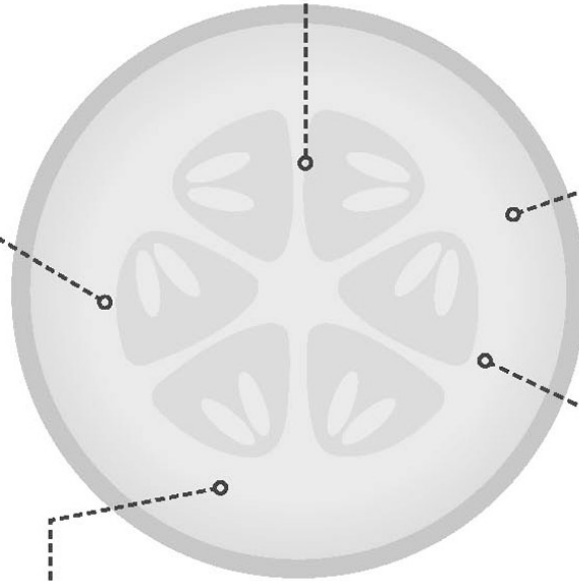
CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE

Leurs supernutriments pour notre foie :
cucurbitacine, potassium.

Anti-inflammatoires
sénolytiques, c'est-
à-dire « spécial
longévité ».

Spécialement
recommandés si
vous cherchez à
perdre du poids.

La cucurbitacine,
légèrement amère,
soutient le travail
hépatique.



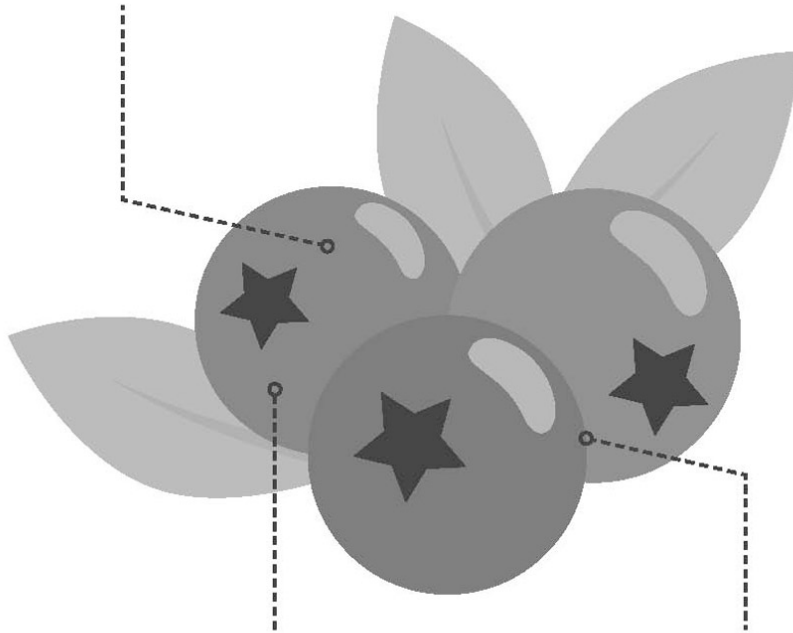
Hyper-légers, recommandés
en cas de surpoids,
de diabète.

Diurétiques, ils boostent
l'élimination rénale
des déchets.

CRANBERRY

Ses supernutriments pour notre foie :
antioxydants, quercétine, anthocyanes...,
manganèse, fibres, vitamines C et E.

Riche en antioxydants
anticancer du foie
(prévention).



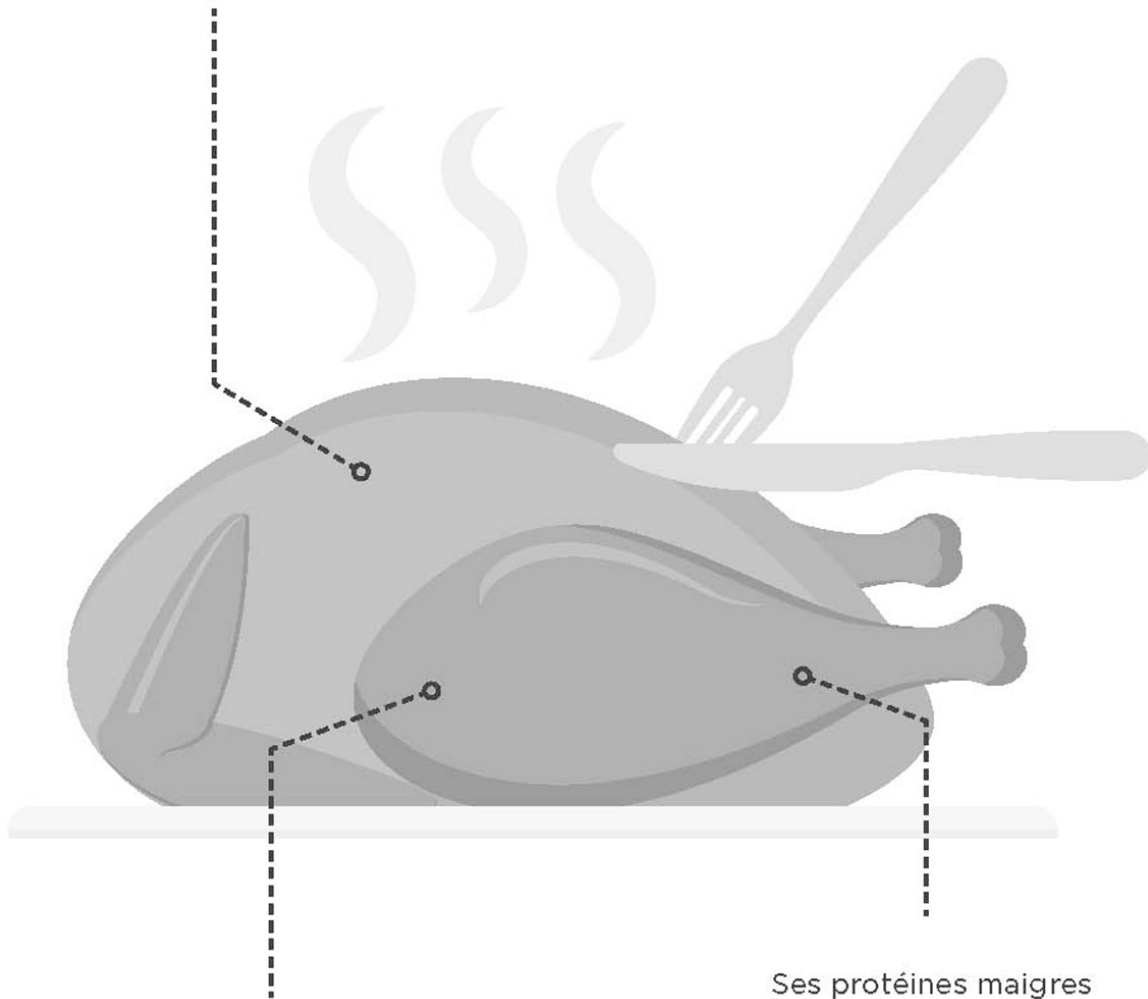
Attention ! À consommer absolument
fraîche ou surgelée (courte saison)
ou en jus sans sucre ajouté. Les fruits
séchés sucrés ou le jus de cranberry
classiques sont épouvantablement
trop sucrés, pire que des sodas,
on oublie.

Modifie l'efficacité de
certains médicaments
en influençant leur
passage dans le foie.
Attention, notamment
aux anticoagulants.

DINDE

Ses supernutriments pour notre foie :
protéines extra-light, vitamines B, sélénium.

Pauvre en sel et en cholestérol
(deux bons points pour le foie).



Elle est peu grasse donc épargne le travail digestif du foie, de la vésicule et du pancréas.

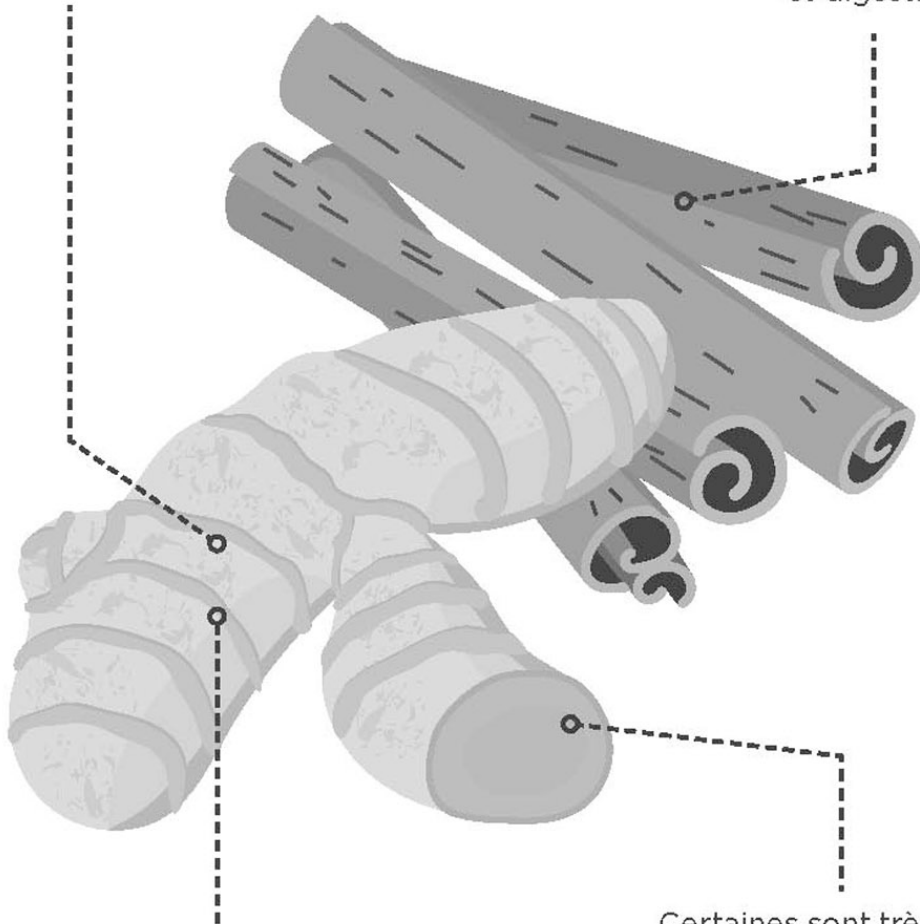
Ses protéines maigres permettent de réparer le foie (comme tout autre organe d'ailleurs, les protéines étant des briques de construction et de reconstruction), et de soutenir son fonctionnement.

ÉPICES (CURCUMA, CANNELLE, CUMIN...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
antioxydants, huiles essentielles dédiées
au tube digestif, fibres.

Leurs polyphénols
participent à la
prévention de la NASH.

Toutes renferment
des huiles essentielles
qui soutiennent la
fonction hépatique
et digestive.



Bonus métabolique : elles
permettent de réduire le
sel dans les recettes.

Certaines sont très riches
en fibres (cannelle), ou en
molécules anti-inflammatoires
(la curcumine du curcuma
et du curry).

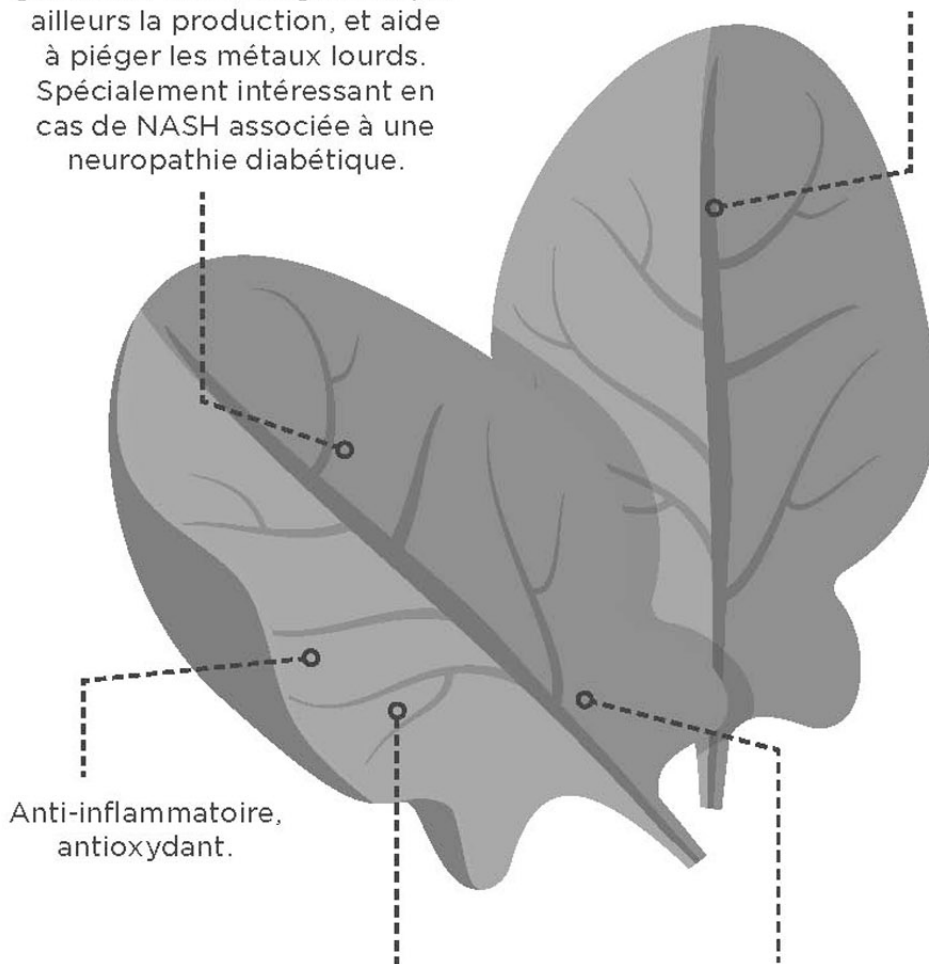
ÉPINARD

Ses supernutriments pour notre foie :

vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle, glucosinolates, acide alpha-lipoïque.

Son acide alpha-lipoïque (acide thiocétique) recycle les vitamines C et E, ainsi que le glutathion, dont il augmente par ailleurs la production, et aide à piéger les métaux lourds. Spécialement intéressant en cas de NASH associée à une neuropathie diabétique.

Riche en vitamine K. Quand on en manque, le foie ne peut pas fabriquer de molécules coagulantes : on risque des hémorragies.



Anti-inflammatoire, antioxydant.

Super-protecteur cardiaque grâce à sa vitamine B9 et à sa bétaine.

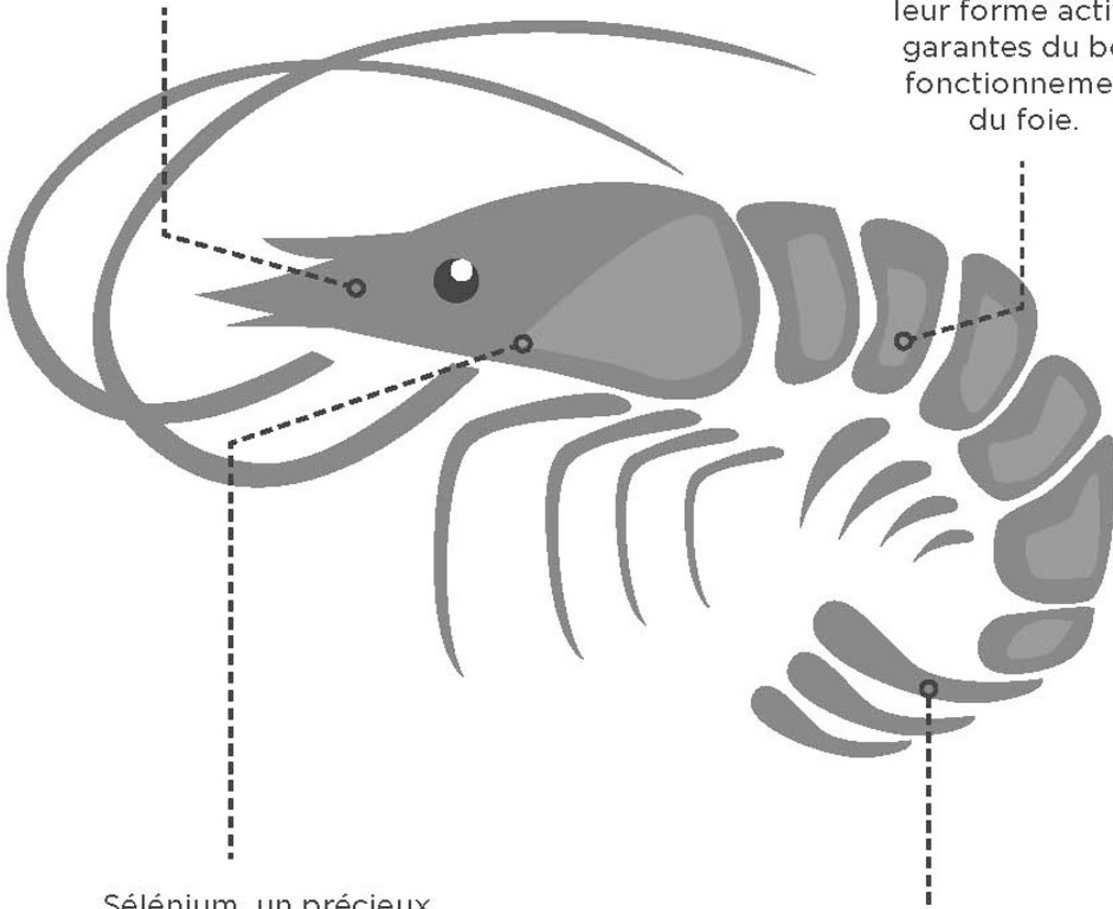
Son glutathion est l'antioxydant le + puissant et le + universel du corps car il agit aussi bien en milieu gras qu'en milieu aqueux : il protège activement le foie, et tous les autres organes.

FRUITS DE MER (COQUILLAGES ET CRUSTACÉS)

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines maigres, bonnes graisses (oméga 3),
oligo-éléments, minéraux.

Évitent les caillots sanguins,
aident à contrôler le cholestérol
et à réduire le risque cardiaque.

Participent à
la conversion
des hormones
thyroïdiennes dans
leur forme active,
garantes du bon
fonctionnement
du foie.



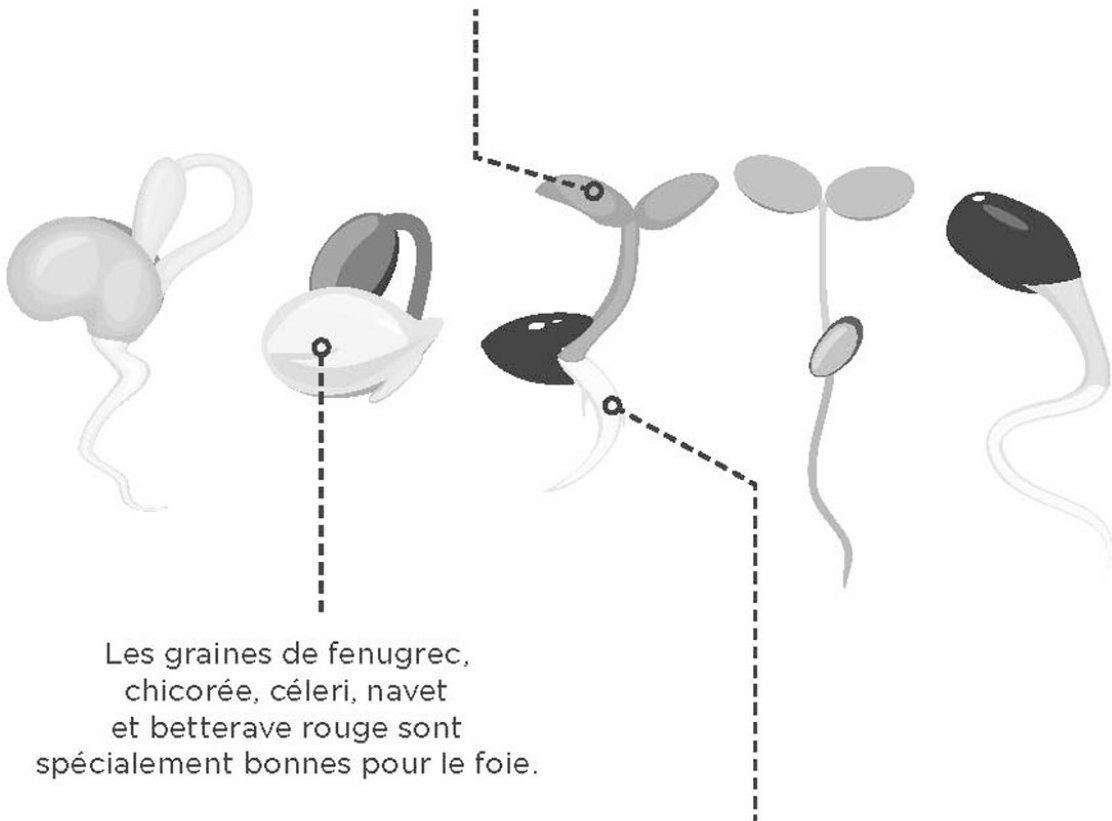
Sélénium, un précieux
élément de prévention
contre le cancer du foie.

Zinc, l'oligoélément qui
tempère l'appétit et libère
la vitamine A et la RBP
(*retinol-binding protein*)
du foie pour les intégrer
à la circulation sanguine.

GRAINES GERMÉES

Leurs supernutriments pour notre foie :
enzymes, fibres, soufre, vitamine C, minéraux,
oligoéléments, chlorophylle, caroténoïdes.

Les graines de fenouil,
cumin, carvi, aident
à digérer.



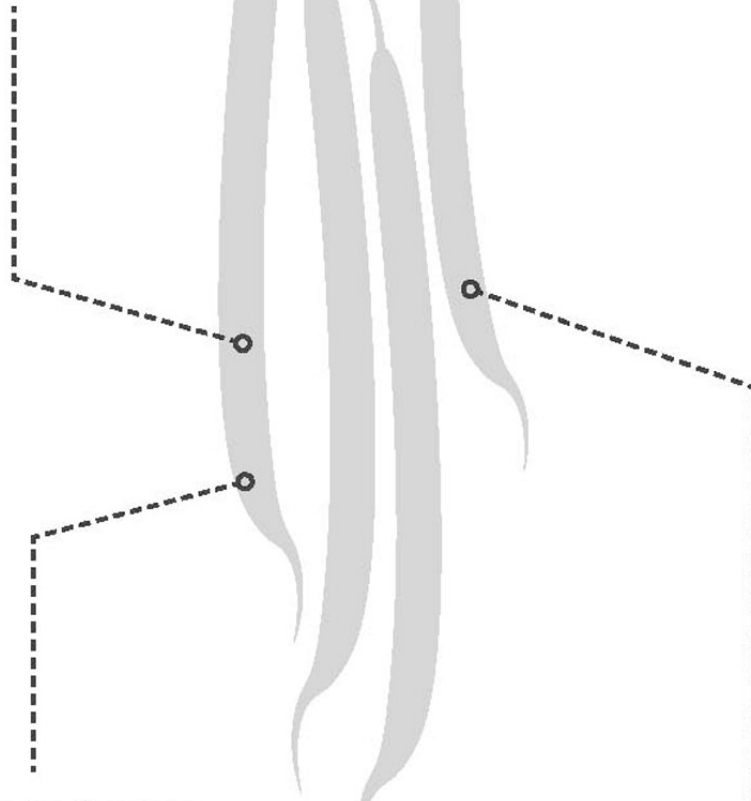
Les graines de fenugrec,
chicorée, céleri, navet
et betterave rouge sont
spécialement bonnes pour le foie.

À faire germer à la maison
dans un germeoir (graines bio
obligatoires !). Ne les faites
pas cuire. Elles perdent alors
tous leurs avantages.

HARICOT VERT

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, carotènes, vitamines B, C, minéraux, oligoéléments.

Ses fibres très
abondantes
favorisent le transit
intestinal. Or, une
constipation peut
venir d'un mauvais
fonctionnement
du foie.



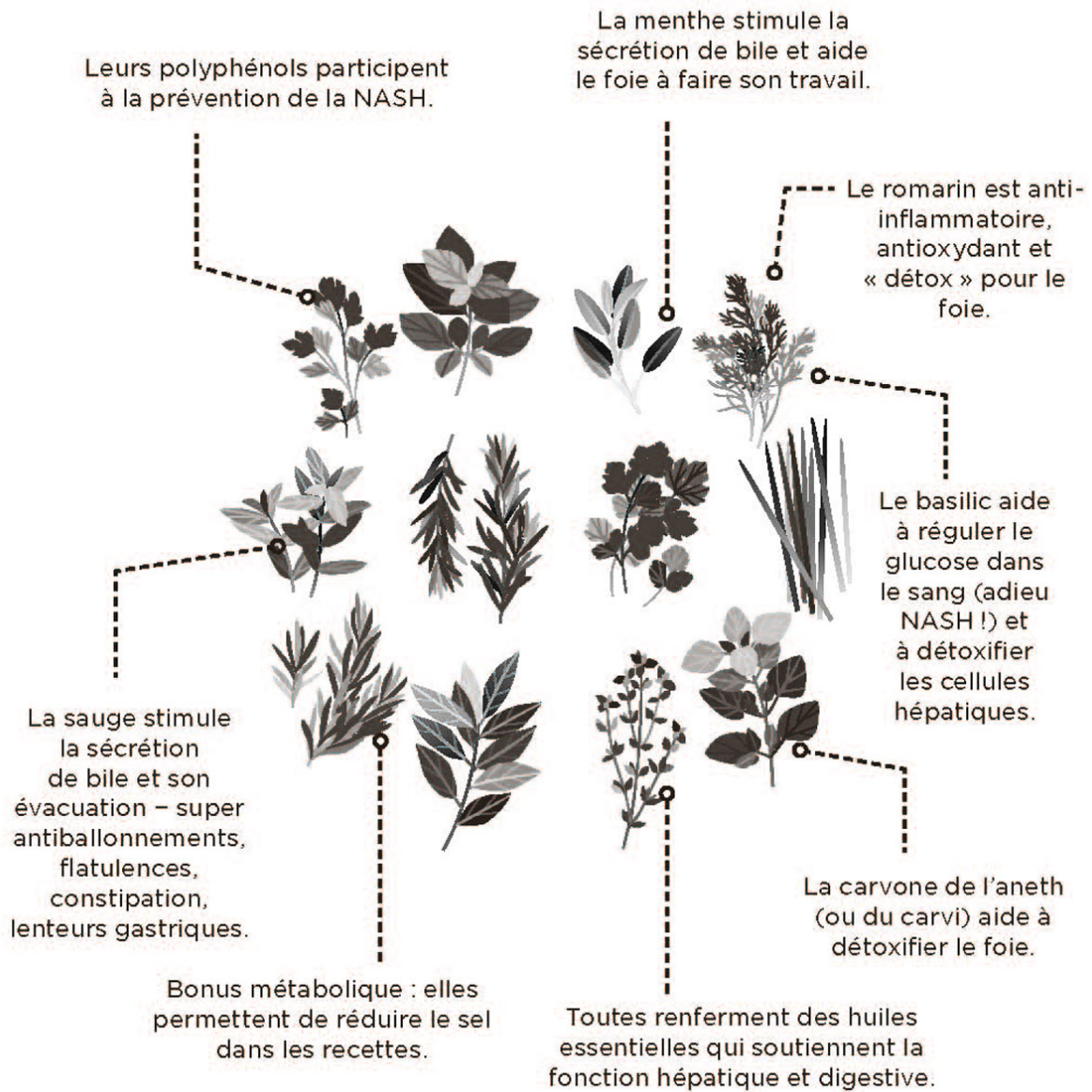
Comme tous les légumes
verts : excellent pour le foie

Bon taux de protéines coupe-
faim, antigignotage. Parfait
pour éviter les excès de sucre,
qui se concrétisent en excès
de graisses dans le foie.

HERBES AROMATIQUES

(sauge, romarin, basilic, menthe...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
huiles essentielles, polyphénols antioxydants, vitamines.



Petit abécédaire des meilleurs aromates détox

- *Basilic* : antinitrosamines (composés chimiques cancérigènes).
- *Cannelle* : augmente la teneur du glutathion – antioxydant produit par le foie.
- *Citron (zeste/huile essentielle)* : stimule l'activité du glutathion.
- *Coriandre* : aide à digérer et à assimiler.
- *Curcuma* : sa curcumine est intéressante, mais à faible dose. À consommer uniquement sous forme d'épice en cuisine (évitez les compléments alimentaires, que vous soyez bien portant ou sous traitement pour une maladie chronique ou lourde – plusieurs cas d'hépatite mentionnés à cause d'un excès de curcumine).
- *Gingembre* : augmente la concentration sanguine de glutathion.
- *Menthe* : stimulante (sans caféine), aide à digérer et à assimiler, antinitrosamines.
- *Muscade* : augmente l'activité du glutathion.
- *Persil* : diurétique, antinitrosamines, augmente le taux de glutathion dans le sang.
- *Pissenlit* : excellent draineur hépatique, dépuratif, surtout en cas de surcharge pondérale ou d'excès de table.
- *Poivre (tous, y compris les « faux poivres »)* : stimule l'efficacité du glutathion.
- *Romarin* : permadétox hépatique (voir [ici](#)). Ses flavonoïdes, ses acides phénols dont l'acide rosmarinique, ses triterpènes... sont absolument remarquables pour le foie. En cuisine et en tisane, peut-être la plus incontournable des herbes aromatiques pour le foie.
- *Pour vos tisanes*, vous pouvez aussi miser sur le boldo, la mélisse, le tilleul (aubier), tous grands amis du foie, et aussi anti-excès de cholestérol ou de glucose pour certains.

HUILE D'OLIVE

Ses supernutriments pour notre foie :
antioxydants

La plus digeste des huiles, parfaite pour la digestion, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire.

Anticholestérol, protectrice cardiaque grâce à son acide oléique (oméga 9), à ses polyphénols et à son bêta-sitostérol.



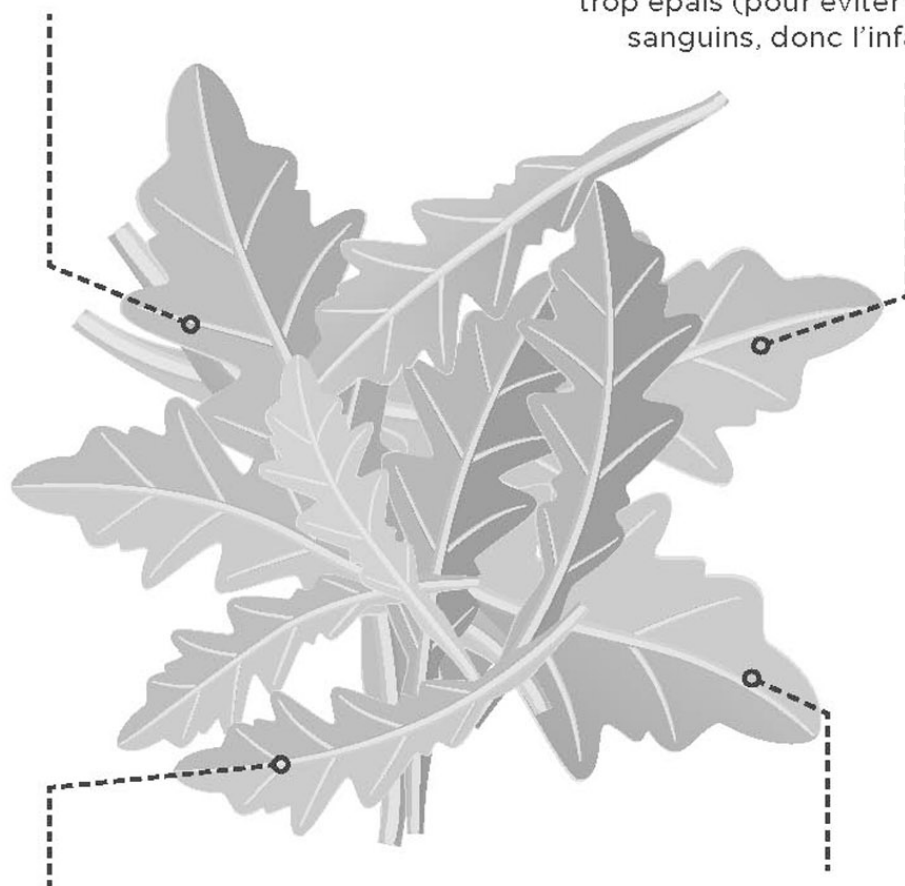
Son oleuropéine, un tannin hyperantioxydant, stimule le métabolisme (augmente la combustion des calories).

LÉGUMES À FEUILLES ET SALADES

Leurs supernutriments pour notre foie :
nitrates inorganiques + substances amères
(dans la frisée, chicorée, scarole), bonnes pour le foie.

Génies nutritionnels.
Les seuls aliments que l'on puisse
réellement consommer à volonté.

Riches en vitamine K, une vitamine
de haute importance sous la houlette
du foie pour obtenir un sang ni
trop fluide (risque d'hémorragie) ni
trop épais (pour éviter les caillots
sanguins, donc l'infarctus).

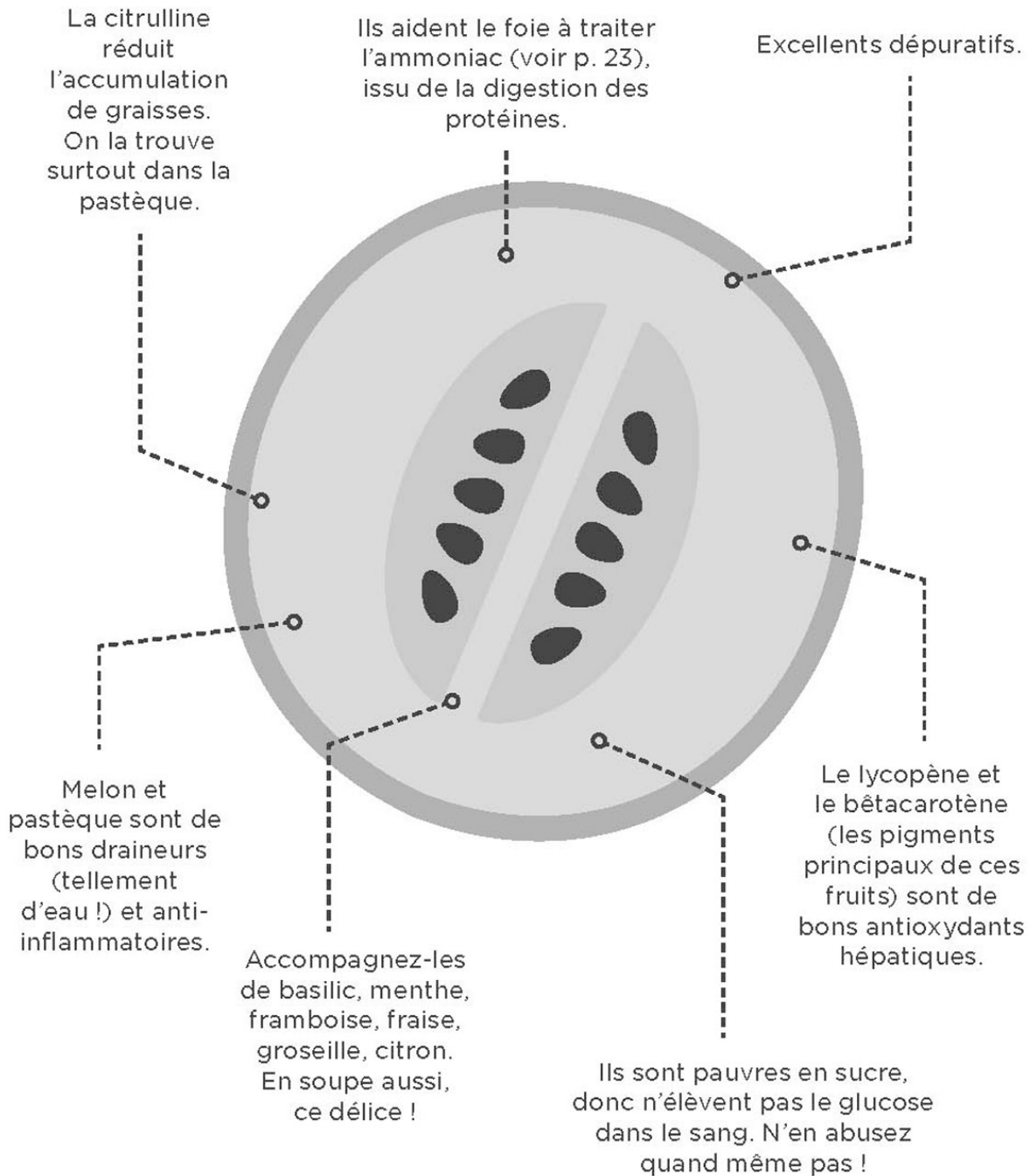


Riches en fibres prébiotiques
bonnes pour le microbiote
intestinal, donc le foie, qui en
outre ne sont pas des Fodmaps
(= ballonnements).

Apportent plus de protéines,
de minéraux (potassium,
calcium, fer) et d'acides
gras oméga 3 que les autres
« légumes verts ». Et au moins
autant de vitamines (A, B, C,
K), flavonoïdes, potassium,
phytonutriments.

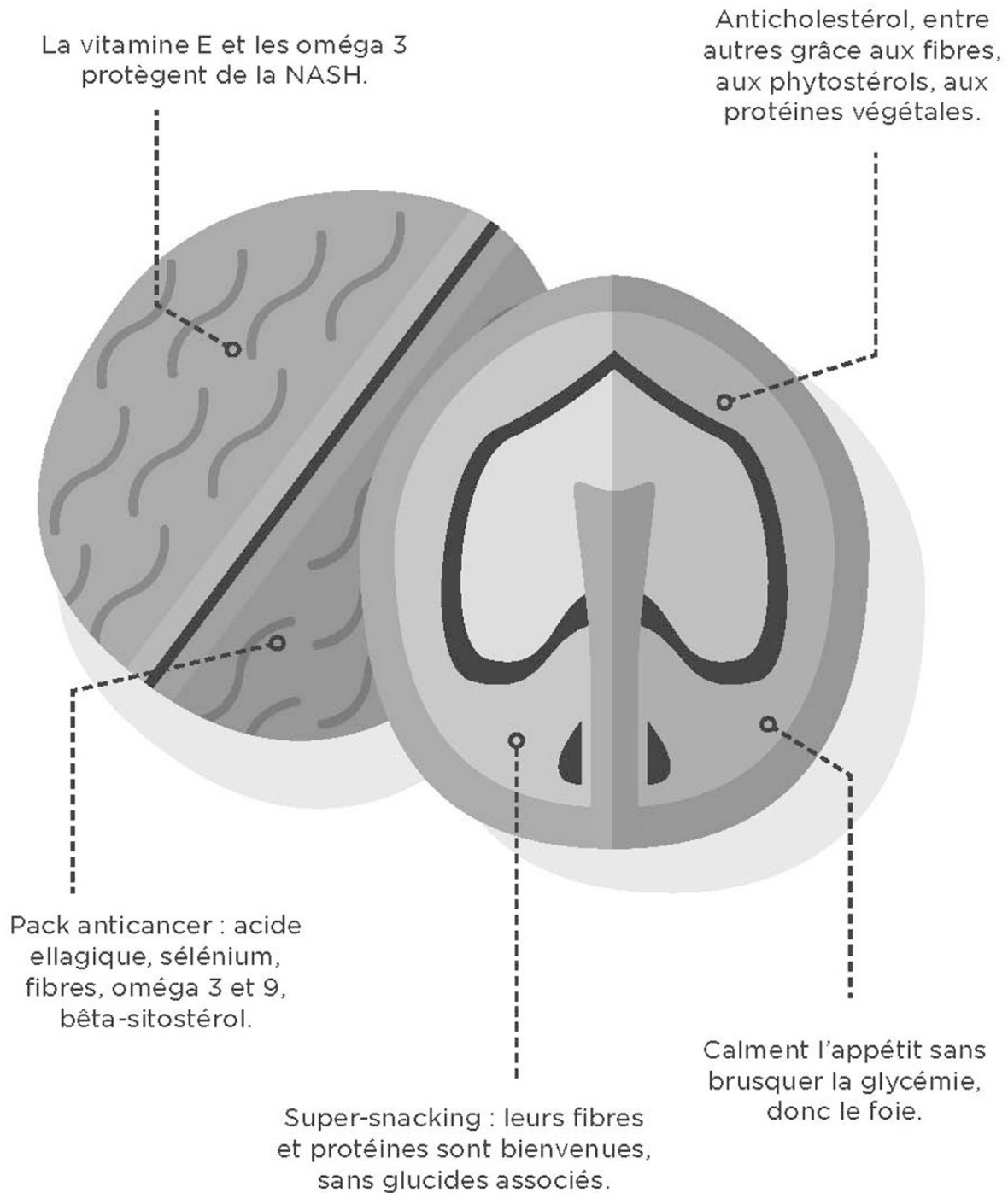
MELON/PASTÈQUE

Leurs supernutriments pour notre foie :
potassium et nombreux minéraux drainants
et/ou bons pour l'équilibre acido-basique.



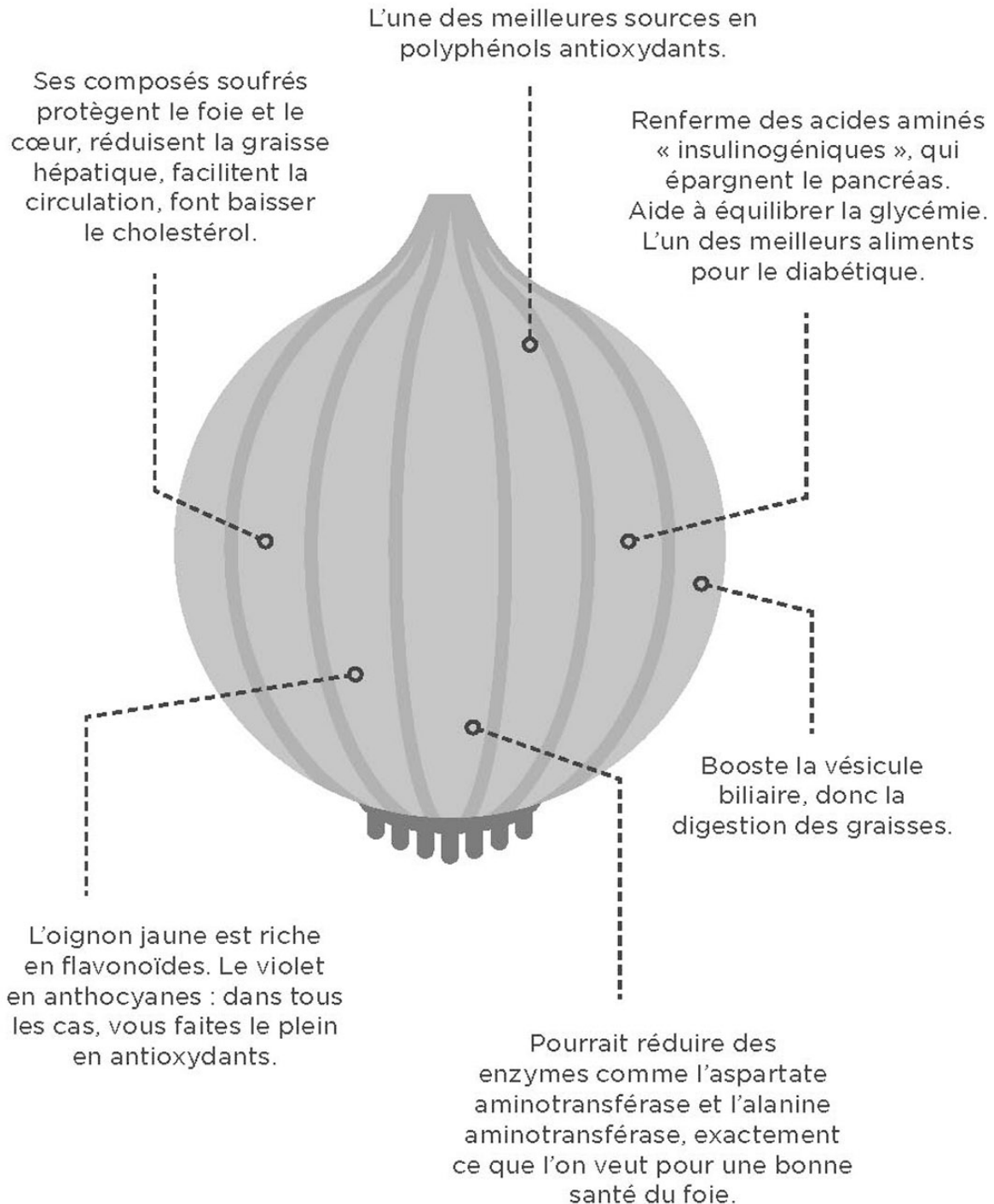
NOISETTE/NOIX

Leurs supernutriments pour notre foie :
vitamine E, bons gras, phytostérols.



OIGNON

Ses supernutriments pour notre foie :
acides aminés soufrés.

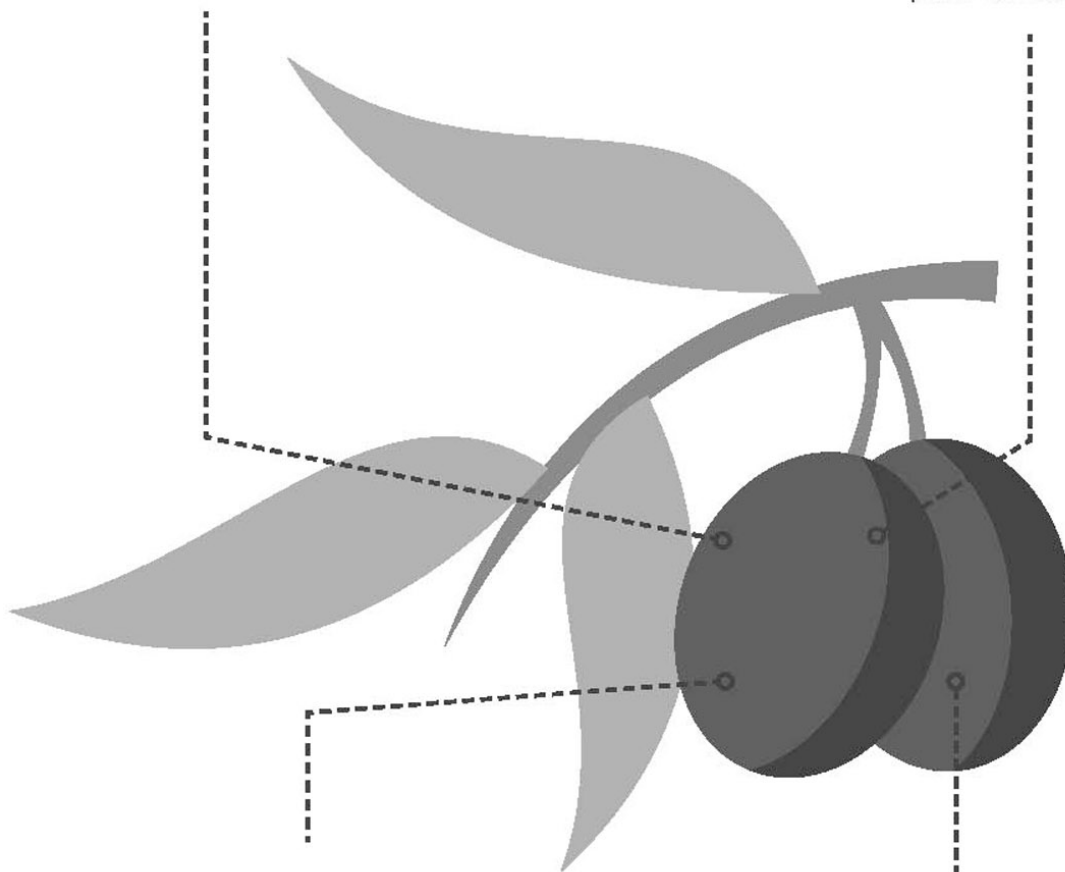


OLIVE

Ses supernutriments pour notre foie :
vitamine E, antioxydants, fibres.

Ses polyphénols participent
à la prévention de la NASH.

Anticholestérol,
antihypertension, anti-
inflammatoire : trio gagnant
pour le foie



Son hydroxytyrosol
(composé phénolique)
réduit le cholestérol et les
triglycérides... les graisses
donc. L'olive en renferme
10 fois plus que l'huile.

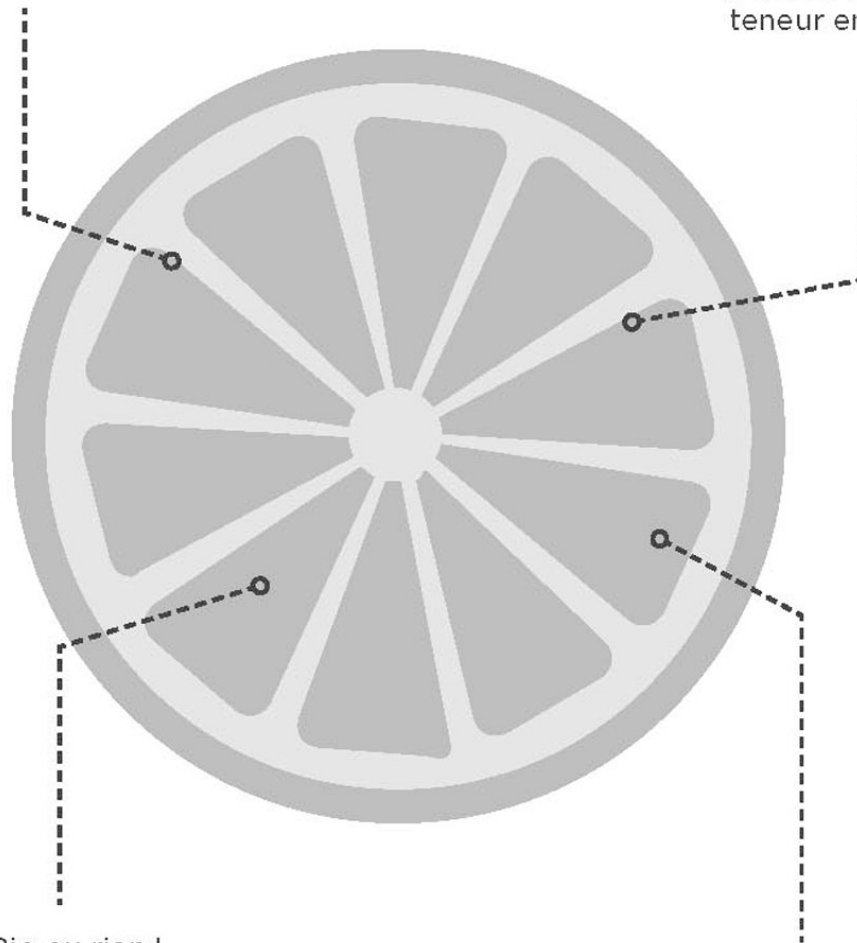
Soutient la fonction digestive.

ORANGE

Ses supernutriments pour notre foie :
vitamine C, flavonoïdes, hespéridine, acides organiques, potassium.

Bonne pour la santé du foie, et antistéatose hépatique MAIS attention, seulement en quantité raisonnable, c'est-à-dire une orange crue par jour maximum.

Attention : boire du jus d'orange est associé à une augmentation du risque de NASH, à cause de sa forte teneur en fructose

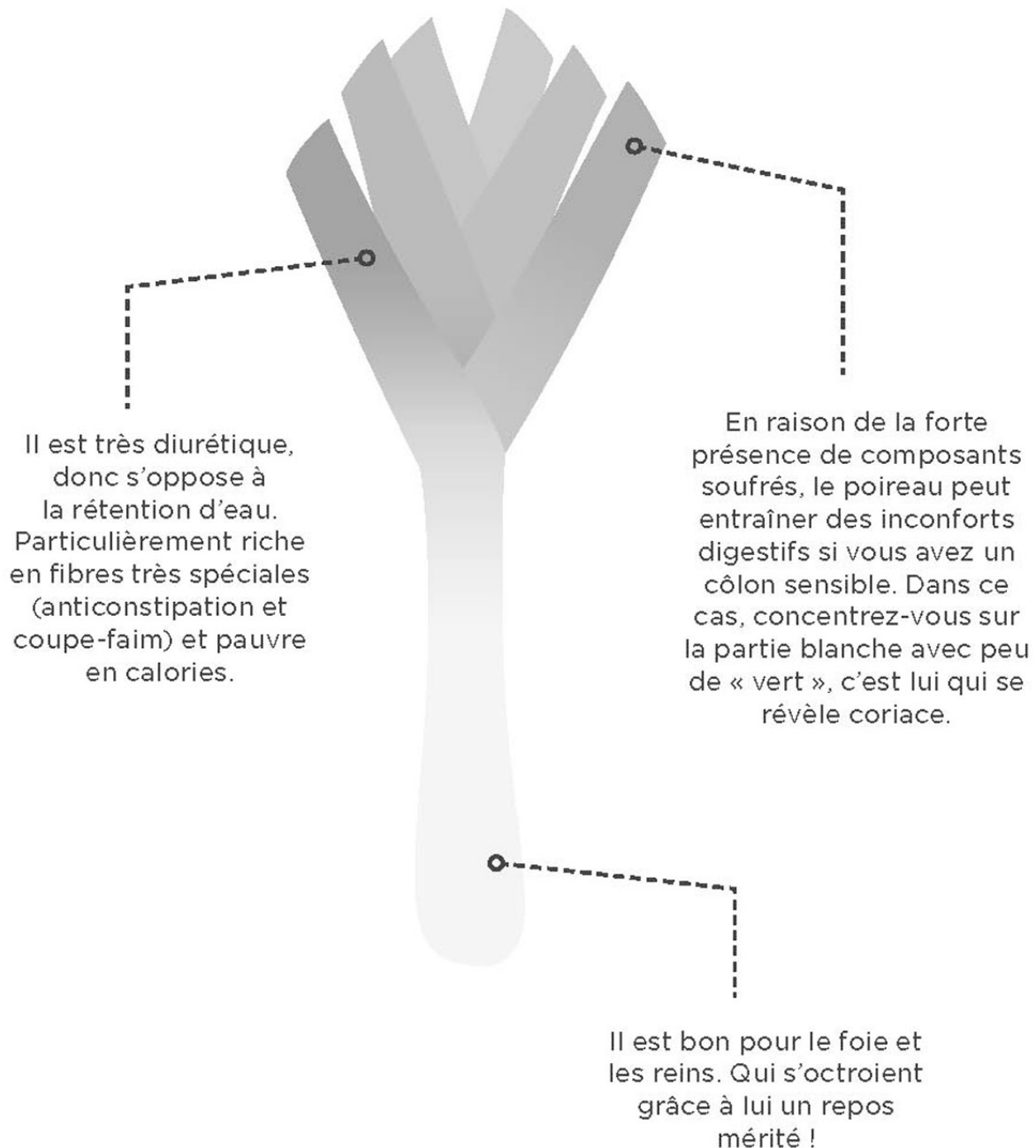


Bio ou rien !

La consommation d'oranges et d'agrumes en général, de leur zeste et leur petite peau blanche en particulier, participe à la prévention de certains cancers.

POIREAU

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, fructosane, composés soufrés,
fibres douces (dans le blanc), dures (dans le vert).

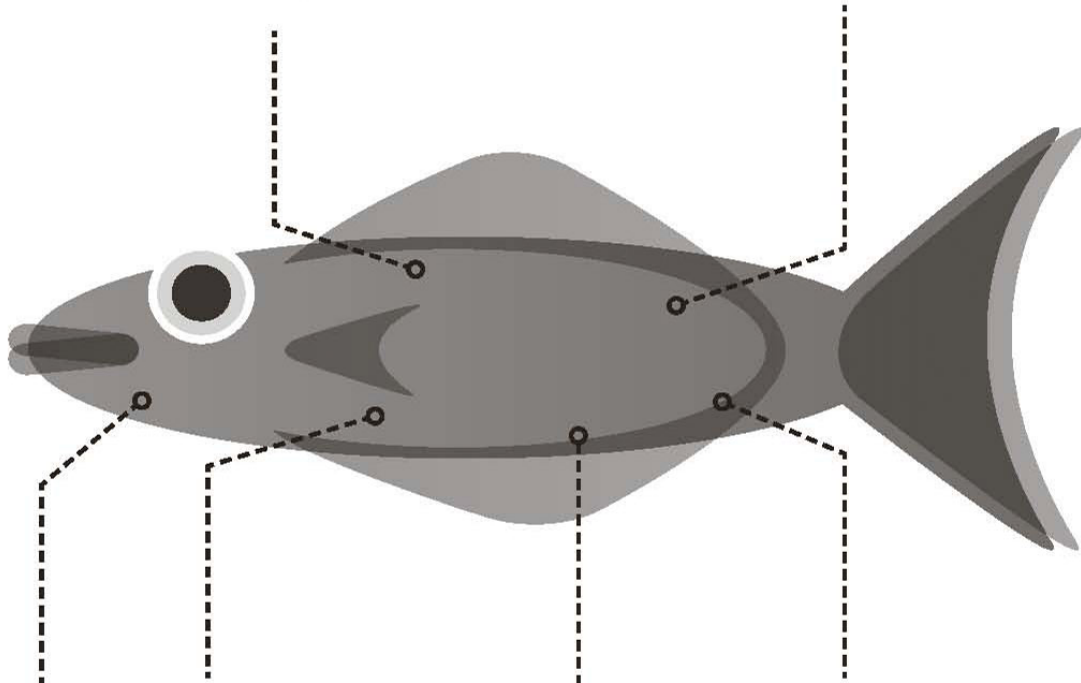


POISSONS

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines, vitamines et minéraux très assimilables.

Très pauvres en sodium :
amis du cœur, réduisent
les risques d'accident
cardiaque et d'AVC
(accident vasculaire
cérébral).

L'iode, pour les poissons
de mer, oligoélément
stimulant la glande
thyroïde, facilite la perte de
poids et le travail du foie.



Super-digestes.

Des protéines de très haute
qualité, qui facilitent la
combustion du sucre.

Les poissons
gras, riches en
oméga 3, sont anti-
inflammatoires.
Un bonheur
hépatique !

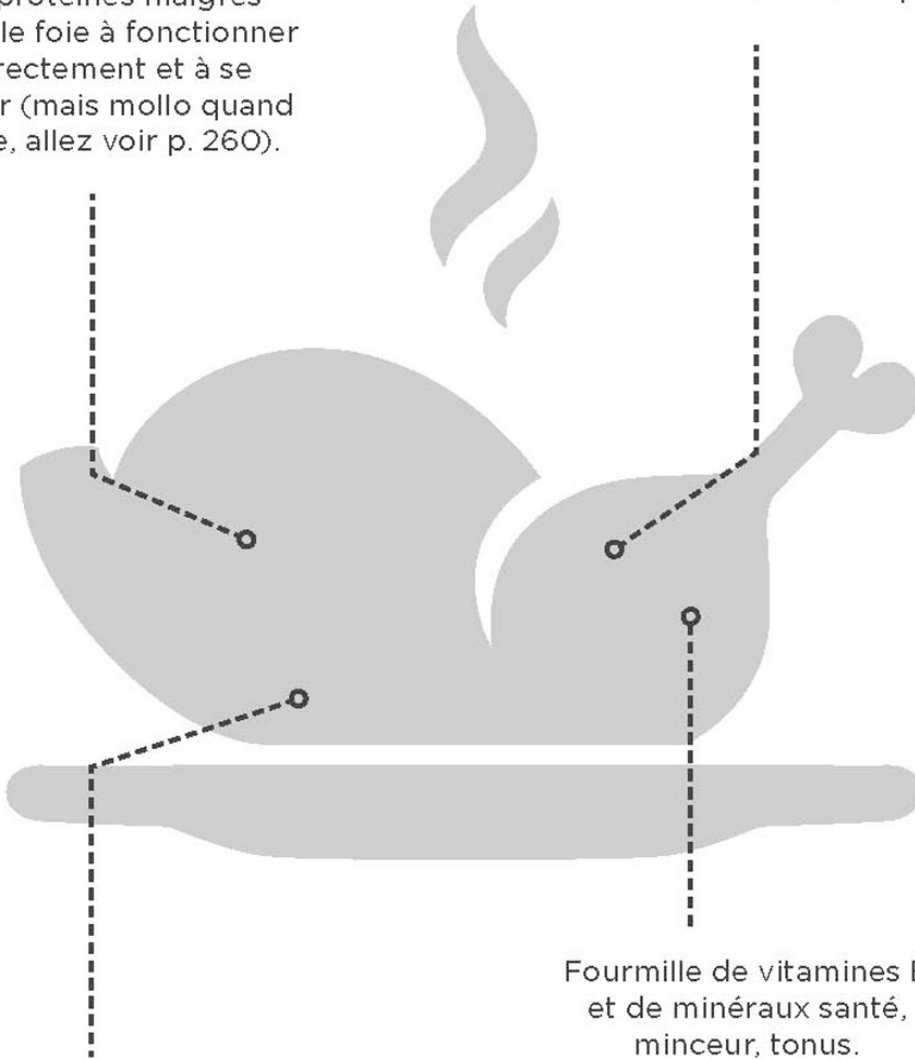
Super-contrôle de la glycémie :
parfaits pour le métabolisme,
les apports réguliers en énergie
(muscles, neurones), amis
des diabétiques.

POULET

Ses supernutriments pour notre foie :
protéines extra-light, vitamines B, sélénium.

Ses protéines maigres aident le foie à fonctionner correctement et à se réparer (mais mollo quand même, allez voir p. 260).

Il est peu gras, donc épargne le travail digestif du foie, de la vésicule et du pancréas.



Fourmille de vitamines B et de minéraux santé, minceur, tonus.

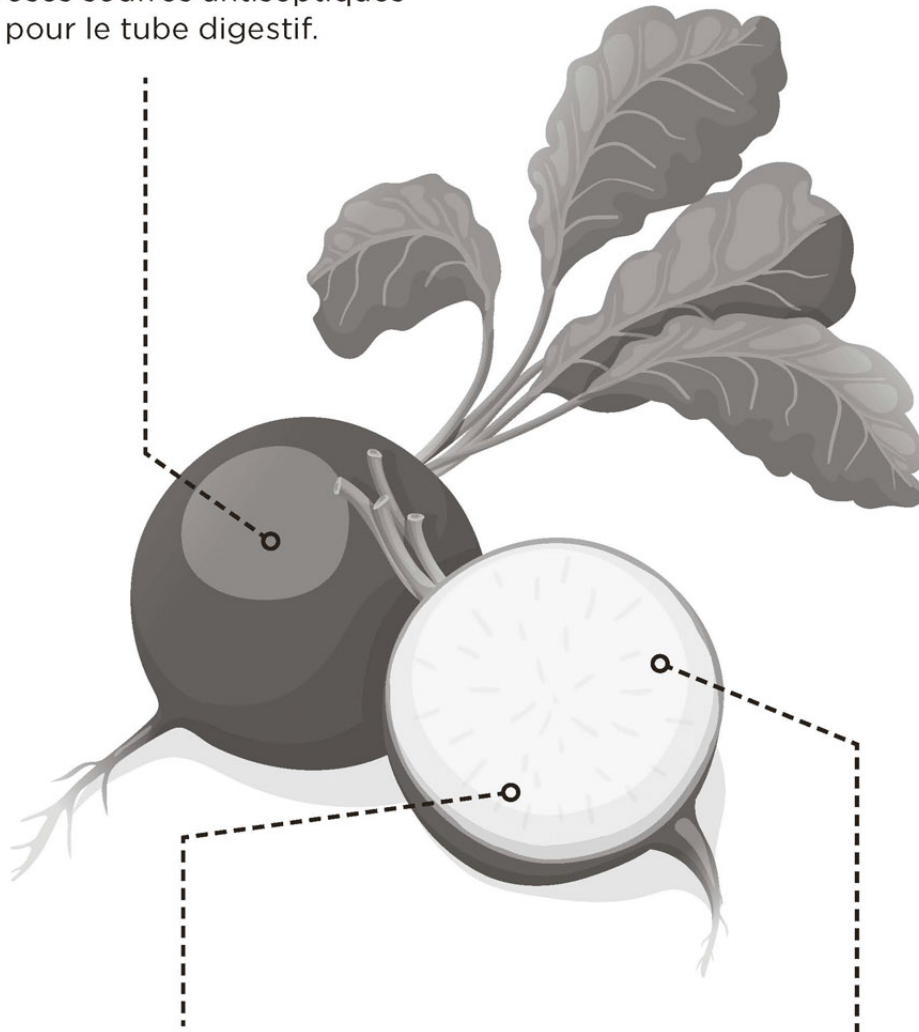
Achetez du **vrai** poulet, pas des pilons, des cuisses précuites et préparations contenant dextrose, érythorbate de sodium et autres nitrites dont votre foie a horreur.

RADIS NOIR

Ses supernutriments pour notre foie :

fibres, potassium, soufre, Vitamines C, B9, calcium, potassium.

Haute teneur en isothiocyanates, composés soufrés antiseptiques pour le tube digestif.



C'est un très grand ami du foie, qu'il protège (alcool, métabolites divers de résidus de pesticides, de médicaments, de substances toxiques...) et répare grâce toujours à ses substances soufrées mais aussi à ses polyphénols très particuliers.

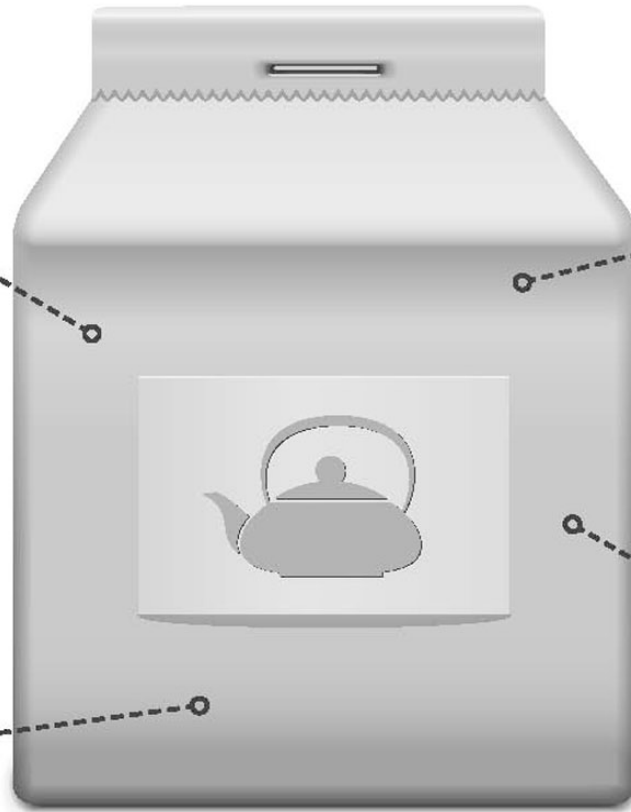
Il booste la production de bile et accélère la digestion : tellement précieux durant les périodes de fêtes.

THÉ VERT

Ses supernutriments pour notre foie :
polyphénols antioxydants.

Ses catéchines protègent le foie,
et ce jusqu'à la prévention anticancer.

Le thé vert détruit les
graisses excessives du
foie : c'est une excellente
boisson anti-NASH. À
condition évidemment
de la boire sans sucre ni
aucune « customisation ».

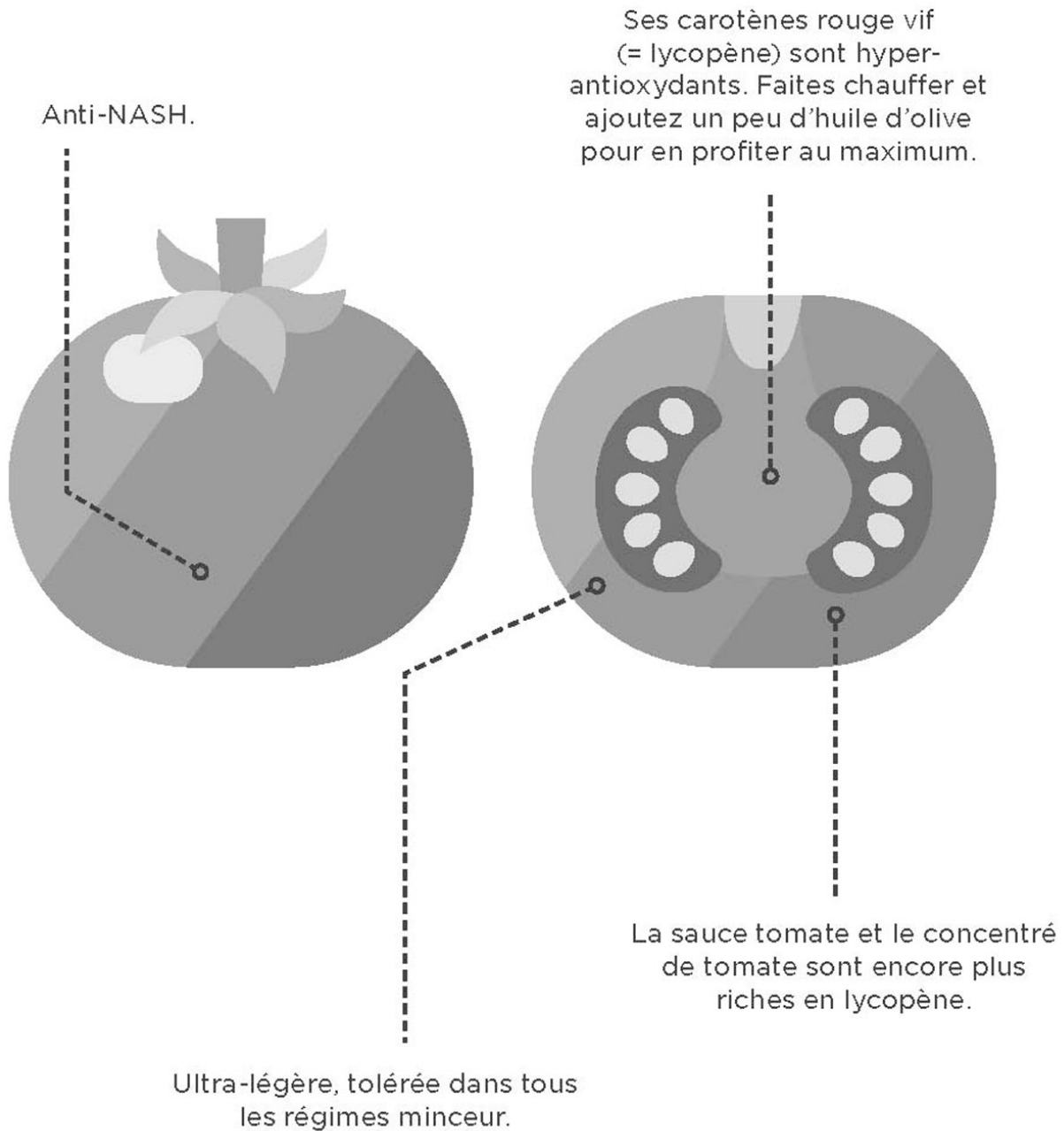


Bio, c'est mieux : seul un thé
de bonne qualité ET sans
résidus de pesticides peut
aider à « dégraisser » le foie.
N'espérez rien des autres.

Préparez-le normalement,
à l'eau frémissante (beaucoup
moins de catéchines dans les
infusions à froid).

TOMATE

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, acides coumarique et chlorogénique.



SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE CONSOMMER... ESSAYEZ PLUTÔT...

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
POISSONS ET FRUITS DE MER	
Du poisson en sauce	Du poisson grillé, vapeur ou poché, assaisonné avec un peu de citron et d'huile d'olive + aromates
Du poisson pané	Du poisson en papillotes, avec des petits légumes
Des boîtes de filets de sardines	Des boîtes de sardines entières (manger les arêtes, pleines de calcium et toutes confites donc douces)
Des boîtes de poisson à l'huile de tournesol	Des boîtes au naturel ou à l'huile d'olive
Du poisson ultra-cuit (type espadon, thon)	Du poisson cru ou cuit légèrement (lieu, cabillaud, saumon)
Du surimi	Des crevettes (on les picore avec les doigts, elles aussi !)
Des coquillages ou crustacés en conserve et en sauce	Les mêmes frais, achetés chez le poissonnier
Des moules à la crème, frites	Des moules marinières, salade
De la soupe en brique	De la soupe de poisson en bocal, si possible achetée chez le poissonnier (ou surgelée)
Des spaghettis bolognaise	Des spaghettis au saumon ou <i>alla vongole</i>
Un hamburger surgelé	Un cabillaud surgelé
VIANDE ET VOLAILLE	

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
De l'entrecôte	Du rumsteck
Des hamburgers	Du steak haché
Des pilons de poulet	Des aiguillettes de poulet
Des préparations type « cordon bleu »	De la viande poêlée « toute simple »
Du jambon de dinde emballé (rayon frais)	Du jambon « normal », à la coupe
De la viande en boîte (corned-beef, pâtés...)	De la viande fraîche ou surgelée, nature
De la charcuterie	De la viande froide

LÉGUMES VERTS ET SALADES

Des féculents (pommes de terre, riz, pâtes)	Les légumes verts, ou au moins servez un peu des deux !
De la charcuterie en entrée	Une salade verte, des poireaux vinaigrette ou des crudités
Des amuse-gueules salés/gras à l'apéritif	Des radis, des petites tomates cerises, des fleurettes de chou-fleur, des tronçons de céleri et de carottes à grignoter

CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

De la farine blanche (surtout « spéciale pâtisserie » particulièrement raffinée, type 45 ou 55)	De la farine complète (type 110 ou au moins 80), ou de sarrasin, ou de châtaigne...
Des biscottes « normales »	Des biscottes à la farine complète ou aux céréales
Des croûtons à la farine blanche et à l'huile de tournesol	Des croûtons à la farine complète et à l'huile d'olive

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Des pâtes blanches (surtout à cuisson rapide), des lasagnes, des macaronis, des gnocchis	Les mêmes, version « complète » ou au moins des spaghettis al dente
Du riz blanc (surtout à cuisson rapide), du risotto, des pâtes de riz	Du riz basmati, du riz brun
Du blé à cuire	Des céréales moins courantes non raffinées (quinoa, avoine, seigle...)
De la baguette blanche, du pain de campagne, du pain de mie, du pain à hamburger ou à hot-dog, des bagels	Du pain noir, complet, aux céréales, de seigle, ou au pavot... plus la couleur de sa mie est foncée, mieux c'est
Des tortillas (galettes mexicaines à la farine de maïs), qui remplacent le pain ou servent de base à toutes sortes de garnitures	Des galettes de sarrasin, du « vrai » pain
Des pizzas à pâte blanche	Des pizzas à pâte complète
Du couscous classique	De la semoule complète, ou au moins du couscous avec beaucoup de légumes
Des céréales du petit-déjeuner sucrées (type pour enfants), soufflées, chocolatées ou au miel	Des flocons d'avoine, du muesli sans sucre ajouté, des all bran
FRUITS	
Jus de fruits, smoothie	Le fruit entier
Compotes classiques	Compotes sans sucre ajouté
CHAMPIGNONS	

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Une omelette simple	La même, aux champignons
Des pommes de terre farcies	Des champignons farcis
Un friand au fromage ou du pâté en entrée	Une salade de champignons crus
MATIÈRES GRASSES (HUILE, BEURRE)	
Beurre, crème, sauces en général, sauces salades du commerce...	De l'huile d'olive
NOIX, AMANDES, PISTACHES, CACAHUËTES...	
Des fruits séchés	Quelques noix ou un mélange de fruits séchés (1/3) et de noix/noisettes (2/3).
De la pâte à tartiner chocolatée	De la purée d'amande
Des produits sucrés de grignotage	Quelques amandes et 1 carré de chocolat
Du lait chocolaté ou goût fraise/vanille	Du lait d'amande, de riz, de noisette...
Des sauces toutes prêtes du commerce sur la salade « pour donner du goût »	Un filet d'huile d'olive puis de vinaigre, sel, poivre et quelques cerneaux de noix ou 3 noisettes concassées sur la salade. Même logique : des mélanges de graines « pour salade » (au rayon « fruits séchés » du supermarché)
ÉPICES ET AROMATES	
Sucre, sel, poivre ou tout type d'arômes	L'une de ces épices ou herbes aromatiques
De l'ice-tea sucré du commerce	Une infusion de gingembre frais, ou de cannelle, ou de toute autre épice qui vous tente. Sucrée (peu) au miel !

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Du poulet ou de la viande blanche un peu « fade », nature ou panée	La viande coupée en cubes marinés et enrobés de curcuma
Du sucre	De la cannelle, de l'extrait de vanille, de l'eau de fleur d'oranger
Du porridge nature	Du porridge à la cannelle
Une orange	Une salade d'orange à la cannelle
PRODUITS LAITIERS (LAIT, FROMAGE)	
Des yaourts sucrés et aux fruits	Des yaourts nature dans lesquels vous découpez des morceaux de fruits frais
Des spécialités laitières (fromage blanc battu, mousse de yaourt...)	Du yaourt à la grecque
Du lait de vache enrichi en ceci ou en cela	Du lait « normal » (ou allégé en lactose)
Du fromage fondu (Babybel, Kiri, Vache qui rit...)	Du « vrai » fromage (camembert, comté, crottin de chèvre...)

PROGRAMME EN 28 JOURS POUR REMETTRE VOTRE FOIE À NEUF

**(ET PRENDRE DE BONNES HABITUDES POUR
TOUJOURS)**

Ce programme vous est recommandé si...

- Vous avez une NASH/MASH, ou tout autre problème métabolique au foie.
- Vous avez un trouble hépatique et êtes suivi pour cela : fibrose, cirrhose, insuffisance...
- Vous êtes en surpoids.
- Vous êtes obèse.
- Votre poids est normal mais vous avez un gros ventre.
- Vous avez un problème lié au syndrome métabolique : trop de triglycérides, de cholestérol, une hypertension artérielle.
- Vous mangez ou buvez du sucré chaque jour.
- Vous mangez beaucoup, trop gras, en trop grande quantité.

- Vous buvez « un petit verre » au moins chaque jour.
- Vous arrivez à l'âge de la ménopause et ne vous sentez pas très en forme.
- Vous prenez un traitement pour une maladie chronique quelle qu'elle soit (cardiaque, articulaire, immunitaire, respiratoire, dermato, gynéco...).
- Vous avez un problème de glucose, de glycémie : fringales, prédiabète, diabète de type 2.
- Vous ne pratiquez aucune activité physique, ou presque.

Cas n° 1. Vous avez lu toutes les pages précédentes et êtes impatient de commencer à mettre en pratique tout ce que vous avez compris. Vous fondez de grands espoirs sur ce programme et vous avez raison : c'est une hygiène quotidienne parfaite pour votre foie, et il saura très vite vous le confirmer. Vous irez mieux, vos marqueurs sanguins s'amélioreront très rapidement, bref, il n'y a plus qu'à. C'est l'idéal car vous mesurez à quel point tous les systèmes sont imbriqués, pourquoi votre sommeil, votre silhouette, votre digestion, votre peau et votre foie sont liés pour le meilleur et pour le pire, et connaître les coulisses et rouages de son corps est la meilleure manière de rester motivé pour modifier ses habitudes de vie et s'y tenir.

Cas n° 2. Pas envie de lire toutes les pages d'avant ? La flemme de comprendre mais le désir d'agir ? Ou bien vous voulez démarrer votre programme dès aujourd'hui pour ne plus perdre de temps, quitte à lire les précédents chapitres en parallèle, plus tard, ou pas du tout ? Pas de problème.

Dans tous les cas, on y va. Nous partons ensemble pour 4 semaines d'un programme volontairement directif pour les lectrices et lecteurs recherchant un cadre net. Il rassemble les grands principes nutritionnels.

- *De l'alimentation méditerranéenne* – en prenant en compte sa version « verte » par certains aspects – à vous de l'inclure encore davantage si

vous le désirez en remplaçant les viandes proposées par du poisson. En semaine 4, on vous propose justement de mettre en place un « green meddiet » mais si ça ne vous dit rien, faites un mix de nos menus des 3 précédentes semaines en optant pour vos préférés, et insérez simplement le dernier défi « activité physique foie premium ».

- *D'une alimentation à index glycémique bas ou modéré*, c'est-à-dire respectant votre glucose sanguin (taux de sucre dans le sang)
- *Du « zéro sucre »* – ça, c'est essentiel. On mange des glucides, ça oui (plein) mais pendant 4 semaines, pas de sucre ajouté, car c'est lui qui vous a mené là où vous êtes.
- *Du zéro alcool*, évidemment.
- *Du faible en gras*, surtout en mauvaises graisses bien sûr, alors que la part belle est faite aux graisses végétales anti-inflammatoires – avocat, noix, olive et son huile, graines...
- *Du zéro « complément alimentaire/aide-minceur »*, même pas des ampoules de radis noir pour le foie : je n'ai rien contre¹, mais là, on se concentre uniquement sur l'alimentation et la NASH.
- *Des aliments bruts, naturels*, les moins transformés possible, pour ne pas obliger le foie à devoir trier, gérer les additifs douteux, etc.
- *Du zéro grignotage*. Chaque fois que l'on avale quelque chose, la « machine à stocker du gras » se met en route. Y compris celle du foie. C'est évidemment encore pire si on grignote du sucré, mais même si c'est du fenouil ou des noix. Manger, c'est mettre le corps en alerte et en mode « absorption » donc « stockage ». Les quelques heures de jeûne entre chaque repas sont très importantes. Autant je ne suis pas pour le jeûne de plusieurs jours, autant les alternances « manger/ne pas manger » gagnent toujours à être très marquées, sur un plan biorythme et métabolique. Nous n'avons PAS besoin de grignoter : si vous avez faim entre deux repas, c'est que vous ne mangez pas suffisamment aux repas (ou pas suffisamment de fibres/de protéines). Si vous grignotez pour des raisons émotionnelles, d'ennui, de stress, ce n'est clairement pas la bonne réponse : vous vous ennuierez toujours et stresserez encore plus du fait

d'une prise de poids inexorable, tout en engraisant gentiment votre foie à chaque pause à la machine à café ou à chaque goûter. La bonne solution est ici le sport, ou de se défouler par des loisirs, une pratique artistique, une balade avec des amis, ou avec le chien qui ne demande que ça.

Il va sans dire que rien ne vous empêche de modifier votre programme en fonction de vos préférences alimentaires, de votre emploi du temps, de vos souhaits éthiques. Si vous préférez la roquette à la mâche, prenez de la roquette. De la dinde au blanc de poulet, va pour la dinde ! En revanche, pas de jambon de dinde (franchement vous avez vu la composition ? Regardez, là, en tout petit sur l'emballage ! Votre foie, lui, fera vite la différence entre du blanc de poulet « normal » du boucher, et du jambon de dinde « industriel » dans les paquets en plastique « 4 tranches » du supermarché). Et ne remplacez pas non plus les haricots verts par des pâtes : pas de triche, on reste bien dans la même catégorie, on ne switche pas des légumes verts et des féculents !

À chaque semaine ses nouveaux progrès

Dans ce programme, nous allons intégrer chaque semaine de nouveaux petits pas, faciles à mettre en place. Et nous les conserverons et les renforcerons la semaine suivante. Il est parfois difficile de changer ses habitudes, mais souvent étonnamment moins que ce que l'on craignait. C'est en expérimentant de nouvelles pistes, de nouvelles listes de courses, de nouveaux rayons en supermarché que vous verrez comment vous réagissez. J'ai reçu en consultation tellement de personnes qui me disaient : « Oh Docteur, pas de sucre dans mon café ? Je n'y arriverai jamais ! » Et, finalement, la grande crainte fantasmée se muait en simple formalité : dans près de 90 % des cas, cela se soldait dès la consultation suivante par : « Mais comment ai-je pu prendre mon café avec du sucre durant tant d'années ? C'est tellement meilleur sans ! »

5 règles d'or : un contrat à passer avec vous-même

1. *Ne vous mentez pas.* Lorsque vous remplissez vos carnets « Foie en forme », ne minimisez pas les quantités de nourriture ou de boisson avalées.
2. *Ne soyez pas dans la plainte et la nostalgie :* « C'était mieux avant je mangeais ce que je voulais autant que je voulais et je ne me prenais pas la tête. » Certes, mais cette « alimentation intuitive », concept très à la mode qui implique « d'écouter avec bienveillance ses émotions, honorer sa faim (je n'invente rien) et ne surtout pas suivre de régime » vous a globalement mené là où vous êtes. Et j'ai le regret de vous dire qu'accueillir avec bienveillance votre colère contre votre conjoint ne sauvera pas votre foie de l'inflammation.
3. *Si faire vos courses en supermarché est trop compliqué, ce que je peux ô combien comprendre, allez au marché, en coopérative ou chez les petits commerçants.* Il faut avoir suivi un doctorat en nutrition ET posséder une loupe ultra-grossissante pour arpenter sereinement les rayons des grandes surfaces et en ressortir avec quelque chose qui tient la route. Souvent, les pièges tendus par le marketing et les industriels, ne serait-ce qu'avec les belles photos sur les emballages des aliments, sont trop complexes pour pouvoir y échapper. C'est en tout cas ce que je retiens de vos désespoirs, en consultation : on n'y comprend plus rien aux labels, allégations, Nutri-Score, moins ceci, enrichi en cela...
4. *N'essayez pas de brûler les étapes, ni de tout améliorer d'un coup.* Ça ne tiendra pas. Il vous a fallu des années et des années pour aboutir à votre inflammation du foie. On n'est pas aux pièces, ce n'est pas la peine de tout faire « idéalement » pendant 3 jours... pour retomber dans votre travers ensuite.
5. *Ne culpabilisez jamais.* À l'inverse du point précédent, si en première semaine vous avez réussi 2 défis sur les 3 « seulement », ne vous en voulez pas. Au contraire, c'est déjà très très bien, repensez à ce que

vous faisiez « avant » : vous avez déjà accompli deux pas de géant dans le bon sens, c'est une vraie réussite. Ne focalisez pas sur ce que vous avez « raté » (ce n'est pas raté, c'est reporté, vous y arriverez la semaine prochaine ou la suivante), admirez ce qui est réussi.

Ce qu'on mange

Les 43 champions listés en première partie de ce livre ([ici](#)). Mais plus généralement :

- ✓ Des légumes
- ✓ De la salade
- ✓ Des épices, des aromates (non sucrés), des herbes
- ✓ Des légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches...) et des céréales (pain, pâtes, riz...)
- ✓ Du poisson (cru, vapeur, à l'étouffée, mariné)
- ✓ Des coquillages (crus ou cuits), crustacés (crevettes...)
- ✓ Un peu de viande blanche, volaille
- ✓ Des œufs
- ✓ Des produits laitiers nature et peu gras (yaourts, fromages blancs, yaourts grecs...)
- ✓ Des fruits

Ce qu'on ne mange pas

Le sucre sous toutes ses formes :

- ✗ Sirop de glucose-fructose
- ✗ Glucose
- ✗ Dextrose
- ✗ Galactose
- ✗ Saccharose

- ✗ Maltose
- ✗ Sucrose
- ✗ Glace
- ✗ Bonbon (artisanal comme industriel)
- ✗ Sodas
- ✗ Chocolat
- ✗ Barbe à papa
- ✗ Nougat
- ✗ Sucre glace
- ✗ Sucre en poudre
- ✗ Sucre roux
- ✗ Sucre brun
- ✗ Sucre inverti
- ✗ Mélasse
- ✗ Caramel
- ✗ Sirops
- ✗ Sucre liquide
- ✗ Cristaux de jus (de canne, de fruits...)
- ✗ Jus de canne
- ✗ Extraits solides de sirop de maïs
- ✗ Jus de fruits concentré ou déshydraté
- ✗ Dextran
- ✗ Dextrine
- ✗ Maltodextrine

L'excès de graisses saturées sous toutes ses formes :

- ✗ Viandes grasses
- ✗ Viandes transformées
- ✗ Excès de graisses animales (cuisine au beurre/sauces au beurre/pâtisserie crème au beurre, fromage, crème fraîche)
- ✗ Huile de palme

- ✗ Huile de coco
- ✗ Presque tous les aliments frits

Les produits industriels ultra-transformés, car la plupart renferment des sucres cachés et des mauvaises graisses :

- ✗ Sauces toutes prêtes
- ✗ Biscuits
- ✗ Plats préparés en général
- ✗ Salades traiteur en général...

POURQUOI VOTRE VINAIGRETTE EST MEILLEURE QUE CELLE DU MAGASIN ?

Dans bien des sauces salées, le sucre permet d'atténuer des saveurs piquantes. Là encore, vous n'avez pas l'impression de manger « du sucré », pourtant, la recette industrielle en contient bel et bien. C'est le cas de nombreuses vinaigrettes vendues sur les rayons des supermarchés, alors qu'à la maison, vous ne mettriez évidemment pas de sucre dans votre sauce vinaigrette, qui ne contient normalement que de l'huile, du vinaigre, de la moutarde, du sel et du poivre. Idem pour les plats cuisinés, alors que vous pensez n'acheter que du poisson aux légumes ou de la viande avec du riz. C'est aussi le cas pour la plupart des pains industriels : ils renferment parfois jusqu'à 10 grammes de sucre ajouté aux 100 grammes ! Non seulement ils ne sont pas très bons, mais en plus, vous constatez que votre flemme de ne pas aller chez le boulanger risque de se payer très cher à terme, puisque tous ces sucres ajoutés en veulent à votre foie.

Bouger : une nouvelle routine

La pratique d'une activité physique est indispensable au quotidien et fait partie intégrale de votre traitement pour prévenir et venir à bout d'une

NASH. Bouger activement (traîner dans les boutiques ou vite fait au parc en regardant son portable ne compte pas), par sessions d'au moins 30 minutes, brûle le sucre – qui ainsi ne sera pas transformé en gras – et les graisses – dont celles qui infiltrent le foie. C'est le seul moyen de les en faire sortir. Il faut fournir vraiment des efforts, transpirer, être en tenue. Des exercices de résistance, plus courts mais en routine, comme des postures de yoga ou de musculation à faire à la maison, sont également les bienvenus pour réduire l'inflammation hépatique. C'est prouvé par des études très sérieuses. À vous de jouer !

PLUS ON Y VA FORT, PLUS C'EST EFFICACE

Courageux, motivé mais pas le temps ? Et si vous passiez en mode HIIT, c'est-à-dire au fractionné de haute intensité ? Traduction : des courtes sessions de 7 à 10 minutes, avec des moments très très rapides (de course, nage, pédalage, rameur...) entrecoupées de minutes plus ou moins longues de rythme tranquille (foulées cool voire marche, nage mais tranquille, pédalage en roue libre, rameur douce...). « C'est une information utile de savoir qu'en s'entraînant plus dur **en moins de temps avec le HIIT**, vous pouvez obtenir les mêmes résultats que l'entraînement continu à intensité modérée ce qui est idéal pour les personnes *avec un style de vie chargé et peu de temps*. », explique le D^r Angelo Sabag, principal auteur de l'étude². « Une autre découverte intéressante était que même si les gens ne faisaient pas d'exercice à des volumes suffisants pour correspondre aux directives d'activité physique recommandées, ils pouvaient toujours obtenir des améliorations significatives dans la **réduction de la graisse hépatique** tant qu'ils faisaient régulièrement de l'exercice au-dessus d'une intensité modérée.

Outre le bénéfice de l'exercice HIIT proprement dit, on compte aussi sur un *After burn effect*, c'est-à-dire que le corps continue de brûler des calories bien après la session. Attention, ça tire pas mal sur le cœur, donc faites-vous accompagner pour les premières séances.

Dans votre programme :

- *Marche (rapide, fractionnée, nordique...)*. La marche donnera un coup de pouce à votre foie pour lui permettre de fonctionner dans un environnement le plus sain possible.
- *Hépatogym*. Les exercices proposés ne sont pas d'un niveau olympique, vous n'en n'êtes pas dispensé, même si vous faites déjà une activité physique. Pratiquer un sport permettrait à lui seul de faire reculer le « foie gras » et donc, d'améliorer l'insulinorésistance ET de « dégraisser » l'organe. Au passage, cela réduit aussi le risque de prédiabète et de diabète de type 2, qui aggrave fortement le risque de faire une stéatose hépatique.
- *Respirologie*. Mal respirer, c'est agresser son foie. Non seulement nos petits exercices respiratoires vous feront renouer avec une inspiration-expiration réfléchie et plus profonde, mais en plus, ils vous aideront à vous détendre pendant votre programme Foie neuf.
- *Étirements*. Ils améliorent la circulation sanguine dans l'ensemble du corps. Une meilleure circulation signifie que le sang peut transporter plus efficacement les nutriments et l'oxygène à tous les organes, y compris le foie, et aider à éliminer les déchets et les toxines.
- *Hépatoyoga*. Nos mini-séances de yoga participent à la dynamique générale de bien-être, indispensable pour que ce programme ne tourne pas au parcours du combattant.

Mais aussi...

- *Tisanes*. Chaudes ou fraîches, tout au long de la journée ou avant de vous glisser sous la couette : à chaque infusion ses avantages et ses inconvénients. Préparez-les avec de l'eau filtrée. Vous trouverez les plantes de vos tisanes en boutique diététique, en pharmacie en herboristerie et dans certaines grandes surfaces. Choisissez-les bio de préférence.

- *Points réflexologie et acupression.* La réflexologie et l'acupression sont des techniques manuelles qui visent à stimuler des points par un automassage ciblé. Observez bien nos schémas puis lancez-vous. Votre récompense sera double : vous favoriserez le travail d'élimination de votre foie et participerez au retour vers un équilibre mental et émotionnel. Pratiques, faciles, express, ces manipulations ne demandent aucune condition particulière, vous pouvez donc vous y adonner (presque) partout.
 - Réflexologie : avec la pulpe du pouce, massez le point réflexo sans déborder. Les premiers massages ne doivent durer qu'une minute et se faire en douceur. Au fil des jours, vous augmenterez la pression et le massage pourra durer jusqu'à 5 minutes.
 - Acupression : avec la pulpe de l'index, appuyez sur les points en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre.

SEMAINE 1 : PHASE D'ATTAQUE ZÉRO SUCRE, ZÉRO ALCOOL & MARCHÉ

Les ennemis jurés du foie se nomment « sucre », « alcool » et « sédentarité ». Cette semaine signe la fin de leur tyrannie dans votre vie : un fonctionnement hépatique optimal, un meilleur sommeil, pas de fringales, une plus grande énergie, peut-être aussi quelques grammes de moins sur la balance. Les soucis métaboliques, comme des problèmes avec votre insuline ou votre cholestérol, devraient se normaliser, au moins en partie.

Nous allons mettre en place un ensemble de « trucs et astuces » pour tenir le rythme sur le long terme, sans frustration. Les boissons sucrées ou alcoolisées, à la fin de cette semaine, vous feront même horreur, en tout cas pas du tout envie. La marche et toute activité physique donneront un coup de pouce à votre foie pour lui permettre de fonctionner dans un environnement le plus sain possible.

Vos 3 défis

- 1. Zéro sucre ajouté**, donc zéro sucrerie/zéro sucre dans le café, le thé, le yaourt nature : on peut le remplacer par de la cannelle ou de la fleur d'oranger par exemple, vous verrez, nous vous proposons plein d'astuces pour ne pas craquer... ET zéro boisson sucrée, jus de fruits compris.
- 2. Zéro alcool.**
- 3. Chaque jour, 30 minutes de marche + hépatogym + hépatoyoga.**

Vos menus pour toute la semaine

LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, muesli vitaminé, fromage blanc, pastèque (ou pamplemousse)
- Déjeuner : rillettes de sardines, poulet citron curcuma + courgettes et boulgour, compote de pommes
- Dîner : truite en papillote + brocoli et riz complet, fraises (ou orange)

MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet et purée d'amandes, yaourt à la cannelle, compote de pommes
- Déjeuner : salade avocat pamplemousse, boudin noir + purée de pommes de terre et purée de pommes fruits, salade de fruits frais
- Dîner : crème de céleri, pâtes complètes au saumon fumé, pastèque (ou kiwis)

MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet purée d'amandes, pamplemousse
- Déjeuner : salade orange fenouil, rôti de porc + blettes et blé, kiwis
- Dîner : Cabillaud + carottes à la coriandre et riz basmati, framboises

JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert, porridge au son d'avoine et cacao, ananas
- Déjeuner : salade d'endives + noix et pomme, artichauts poivrades, yaourt à la cannelle, clémentines
- Dîner : velouté d'asperges, steak de polenta, pomme cannelle et citron

VENDREDI

- Petit-déjeuner : thé vert, muesli maison, orange
- Déjeuner : salade de poulet mariné, fromage frais, kiwis, thé vert

- Dîner : soupe potiron aux noisettes, tartare de saumon + salade verte, pomme au four

SAMEDI

- Petit-déjeuner : thé vert, tartines beurrées, jambon, pamplemousse et orange
- Déjeuner : tartare d'algues, cabillaud au curcuma + pommes vapeur, pastèque (ou pomme)
- Dîner : soupe de carottes, thon aux haricots blancs, salade de fraises au basilic

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : thé vert, œuf coque, pain complet
- Déjeuner : salade de pois chiches, huîtres, salade de melon
- Dîner : salade de fenouil, lentilles au saumon fumé, pomme râpée à la noix de coco

Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !

Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.

LÉGUMES

- Ail 1 tête
- Aneth 1 bouquet
- Artichauts poivrades 4
- Asperges vertes 200 g
- Avocat ½
- Basilic 1 bouquet
- Blettes 1 petite botte

- Carottes 1 botte
- Céleri-rave ¼
- Champignons de Paris 3
- Ciboulette 1 bouquet
- Courgettes 3
- Échalote 1
- Endives 2
- Fenouil 1
- Gingembre 2 rhizomes
- Graines germées d'alfalfa
- Menthe 1 bouquet
- Oignon 1
- Persil 1 bouquet
- Potiron frais 1 tranche (ou surgelé 200 g)
- Pousses de soja 100 g
- Salade verte 1
- Tomates 2

FRUITS

- Ananas 1
- Citrons 10
- Citron vert 1
- Clémentines 2
- Fraises 1 barquette
- Framboises fraîches 1 barquette (ou surgelées)
- Kiwis 4
- Melon (frais ou surgelé) 1
- Oranges 3
- Pamplemousses 2
- Pastèque ¼
- Pommes 5

ÉPICERIE

- Amandes 1 sachet
- Blé complet 1 paquet
- Bouillon de légumes 1
- Boulgour 1 paquet
- Cacao amer 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle 1 flacon
- Cumin (graines)
- Curcuma (poudre)
- Curry (poudre)
- Eau de Vichy 1 bouteille
- Flocons d'avoine 1 sachet
- Fruits secs 1 sachet
- Graines de sésame
- Haricots blancs 1 petite boîte
- Huile d'olive 1 bouteille
- Lait d'amande 1 pack
- Lentilles corail 1 paquet
- Moutarde 1 pot
- Muesli aux fruits secs (sans sucre ajouté) 1 paquet
- Muscade
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de coco râpée 1 sachet
- Œuf 1
- Piment (poudre)
- Pois chiches 1 petite boîte
- Polenta précuite 1 sachet
- Purée d'amandes 1 pot
- Raisins secs 1 sachet

- Riz basmati 1 paquet
- Sardines à l'huile 1 boîte
- Sauce soja 1 flacon
- Son d'avoine 1 paquet
- Thé vert 1 sachet
- Thon au naturel 1 petite boîte
- Thym 1 sachet

FRAIS

- Beurre 1 petite tablette
- Compote de pommes sans sucre ajouté 2
- Crème allégée 1 briquette
- Fromage blanc 1 portion
- Fromages frais 3
- Yaourts nature 3

BOUCHERIE

- Blancs de poulet 2
- Jambon 1 tranche
- Rôti de porc 1 tranche

POISSONNERIE

- Cabillaud 2 pavés
- Huîtres 12
- Saumon 1 pavé
- Saumon fumé 2 tranches
- Tartare d'algues 1 pot
- Truite 1

SURGELÉS

- Cassis 1 sachet

HERBORISTERIE

- Menthe 1 sachet
- Romarin 1 sachet

PENSEZ AU PAIN !

- Pain complet ou aux céréales 1

LUNDI

Round d'observation : pour vous lancer dans cette première journée « zéro sucre et zéro alcool », commencez par éliminer l'ennemi de votre cuisine. Jetez tout ce qui ressemble à du sucre, il faut vraiment que vous ne gardiez rien, à part un pot de miel si vous y tenez. Mais du miel de caractère, comme celui de romagin par exemple, qui ne va pas avec tout et que vous ne pourrez pas utiliser subrepticement pour sucrer du café, en cas de dérapage et de légère baisse de conviction.

Donc vous éliminez de vos placards :

- Le sucre blanc sous toutes ses formes (poudre, carrés, cube emballé rapporté du café parce qu'on ne sait jamais, sucre glace pour les gaufres...).
- Le sucre « marron » sous toutes ses formes (sucre complet, candy, vergeoise, mélasse...).
- Les édulcorants de tous types (aspartam, stévia, sucrées en comprimé, en poudre...).
- Le sirop d'érable (vous pourrez éventuellement le réintroduire plus tard en vertu de ses propriétés cardiométaboliques), de pomme, tous les sirops

en fait, même ceux réputés « sains » comme la sève de kitul ou le sirop d'agave.

- Les confitures, crème de marrons, bombes de chantilly, coulis, caramels liquides et autres « toppings » colorés, solides ou non.
- L'alcool.

Et, surprise ! avec ce qui vous attend dans votre assiette, et les petits exercices que nous vous avons mijotés, vous n'éprouverez pas le besoin d'aller grignoter une friandise. Prêt pour l'expérience ?



BONJOUR !

- Eau infusée citron et gingembre*



EAU INFUSÉE CITRON ET GINGEMBRE

Lavez 1 citron bio et 1 racine de gingembre de 3 cm, coupez-les en fines lamelles. Installez-les au fond d'un bocal en verre, recouvrez de 1 litre d'eau minérale ou filtrée et placez le bocal au réfrigérateur.

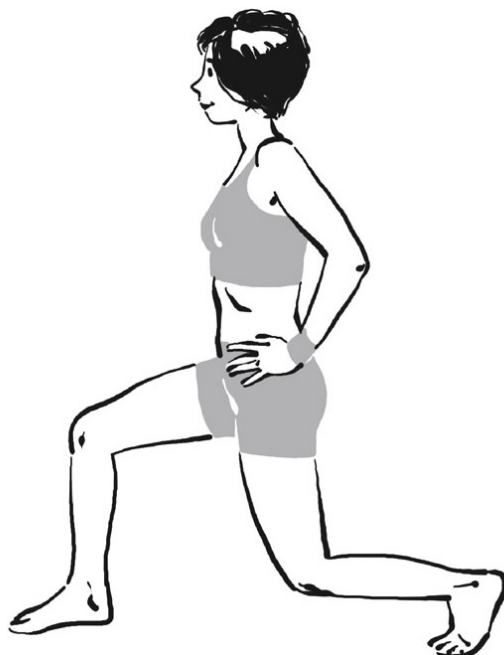
DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym, rappelez-vous la « graisse brune » (voir [ici](#)).

HÉPATOGYM

Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, avancez le pied droit de façon que le genou forme un angle à 90°. Le genou gauche ne doit pas toucher le sol. Descendez la jambe gauche en inspirant et remontez en

expirant, le buste bien droit et les abdos contractés. Faites 15 fentes sur chaque jambe.



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- Muesli vitaminé*
- 1 fromage blanc + 1 tranche de pastèque (ou ½ pamplemousse)



MUESLI VITAMINÉ (POUR PLUSIEURS JOURS)

Mélangez 12 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 200 g de raisins secs, 12 noix et 12 amandes finement hachées. Ajoutez une poignée de noisettes. Au moment

de déguster, arrosez de lait d'amande et ajoutez 3 cuillères à soupe de cassis (frais ou surgelé).

MARCHE : 30 MINUTES

Allez au boulot à pied, ça rend plus heureux. En fonction de votre temps de trajet, vous pouvez faire un bout de chemin en transports en commun, puis vous arrêter avant le terme habituel de votre parcours et passer en mode « marche active » pour réveiller le cardio.

DÉJEUNER

- Rillettes de sardines*
- Blanc de poulet au citron + curcuma + courgettes + boulgour
- Compote de pommes sans sucre ajouté



RILLETTES DE SARDINES

Égouttez le contenu d'une boîte de sardines à l'huile. Écrasez-les à la fourchette avec 1 c. à s. de fromage frais, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de ciboulette ciselée et du poivre. Servez avec des toasts de pain complet.

Le curcuma contient de la curcumine, qui peut aider à activer la graisse brune (voir [ici](#)).

COLLATION

- 1 thé vert
- 6 amandes

MARCHE : 30 MINUTES

Enfilez des chaussures confortables et en route pour une marche rapide de 30 minutes. Ne forcez pas l'allure, demain vous aurez spontanément envie d'aller un plus vite (plus loin ?).

DÎNER

- Truite en papillote* + brocoli + riz complet
- 1 petite barquette de fraises (en été), 1 orange (en hiver)



TRUITE EN PAPILOTTE

Déposez une truite vidée et lavée dans une grande feuille de chou vert (ou de blette). Répartissez les rondelles de $\frac{1}{2}$ citron sur le poisson, du sel, du poivre et une pincée de thym. Fermez la papillote et enfournez pour 20 minutes à four chaud.

RESPIROLOGIE

Placez-vous dans l'encadrement d'une porte, et saisissez les bords latéraux en dessous du niveau des épaules. Penchez le buste lentement vers l'avant, le dos bien droit jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Tenez la position une minute. Inspirez lentement, et expirez en ouvrant largement vos épaules.

DE L'AIR !

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.

COUCHER

- 1 tisane miraculeuse

Plongez 1 c. à s. d'un mélange de romarin et menthe dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez.

MARDI

Vous avez chassé l'ennemi de vos placards, bienvenue à vos nouveaux amis hépatiques aux petits noms sympathiques : minéraux, vitamines, calcium, végétaux à index glycémique bas et riches en chlorophylle, gingembre, gymnastique douce... Et tous ne vous veulent que du bien (et du bon) !

BONJOUR

- 1 grand verre d'eau infusée citron et gingembre (voir [ici](#))

DE L'AIR !

Offrez un grand bol d'air à votre maison, ouvrez toutes les fenêtres au moins ½ heure.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain complet + purée d'amandes
- Yaourt + cannelle
- Compote de pommes sans sucre ajouté

MARCHE : 30 MINUTES

Comment ça « pas le temps » ? Vous avez pensé à caser votre marche en allant au travail ?

LA PRATIQUE DE LA MARCHE OPTIMISE LA RÉGULATION DE L'INSULINE

La recherche indique que se déplacer à pied suite à un repas contribue à la maîtrise de la glycémie et diminue l'accumulation de graisses au niveau abdominal, ce qui est lié à divers troubles métaboliques tels que les pathologies cardiaques, le diabète et les affections hépatiques. Ce phénomène est dû à l'amélioration de la réponse de notre organisme à l'insuline lorsque nous sommes actifs.

DÉJEUNER

- Salade avocat pamplemousse*
- Boudin noir + purée de pommes de terre + purée de pommes fruits
- Salade de fruits frais



SALADE AVOCAT PAMPLEMOUSSE

Prélevez la chair de $\frac{1}{2}$ avocat. Pelez à vif $\frac{1}{2}$ pamplemousse, séparez les segments. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez d'aneth ciselé.



COLLATION

- 1 petite poignée d'amandes (pas salées)
- 1 thé vert

HÉPATOGYM

Debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin et gardez-les parallèles. Prenez une bonne inspiration, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous. En expirant, penchez-vous en avant et laissez vos bras pendre vers le sol. Fléchissez un peu vos genoux pour éviter de trop étirer l'arrière des jambes. Veillez à ce que vos genoux restent bien parallèles et ne s'entrechoquent pas. Pour détendre le haut du corps, tenez vos coudes. Cela « leste » le buste et permet d'aller plus loin dans l'inclinaison en avant. Respirez profondément et régulièrement. Pour remonter, lâchez vos bras et déroulez lentement votre colonne. Répétez l'exercice au moins deux fois. Essayez de maintenir la posture un peu plus longtemps à chaque fois.

MARCHE : 30 MINUTES

On l'aurait parié ! Vous prenez plaisir à ce petit rendez-vous avec vous-même le temps d'une marche...



DÎNER

- Crème de céleri*
- Pâtes complètes au saumon fumé (2 tranches) + huile d'olive + aneth
- 1 tranche de pastèque (ou 2 kiwis)



CRÈME DE CÉLERI

Mettez à cuire ¼ de céleri-rave coupé grossièrement, ¼ d'oignon dans 25 cl d'eau pendant 15 minutes. Quand les légumes sont tendres, mixez-les. Ajoutez 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche délayée dans un peu d'eau. Salez et parsemez de persil ciselé.

Bannissez le persil déshydraté, il a perdu la plupart de ses bienfaits et n'a aucune saveur. Mieux vaut l'utiliser sous sa forme surgelée que pas du tout. Le nec plus ultra ? Faites pousser votre persil sur le balcon !

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, montez sur la pointe des pieds en inspirant profondément ; puis reposez les pieds à plat sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres de la chambre avant d'aller vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

MERCREDI

Vous êtes encore avec nous ? Vous ne le regretterez pas. Nous allons poursuivre cette semaine « Zéro sucre & zéro alcool » en mettant un turbo dans votre moteur avec des combinaisons d'aliments savamment

orchestrées et dynamisées par des gestes toniques. De quoi montrer à votre foie qu'il y a une vie après le sucre et l'alcool !

LEVER

- Eau infusée citron et gingembre* (voir [ici](#))

DE L'AIR !

Place à l'oxygénation : ouvrez toutes les fenêtres au moins ½ heure.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales avec 1 c. à s. de purée d'amandes
- ½ pamplemousse

MARCHE : 1 HEURE

DEHORS ! 1 heure de marche ou de vélo. S'il pleut, 1 heure de piscine ou de salle de sport (marche sur tapis, vélo, rameur, elliptique...).

DÉJEUNER

- Salade orange fenouil*
- Rôti de porc aux blettes et au blé*
- 2 kiwis



SALADE ORANGE FENOUIL

Détaillez $\frac{1}{4}$ de bulbe de fenouil en fines lamelles. Arrosez-le d'un filet de jus de citron. Pelez à vif 1 orange, détachez les segments. Disposez sur une assiette, arrosez de 1 c. à s. d'huile d'olive, parsemez de graines germées d'alfalfa et saupoudrez de 1 c. à c. de graines de cumin.

Vous pouvez acheter l'alfalfa tel quel ou le faire germer vous-même. On trouve les graines à germer dans toutes les jardinerie.



RÔTI DE PORC AUX BLETTES ET AU BLÉ

Plongez 60 g de blé complet dans une casserole d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Pendant ce temps, chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et saisissez 1 tranche de rôti de porc (200 g environ) des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée (10 minutes environ). Faites cuire à la vapeur une petite botte de blettes (8 minutes), égouttez et faites-les sauter à la poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive, $\frac{1}{2}$ gousse d'ail pressée, du sel et du poivre. Servez le porc accompagné des blettes et du blé.



COLLATION

– 1 poignée d'amandes

- 1 thé vert

Si vous avez des problèmes de sommeil, remplacez le thé vert par une tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration-expiration-blocage dix fois de suite.

MARCHE : 30 MINUTES

Si vous avez l'habitude de vous balader, pourquoi ne pas vous dépasser en alternant marche tranquille et marche soutenue pendant 30 minutes ?



DÎNER

- Pavé de cabillaud, carottes à la coriandre, riz basmati*
- 1 petit bol de framboises (fraîches ou surgelées)



PAVÉ DE CABILLAUD, CAROTTES AU CUMIN ET RIZ BASMATI

Plongez du riz basmati dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire selon les indications du paquet. Faites cuire à la vapeur 1 pavé de cabillaud pendant 10 minutes et 200 g de carottes coupées en rondelles pendant 5 minutes. Parsemez de curry et de graines de sésame. Servez le cabillaud et les carottes avec le riz égoutté.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

JEUDI

Trois jours déjà que vous vous êtes lancé dans ce défi « Foie neuf ». Ces trois jours-là ne sont pas les plus faciles et vous pouvez en tirer fierté. Mais nous, on en veut toujours plus. Au programme du jour : une alimentation plus saine, des plantes drainantes, des exercices physiques, un automassage du foie et de la marche.



BONJOUR !

- Eau infusée citron et gingembre* (voir [ici](#))

DE L'AIR !

Ouvrez toutes les fenêtres en grand pour votre séance d'Hépatogym.

HÉPATOGYM

Debout, les pieds joints, accroupissez-vous en vous asseyant sur vos talons. Arrondissez votre dos jusqu'à former une boule, en enserrant vos genoux dans vos bras. Tenez la position 15 secondes, puis déployez-vous doucement, en « déroulant » votre colonne vertèbre après vertèbre pour finir tête haute, le corps comme tiré par le haut.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 1 bol de porridge au son d'avoine et au cacao*
- 2 tranches d'ananas frais



PORRIDGE AU SON D'AVOINE ET AU CACAO

Versez 25 cl de lait d'amande et 40 g de son d'avoine dans une casserole. Laissez frémir 5 minutes en remuant sans cesse. Saupoudrez $\frac{1}{4}$ de c. à café de cannelle et 1 c. à c. de cacao amer.

MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES

En route pour une petite marche fractionnée de 15 minutes (voir [ici](#)) qui vous dopera sans vous vider de votre énergie.

DÉJEUNER

- Salade d'endives + noix + $\frac{1}{4}$ de pomme
- Artichauts poivrades, tomates, oignons, piment, ail, persil
- 1 yaourt + 1 c. à c. de cannelle
- 2 clémentines

La capsaïcine présent dans les piments peut activer la graisse brune (voir [ici](#)). N'hésitez pas à inclure dans votre alimentation du poivre de Cayenne, des piments rouges ou habaneros, si votre estomac est d'accord.



COLLATION

- Thé vert
- 1 petite poignée d'amandes

MARCHE : 30 MINUTES

Résistez à l'appel du canapé et sortez pour une marche de 30 minutes.

RELAXATION : AUTOMASSAGE

Déposez une noix de crème nourrissante dans le creux d'une de vos mains. Frottez doucement vos mains l'une contre l'autre, comme pour les laver. Massez chaque doigt et insistez sur les paumes. Pensez à quelque chose d'apaisant pendant les 3 minutes de cet automassage, comme une plage que vous aimez, un jardin, une photo...



DÎNER

- Velouté d'asperges*
- Steak de polenta*
- 1 pomme râpée + cannelle + filet de citron



VELOUTÉ D'ASPERGES

Pelez et taillez en tranches 1 courgette après avoir ôté les extrémités. Épluchez 200 g d'asperges, vertes, et tranchez-les en tronçons. Versez-les dans une casserole avec les tranches de courgettes. Ajoutez 50 cl d'eau, salez et poivrez, laissez cuire 15 minutes. Versez le contenu de la casserole dans un blender, ajoutez

½ yaourt et mixez jusqu'à obtenir un velouté. Parsemez de persil ciselé et servez.



STEAK DE POLENTA

Portez à ébullition 25 cl de bouillon de légumes puis versez 100 g de polenta précuite. Remuez sans cesse jusqu'à épaississement de la polenta. Étalez-la sur 1 cm de hauteur, à la spatule sur une plaque, lissez-la bien et parsemez-la de graines de sésame. Laissez refroidir pendant 1 heure puis découpez la pâte en carrés. Faites-les dorer avec ½ c. à s. d'huile d'olive dans une poêle bien chaude 2 minutes de chaque côté.

DE L'AIR !

Changez d'air, ouvrez les fenêtres ! D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

VENDREDI

Déjà vendredi, chapeau, vous jouez le jeu ! Peut-être même commencez-vous à avoir des réflexes « Zéro sucre & zéro alcool » comme un petit exercice respiratoire ou une marche rapide quand monte une envie de sucre

ou d'alcool envahissante ? Vous avez aussi l'impression de passer votre vie aux toilettes, avec tous ces aliments magiques pour éliminer ? Courage, c'est pour la bonne cause !

BONJOUR !

- Eau infusée citron et gingembre* (voir [ici](#))

HÉPATOGYM

Debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin et gardez-les parallèles. Prenez une bonne inspiration, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous. En expirant, penchez-vous en avant et laissez vos bras pendre vers le sol. Fléchissez un peu vos genoux pour éviter de trop étirer l'arrière des jambes. Veillez à ce que vos genoux restent bien parallèles et ne s'entrechoquent pas. Pour détendre le haut du corps, tenez vos coudes. Cela « leste » le buste et permet d'aller plus loin dans l'inclinaison en avant. Respirez profondément et régulièrement. Pour remonter, lâchez vos bras et déroulez lentement votre colonne. Répétez l'exercice au moins deux fois. Essayez de maintenir la posture un peu plus longtemps à chaque fois.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Muesli maison*
- 1 orange



MUESLI MAISON

Épépinez une pomme, coupez-la en petits dés. Mélangez-les avec 50 g de muesli aux fruits secs (sans

sucré ajouté), ½ c. à c. de cannelle et 1 c. à c. de son d'avoine.

MARCHE : 30 MINUTES

Une petite marche de 30 minutes au minimum, c'est bon pour la digestion. Si vous êtes à la campagne (à la montagne ou au bord de la mer, petits veinards), profitez-en pour faire votre exercice Respirologie.

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration-expiration-blocage dix fois de suite.



DÉJEUNER

- Salade de poulet mariné*
- 1 fromage frais + 2 tranches de pain complet
- 2 kiwis
- 1 thé vert



SALADE DE POULET MARINÉ

Arrosez 1 blanc de poulet du jus de ½ citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de sauce soja. Placez au frais pendant 2 heures. Faites dorer le poulet dans une poêle avec un peu de marinade, 2 minutes de chaque côté. Coupez-le en lanières.

Déposez-les dans un saladier avec 100 g de pousses de soja, les segments de ½ pamplemousse, 3 champignons de Paris émincés, 5 tiges de ciboulette ciselées et arrosez du jus de ½ orange.

Conservez l'autre moitié du pamplemousse et de l'orange au frigo jusqu'à demain matin.



COLLATION

- 5 noix
- 1 citronnade*



CITRONNADE

Pressez le jus d'un citron dans de l'eau en respectant le chiffre d'or de la citronnade : un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau.

MARCHE : 30 MINUTES

Il fait beau ? Profitez-en pour rentrer du travail à pied, ou pour aller faire vos courses sans prendre la voiture. 30 minutes de marche à l'extérieur vous feront du bien.

RESPIROLOGIE

Allongez-vous sur le dos, les bras et les jambes en V. Tout en inspirant profondément, contractez au maximum la totalité de votre corps, des doigts

de pieds jusqu'aux muscles du visage pendant 5 secondes. Relâchez la tension en expirant à fond. Faites une pause si besoin, puis recommencez l'exercice 2 fois (oui, oui, 3 fois au total).

DÎNER

- Soupe de potiron aux noisettes*
- Tartare de saumon, salade verte
- 1 pomme au four à la cannelle



SOUPE DE POTIRON AUX NOISETTES

Faites cuire 200 g de chair de potiron 20 minutes à la vapeur. Mixez avec 10 cl de lait d'amande, 1 pincée de muscade et du sel. Parsemez de noisettes concassées et torréfiées 5 minutes dans une poêle antiadhésive.

COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

SAMEDI

Déjà le week-end, ne baissez pas la garde ! Si vous vous sentez assez fort (pour décliner cocktails, sauces, pâtisseries...), acceptez une éventuelle invitation à dîner. Sinon, lancez l'invitation en augmentant les quantités de nos recettes ! Et lorsque tout le monde sera parti, comptabilisez tous les mauvais sucres auxquels vous avez échappé durant cette soirée, par votre seule volonté...

BONJOUR !

- Eau infusée citron et gingembre* (voir [ici](#))

DE L'AIR !

Aérez la maison. Si c'est jour de ménage, faites-le toutes fenêtres ouvertes.

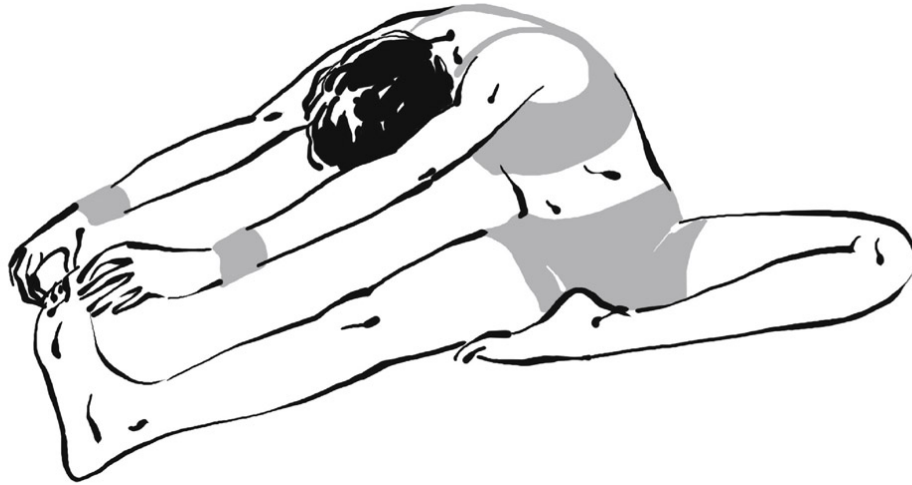
PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 3 tranches de pain complet + beurre
- 1 tranche de jambon
- ½ pamplemousse + ½ orange

Achetez votre jambon chez le boucher ou au rayon traiteur de votre supermarché, mais à la coupe.

HÉPATOGYM

Assis au sol, jambe droite allongée, jambe gauche pliée, le talon contre la cuisse droite le plus haut possible et le genou le plus près du sol. Inspirez en levant les bras. Expirez en vous penchant vers l'avant, dos plat, posez les mains sur la jambe droite et restez dans cette position pendant 5 respirations tout en faisant glisser les mains vers le pied. Inspirez en montant les bras à la verticale et en vous redressant. Baissez les bras et changez de côté.



MARCHES

Aujourd'hui, trouvez le moyen de monter 6 étages à pied : métro, boulot, maison, grand magasin... Ne poussez pas des hauts cris : votre parfaite alimentation de cette semaine a probablement déjà fait du ménage, et l'effort en sera moins violent.

MARCHE : 30 MINUTES

Idéalement, 30 minutes, c'est le temps minimum pour un travail vraiment efficace, tant au niveau du cœur que du foie. Commencez par marcher à votre vitesse de croisière, puis forcez l'allure. Il ne s'agit pas de faire un sprint qui va vous laisser exsangue, mais d'accélérer la cadence, sans exagérer. Au début, allez-y en douceur, mais vous verrez qu'on y prend goût et qu'au fil des semaines, on augmente ses performances sans s'en rendre compte.



DÉJEUNER

- Tartare d'algues
- Papillote de cabillaud au curcuma*, pommes vapeur

- 1 tranche de pastèque (ou 1 pomme)

Avec 92 % d'eau, la pastèque est parfaite pour se réhydrater sans absorber de calories. C'est une alternative intéressante pour ceux qui sont vraiment fâchés avec l'eau...



PAPILLOTE DE CABILLAUD AU CURCUMA

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez 1 c. à s. de crème allégée, 1 c. à café de curcuma et du poivre. Épépinez 1 tomate, détaillez-la en dés et mélangez-les à la crème. Déposez un pavé de cabillaud sur une feuille de papier sulfurisé et recouvrez-le de la préparation. Refermez la papillote et enfournez pour 15 minutes de cuisson.



COLLATION

- 1 poignée de fruits secs et noix
- 1 thé vert

RESPIROLOGIE

Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes de façon à rapprocher vos talons de vos fesses. Inspirez naturellement pendant 4 secondes (comptez !) en gonflant le ventre. Bloquez votre souffle pendant 2 secondes. Expirez profondément pendant 8 secondes. Videz vos poumons au maximum, au point de contracter vos abdos. Tenez 2 secondes en fin d'expiration, puis reprenez l'exercice sur l'inspiration naturelle durant 4 secondes... À répéter sans modération.

MARCHE : 30 MINUTES

Préambule indispensable, choisissez un endroit en pleine nature, ou qui « dépayse » : grand parc, forêt, plage, montagne. Voyez grand, car les plus courageux partiront pour une marche de 3 ou 4 heures (une boucle de petite randonnée par exemple). Les plus rétifs à l'activité physique se contenteront de 30 minutes. Faites-vous accompagner, le temps passera plus vite. Mais pas question d'inviter tout le quartier ni de vous visser des oreillettes pour diffuser vos musiques préférées. C'est un moment pour vous, dans la nature. Profitez de l'environnement et chassez les idées stressantes. Soyez à l'écoute de vos sensations, tout simplement.

DÎNER

- Soupe de carottes express*
- Thon aux haricots blancs*
- Salade de fraises + filet de citron + basilic ciselé



SOUPE DE CAROTTE EXPRESS

Pelez 4 carottes et détaillez-les en tronçons. Mettez-les à cuire dans ½ litre d'eau de Vichy poivrée pendant 20 minutes à feu doux. Mixez avec 2 c. à s. de fromage frais et 1 pincée de cumin.



THON AUX HARICOTS BLANCS

Égouttez 1 petite boîte de haricots blancs. Ajoutez 150 g de thon au naturel. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez. Saupoudrez de ½ c. à c. de cumin en poudre et parsemez de ciboulette.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? Les graisses brunes vous serviront d'isolant thermique (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

DIMANCHE

Ce dernier jour de figures imposées est placé sous le signe des embruns : huîtres et poisson au menu. Hépatez-vous ! Prenez les choses en main et trouvez toutes les bonnes raisons de poursuivre votre programme Foie neuf une deuxième semaine et, pourquoi pas, pour la vie !



BONJOUR !

- Eau infusée citron et gingembre* (voir [ici](#)).



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 1 œuf coque
- 2 tranches de pain complet

DE L'AIR !

Ouvrez grand les fenêtres pour votre séance Respirologie.

RESPIROLOGIE

Posez vos mains sur les côtes. Inspirez par le nez, l'air remplit vos poumons et « gonfle » les côtes. Bloquez votre respiration puis expirez par la bouche. Vous devez sentir le mouvement des côtes sous les mains. Les épaules ne bougent pas. Inspiration : 5 secondes, blocage 2 secondes, expiration 7 à 8 secondes. Faites une série de 10 respirations.

MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES

Durant 5 minutes, marchez d'un bon pas pour vous échauffer. Accélérez ensuite votre allure en marchant deux fois plus vite pendant 3 minutes (votre respiration s'accélère, vous ne pouvez plus parler). Ralentissez pendant 2 minutes puis reprenez votre marche rapide pendant 3 minutes. Reposez-vous 5 minutes et repartez pour une série.

DÉJEUNER

- Salade de pois chiches + échalote + persil
- 12 huîtres
- Salade de melon*



SALADE DE MELON

Détaillez $\frac{1}{4}$ de melon en cubes (hors saison faites décongeler 5 c. à s. de billes de melon surgelées). Arrosez du jus de $\frac{1}{2}$ citron vert. Parsemez de feuilles de menthe ciselées.

MARCHE : 1 HEURE

C'est dimanche, allez courir dans les feuilles mortes, marcher au bord du lac, faire des longueurs à la piscine, traînez la famille jusqu'au petit bois voisin, redécouvrez votre ville, partez au vide-greniers à vélo... bougez, c'est un ordre !



COLLATION

- 1 poignée d'amandes
- 1 thé vert



DÎNER

- Salade de fenouil
- Lentilles au saumon fumé*
- Pomme râpée parsemée de noix de coco râpée



LENTILLES AU SAUMON FUMÉ

Faites cuire 60 g de lentilles corail dans une casserole d'eau froide pendant 15 minutes avant de les égoutter. Dans un saladier, mélangez $\frac{1}{2}$ échalote émincée, 1 c. à café de moutarde, le jus de $\frac{1}{2}$ citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Incorporez les lentilles et 2 tranches de saumon fumé détaillées en lanières. Parsemez de persil ciselé.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? La graisse brune adore ça et votre foie aussi (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

SEMAINE 2 : PHASE IG & FIBRES

Mal se nourrir, notamment manger quotidiennement IG élevé est le facteur n° 1 de l'apparition d'une NASH. Le pain blanc, la farine blanche, le riz blanc, les pâtes raffinées... se comportent comme le sucre : un excès de glucides termine en graisse hépatique, exactement ce que l'on cherche à éviter. Les aliments riches en fibres contribuent à piéger une partie des graisses et des sucres fournis par votre repas. Ils améliorent aussi le transit intestinal, ce qui aide l'organisme à évacuer certains déchets rejetés dans le tube digestif avec la bile.

Dans l'assiette de cette semaine, farandole de fruits et légumes, fruits de mer, légumineuses, céréales complètes, poissons, dinde, fruits secs... de quoi vous régaler en protégeant votre foie sans révolutionner vos habitudes, sauf si votre nourriture de base s'appelle pizza-frites-Coca-gaufre-chantilly. Dans la journée, des petits gestes simples, comme des exercices déstressants ou tonifiants, des frictions au gant de crin, des bains relaxants... Un programme qui fait la part belle à la détente et au plaisir de se chouchouter, avec, en ligne de mire, un foie neuf débarrassé de ses boulets et un organisme bourré d'énergie.

Vos 3 défis

- 1. Remplacer vos céréales (pain, pâtes, riz...) par leur équivalent complet, ou semi-complet (si intestins irritables)**
- 2. Intégrer à chaque déjeuner et dîner au moins 2 légumes.**
- 3. Intégrer 1 sport au choix de 1 à 2 heures durant le week-end.** Ça peut être la natation, le longe-côte, le vélo, la course à pied, le canoë, la marche nordique (avec les bâtons) : aucune importance, mais à un rythme un peu soutenu.

Vos menus pour toute la semaine

LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, flocons d’avoine au lait d’amande, pamplemousse
- Déjeuner : radis roses à la croque, ratatouille au thon et haricots rouges, salade de fruits à la cannelle
- Dîner : salade de champignons de Paris, omelette aux épinards, compote de poires

MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain au levain + purée d’amandes, pomme
- Déjeuner : asperges vertes vinaigrette, escalope de dinde + brocoli et riz complet, fromage frais, poire pochée à la cannelle
- Dîner : soupe à l’oignon, filets de rougets + quinoa et salade verte, prunes

MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, jambon, pain complet, figues
- Déjeuner : carottes râpées au citron, daurade grillée + chou vert et lentilles, compote de pomme cannelle-gingembre
- Dîner : soupe de carottes au cumin, poulet + petits pois, granité de pêches

JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, œuf dur, yaourt à la cannelle, pain aux céréales + purée d’amandes
- Déjeuner : taboulé provençal, fromage blanc à la banane
- Dîner : soupe poireau-pomme de terre, salade de lentilles quinoa, fraises

VENDREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, flocons d’avoine au lait d’amande, poire
- Déjeuner : concombre à la menthe, carpaccio de saumon + haricots verts, ananas
- Dîner : soupe à l’oseille, œufs brouillés + carottes Vichy, pêches poêlées

SAMEDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, porridge d’avoine aux graines de chia et fruits frais
- Déjeuner : salade mâche betterave, haddock au chou, mangue
- Dîner : salade composée, soupe de fraises

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, lait d’amande, pain au son + purée d’amandes, pomme
- Déjeuner : salade de tomates au basilic, assiette de fruits de mer, poire à la cannelle
- Dîner : artichaut vinaigrette, steak haché + aubergine rôtie et riz complet, pomme au four

Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !

Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d’un astérisque renvoient à une recette.

LÉGUMES

- Ail 1 gousse
- Artichaut 1

- Asperges vertes 1 petite botte
- Aubergines 2
- Basilic 1 bouquet
- Betterave cuite 1
- Brocoli 500 g
- Carottes 6
- Cerfeuil 1 bouquet
- Champignons de Paris 6
- Chou vert 1
- Ciboulette 1 bouquet
- Concombre 1
- Coriandre 1 bouquet
- Courgettes 2
- Échalote 1
- Épinards 150 g
- Haricots verts 200 g
- Mâche 1 poignée
- Menthe 1 bouquet
- Oignons 3
- Oseille 300 g
- Persil 1 bouquet
- Petits pois 200 g
- Poireau 1
- Poivron vert 1
- Pommes de terre 2
- Radis roses 1 botte
- Roquette 1 poignée
- Salade verte 1
- Tomates 5
- Tomates cerises 6

FRUITS

- Abricots 2 (ou 1 pomme)
- Ananas 1
- Bananes 3
- Citrons 4
- Figs 2 (ou 2 clémentines)
- Fraises 1 barquette (ou 2 tranches d'ananas)
- Kiwi 1
- Mangue 1
- Orange 1
- Pamplemousse 1
- Poires 9
- Pommes 6
- Pommes vertes 7
- Prunes 4 (ou 1 pomme)

ÉPICERIE

- Amandes 1 sachet
- Bouillon de légumes 1
- Boulgour 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Cannelle en bâtons 4
- Chocolat noir 1 tablette
- Cumin en poudre 1 flacon
- Farine complète 1 paquet
- Flocons d'avoine 1 paquet
- Gingembre en poudre 1 flacon
- Graines de chia 1 paquet
- Haricots rouges 1 petite boîte
- Harissa
- Huile d'olive 1 bouteille

- Lait d'amande 1 pack
- Lait demi-écrémé 25 cl
- Lentilles 1 petite boîte
- Lentilles 1 sachet
- Maïs 1 petite boîte
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Œufs 5
- Pois chiches 1 petite boîte
- Purée d'amandes 1 pot
- Quinoa 1 paquet
- Raisins secs 1 sachet
- Riz complet 1 paquet
- Thé vert 1 paquet
- Vanille 1 gousse
- Vinaigre de cidre 1 bouteille

FRAIS

- Compote de poires sans sucre ajouté 1
- Crème allégée 1 briquette
- Feta 1 paquet
- Fromage blanc 1
- Gruyère râpé 1 sachet
- Yaourt nature 1
- Yaourts au lait d'amande 2

BOUCHERIE

- Blanc de poulet 1
- Escalope de dinde 1
- Jambon 2 tranches
- Steak haché 5 % MG 1

POISSONNERIE

- Crevettes roses 6
- Daurade 1 filet
- Haddock 1 filet
- Huîtres 6
- Rougets 4 filets
- Saumon frais 1 pavé
- Thon frais 1 tranche

SURGELÉS

- Oreillons de pêches 1 sachet

HERBORISTERIE

- Géranium Robert 1 sachet
- Menthe 1 sachet

PENSEZ AU PAIN !

- Pain aux céréales 1
- Pain complet 1

LUNDI

« Il faut manger pour se soigner et non se soigner pour manger. » Molière aurait pu faire dire cette phrase à Valère, dans *l'Avare*, s'il avait su, comme nous aujourd'hui, qu'une bonne santé hépatique passe par une bonne assiette ! Celles qui vous attendent cette semaine ne sont pas seulement appétissantes et vitaminées, elles renferment des aliments à IG bas et des fibres.



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire*



EAU INFUSÉE POMME ET POIRE

Rincez 1 poire et 1 pomme verte, ôtez le cœur et les pépins et taillez-les en fines tranches. Mettez-les dans un bocal en verre avec ½ bâton de cannelle. Ajoutez 80 cl d'eau de source. Fermez le bocal et placez-le au réfrigérateur.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre exercice de Respirologie. Il fait froid ? Tant mieux, l'acclimatation au froid stimule la graisse brune, bonne pour la santé hépatique (voir [ici](#)).

RESPIROLOGIE

Mettez-vous à quatre pattes, respirez à fond, puis... rugissez ! Reprenez votre respiration et rugissez (hurlez, si vous ne savez pas rouler les « r ») à nouveau, jusqu'à vider complètement vos poumons en serrant le ventre. Recommencez 4 fois, sans précipitation.



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- Flocons d'avoine au lait d'amande + cannelle
- ½ pamplemousse

MARCHE : 45 MINUTES

On ne va pas vous cueillir avec 1 h 30 de marche (idéalement) le premier jour, mais pour signifier une déclaration de guerre à votre canapé, une

balade de 45 minutes, montre en main (c'est important), fera l'affaire : pas de zèle non plus, il ne s'agit pas de vous essouffler, mais de trouver un rythme de croisière tranquille, régulier.

DÉJEUNER

- Radis roses à la croque au poivre
- Ratatouille au thon et haricots rouges*
- Salade de fruits + cannelle (pomme, banane, orange)



RATATOUILLE AU THON ET HARICOTS ROUGES

Faites fondre 1 petit oignon dans 2 c. à s. d'huile d'olive et ½ c. à c. de harissa. Ajoutez ½ poivron vert en rondelles et laissez cuire 5 minutes. Incorporez 1 courgette et ½ aubergine en dés puis 2 tomates pelées. Remuez et ajoutez 1 tranche de thon frais détaillée en petits cubes, 1 gousse d'ail hachée, 1 feuille de laurier et 1 pincée de thym. Salez, poivrez et laissez cuire doucement 30 minutes. En fin de cuisson, ajoutez une petite boîte de haricots rouges rincés et égouttés et prolongez la cuisson 5 minutes.

ÉTIREMENTS (AU BUREAU)

Bien calé au fond du siège, les pieds au sol, inspirez. Sur l'expiration, tendez vos jambes la pointe des pieds dirigée vers vous, comptez jusqu'à 5, puis relâchez. Faites une série de 5.

Toujours assis, les pieds à plat, inspirez profondément en étirant vos bras vers le haut, sans forcer sur les épaules, c'est le dos qui doit s'étirer. Sur l'expiration, tendez vos bras devant vous en serrant le ventre. Faites une série de 5.

Étirez maintenant votre nuque, en souplesse : penchez la tête sur le côté en rapprochant le plus possible votre oreille droite de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ; alternez avec le côté gauche. Faites une série de 3. Pour finir, balancez très doucement la tête de gauche à droite, en formant un demi-cercle une dizaine de fois.



COLLATION

- Thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande + copeaux chocolat noir (1 ou 2 carrés)

MARCHE : 45 MINUTES

Et si vous vous équipez d'un podomètre ? Vous vous promenez (ou allez chiner dans un vide-greniers), il comptabilise vos pas. Cela vous donnera une idée du temps qui vous est nécessaire pour décrocher les 10 000 pas santé préconisés.



DÎNER

- Salade de champignons de Paris
- Omelette aux épinards*
- Compote de poires sans sucre ajouté



OMELETTE AUX ÉPINARDS

Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et mettez-y 150 g d'épinards frais à suer pendant 5 minutes sur feu doux. Battez 2 œufs avec 1 c. à s. de cerfeuil et de ciboulette ciselés. Poivrez. Versez la préparation sur les épinards, augmentez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

RESPIROLOGIE

Placez-vous dans l'encadrement d'une porte, et saisissez les bords latéraux en dessous du niveau des épaules. Penchez le buste lentement vers l'avant, le dos bien droit jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Tenez la position une minute. Inspirez lentement, et expirez en ouvrant largement vos épaules.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane IGZ (Index Glycémique Zéro)

Mettez 1 c. à c. de géranium Robert + 1 c. à c. de menthe dans 25 cl d'eau froide. Faites bouillir pendant 5 minutes. Ôtez du feu et laissez infuser 5 minutes. Filtrez.

MARDI

Vous en redemandez ? Formidable, on va faire du bon travail, ensemble !
Mais ne confondez pas discipline et stress : ne vous laissez pas accaparer

par l'intendance, prenez 5 minutes pour organiser votre planning de la journée.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain au levain + purée d'amandes
- 1 pomme

COURSE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES

C'est le même principe que la douche écossaise : on alterne les phases de course rapide et de course tranquille. Chaud-froid : c'est bon pour le métabolisme, tout comme les changements de rythme. Commencez par courir à une allure tranquille pendant 5 minutes, le temps que votre rythme cardiaque augmente progressivement. Puis courez deux fois plus vite pendant 3 minutes (tenez bon !). Relâchez votre effort en reprenant une allure tranquille durant 2 minutes. Accélérez à nouveau durant 3 minutes et terminez cette séquence par 2 minutes de marche.

RESPIROLOGIE (EN VOITURE OU DANS LES TRANSPORTS)

En position assise (à l'arrêt si vous êtes en voiture), repliez l'index et le majeur de votre main droite (l'autre, si vous êtes gaucher) à l'intérieur de la paume. Sans forcer, car cette position va juste vous permettre de boucher vos narines alternativement. Commencez par boucher une narine avec le pouce, respirez profondément (yeux fermés, c'est mieux), expirez à fond. Procédez à cette respiration/expiration 3 fois de suite avec la même narine.

Bloquez ensuite l'autre narine, cette fois avec l'annulaire et inspirez/expirez à fond 3 fois, lentement.

DÉJEUNER

- Asperges vertes vinaigrette
- Escalope de dinde, brocoli, riz complet
- 1 fromage frais + 2 tranches de pain complet
- Poire pochée à la cannelle*



POIRE POCHÉE À LA CANNELLE

Pelez 1 poire en la gardant entière et arrosez-la de jus de citron. Faites bouillir 30 cl d'eau avec ½ gousse de vanille fendue en deux et 1 c. à c. de cannelle pendant 5 minutes. Déposez-y la poire et laissez cuire pendant 25 minutes.

Le riz complet, ou riz brun est un allié santé reconnu pour une cure Foie clean. Son effet coupe-faim éradique tout risque d'hypoglycémie tout en prévenant l'apparition de fringales sucrées.

MARCHE TONIQUE : 30 MINUTES

Savez-vous combien de pas nous devons faire quotidiennement pour garder une bonne santé hépatique ? 10 000 ! Pas un de moins ! Ce chiffre n'est pas sorti de notre imagination, c'est une étude réalisée au Japon par le docteur Yoshiro Hatano qui l'a établi. L'étude dit aussi que lors de nos déplacements incontournables (aller à la salle de bains, faire le ménage,

s'occuper des enfants, etc.) nous en ferions déjà 6 000 : les 4 000 pas restants représentent... 30 minutes de marche tonique.

1 heure de marche tonique quotidienne, c'est facile, mais pas toujours faisable... Bonne nouvelle, cela fonctionne aussi avec 1 heure de vélo !

COLLATION

- Thé vert
- 5 noix

ÉTIREMENTS

Debout, pieds joints, bras en l'air, les épaules sont abaissées. Sur l'expiration, baissez lentement la tête et le buste jusqu'à ce que les doigts touchent le sol. Ou, pour les plus experts, jusqu'à ce que les mains (ou même les bras) puissent passer derrière les genoux. Puis remontez tout aussi lentement, en inspirant. Gardez le ventre contracté pendant l'exercice. Recommencez entre 3 et 6 fois, sur autant de respirations complètes.



DÎNER

- Soupe à l'oignon*
- Filets de rougets, quinoa et salade verte
- 4 prunes (ou 1 pomme)



SOUPE À L'OIGNON

Faites revenir 1 oignon coupé en fines rondelles dans une 1 c. à s. d'huile d'olive. Saupoudrez de ½ c. à s. de farine complète et remuez jusqu'à ce que le mélange blondisse. Versez 30 cl d'eau, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Versez dans un bol allant au four, déposez sur le dessus des croûtons de pain complet, parsemez de 1 c. à s. de gruyère râpé et faites gratiner cinq minutes sous le fil du four.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie (voir [ici](#)).

COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

MERCREDI

Si vous n'avez pas triché, vous devez commencer à sentir que votre foie se défait doucement de cette gangue qui l'englué en sous-main. Vous avez

gagné une bataille contre vos habitudes délétères. Mais pas la guerre... Vos armes pour mener ce combat à bien ? Des fibres, du magnésium, de la vitamine C en veux-tu en voilà.



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches de pain complet
- 2 figues (ou 2 clémentines)

MARCHE : 45 MINUTES

Enfilez des chaussures confortables et en piste pour une marche rapide de 45 minutes. Pour mieux passer l'épreuve, équipez-vous d'un chronomètre : en gérant votre temps, vous ne le verrez pas passer.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym.

HÉPATOGYM (AU BUREAU)

Assis sur une chaise près du bord, pieds à plat au sol. En inspirant, levez les bras à la hauteur des épaules, les coudes formant un angle droit, les mains vers le haut et les paumes vers l'avant. Expirez tout en amenant votre genou gauche vers votre coude droit et en contractant le ventre. Gardez la position en bloquant la respiration pendant 3 secondes. Revenez à la position initiale en inspirant. Répétez le mouvement en changeant de côté. Faites une série de 10 de chaque côté.

DÉJEUNER

- Carottes râpées + citron
- Daurade grillée, chou vert et lentilles
- Compote de pomme cannelle-gingembre*



COMPOTE DE POMME CANNELLE- GINGEMBRE

Pelez 1 grosse pomme bio, coupez sa chair en petits cubes. Versez-les dans une casserole avec ½ c. à c. de cannelle en poudre, ¼ de c. à c. de gingembre en poudre et un petit filet de citron. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pomme soit tendre. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson. Écrasez-les à la fourchette.

COLLATION

- 1 thé vert
- 5 amandes
- 2 abricots (ou 1 pomme)

MARCHES

Monter des marches ? Mais oui ! C'est tout simple : on met un pied devant l'autre, on lève les genoux. Sur 6 étages. C'est plus facile à dire qu'à faire sans terminer exsangue, le souffle coupé. Mais c'est l'assurance de vous forger un cœur d'acier et un foie en or, accessoirement, des jambes de meneuse de revue... Cette activité est d'ailleurs devenue la coqueluche des

sportifs urbains : l'Empire State Building à New York, la tour First à Paris, la tour Taipei 101 à Taiwan, etc. Ces ascensions d'escaliers s'organisent aux quatre coins de la planète, et mettent à mal les meilleurs marathoniens ! Seule dispense autorisée : ceux qui ont les articulations fragiles (et qui, du coup, remplaceront cette ascension par une marche fractionnée de 20 minutes).

RESPIROLOGIE

Debout, dans l'ascenseur, le bus, le métro..., trouvez une prise en hauteur. Saisissez-la d'une main et laissez-vous « pendre » de façon à étirer votre bras tout en respirant lentement et à fond. Changez de bras et répétez l'opération.



DÎNER

- Soupe de carottes + cumin
- Blanc de poulet + petits pois
- Granité minute de pêches*



GRANITÉ MINUTE DE PÊCHES

Mixez rapidement 4 oreillons de pêches surgelées avec le zeste de ½ citron bio et 3 feuilles de menthe.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. En dormant dans une pièce à 19 °C, on pourrait développer notre propre réserve de graisse brune et devenir plus résistant au froid (voir [ici](#)).

COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

JEUDI

Vous entamez votre quatrième journée de traque à l'index glycémique idéal. Bravo ! Vous commencez à comprendre où nous voulons en venir : une alimentation pas bling-bling et qui vous réserve de beaux jours. Aujourd'hui, nous vous proposons des menus bourrés de fibres et d'énergie. Sans viande, sans sucre, mais avec le sourire, grâce aux astuces de nos recettes.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#)).

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 1 œuf dur
- 1 yaourt + cannelle
- 2 tranches de pain aux céréales + purée d'amandes

Vous n'êtes pas très petit-déjeuner, ça ne vous dérange pas de le sauter : erreur ! Au mieux, vous allez tenir jusqu'à... engloutir votre repas de midi en restant sur votre faim. Et si vous alliez plutôt faire un tour 30 minutes, histoire de vous ouvrir l'appétit ?

MARCHE : 30 MINUTES

C'est devenu un réflexe et tous les prétextes sont bons pour vous échapper, offrez-vous 30 minutes de promenade digestive : effet déstressant garanti et la moitié de votre « quota marche quotidienne » est atteinte. Profitez-en

pour rendre visite à une amie (à pied), faire un tour de pâté de maisons, passer prendre une lettre à la poste...

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym.

HÉPATOGYM (AU BUREAU)

Bien calé au fond du siège, les pieds à plat au sol, les mains à plat sur le bureau (ou la table), tendez une jambe horizontalement en décollant un peu la cuisse de l'assise (sans vous déhancher), la pointe du pied vers vous. Tenez la position 15 secondes. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe. Faites une série de 5 de chaque côté.



DÉJEUNER

- Taboulé provençal*
- Fromage blanc + 1 banane en rondelles



TABOULÉ PROVENÇAL

Versez 75 cl de bouillon de légumes bouillant sur 75 g de boulgour, couvrez pendant 5 minutes puis séparez les graines à la fourchette. Arrosez du jus de ½ citron, 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 6 feuilles de menthe, 3 branches de coriandre ciselées, 1 c. à s. de raisins secs et 80 g de pois chiches. Faites dorer à l'huile d'olive ½ courgette et ½ aubergine détaillées en lamelles et 6 tomates cerises coupées en deux. Incorporez ces légumes au taboulé et mélangez.

HÉPATOGYM DÉTENTE

Cette pause énergie va redynamiser votre corps et le mettre dans une disposition positive. Debout, assis ou couché, c'est vous qui choisissez la position. Fermez votre poing gauche et, tout en gardant le poignet souple, donnez-vous des petits coups de poing en commençant par la cheville gauche et en remontant jusqu'à l'épaule. Passez au côté droit, toujours de bas en haut.



COLLATION

- Thé vert
- 2 carrés de chocolat noir (70 % de cacao minimum)

MARCHE : 45 MINUTES

Résistez à l'appel du canapé et sortez faire une marche de 45 minutes. Allez ! on vous accompagne. Nous serons la petite voix qui vous motive au rythme de vos pas. 1, 2, 3, 4, l'activité physique fait baisser la pression artérielle. 5, 6, 7, 8 : elle réduit les graisses abdominales. 9, 10, 11, 12 : elle augmente le bon cholestérol (HDL). 13, 14, 15, 16 : elle a un effet direct de mieux-être général, sur le plan du psychisme comme du physique. 17, 18, 19, 20 : elle améliore l'insulino-sensibilité (et donc, agit sur l'équilibre glycémique). 21, 22, 23, 24...



DÎNER

- Soupe poireau pomme de terre*
- Salade de lentilles quinoa*
- 1 bol de fraises ou 2 tranches d'ananas



SOUPE POIREAU POMME DE TERRE

Détaillez 1 poireau et 1 pomme de terre en fines rondelles. Faites infuser un sachet de bouillon de volaille (bien mieux que le bouillon cube car sans sel et sans gras) dans 30 cl d'eau bouillante. Jetez-y les légumes et laissez cuire 15 minutes. Mixez et parsemez de coriandre ciselée.



SALADE DE LENTILLES QUINOA

Faites cuire 50 g de quinoa selon les indications de l'emballage. Versez 1 petite boîte de lentilles rincées dans un saladier, ajoutez $\frac{1}{4}$ de poivron vert en lamelles, $\frac{1}{2}$ échalote émincée, 1 poignée de roquette hachée grossièrement et le quinoa. Arrosez du jus de $\frac{1}{2}$ citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivrez. Émiettez 20 g de feta et saupoudrez de persil finement ciselé.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

VENDREDI

Bien dormi ? Ce n'est pas étonnant, 4 jours déjà qu'aucun aliment à IG élevé n'est venu troubler votre foie. Vous devriez même ressentir un impact bénéfique sur votre attention et votre concentration. Gardez le cap !



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#)).



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- Flocons d'avoine au lait d'amande + cannelle
- 1 poire

La cannelle, c'est la boss des desserts « IG bas & fibres ». Elle est parfaite pour réguler la glycémie car elle remplace le sucre.

MARCHE : 45 MINUTES

Marcher pour marcher, on a beau vous prouver que c'est bon pour votre santé, vous ne savez pas faire... Qu'à cela ne tienne, rusez avec vous-même : partez en repérage shopping ; jardinez ; boudez l'ascenseur ; faites la tournée des espaces verts de votre quartier... Et si vous vous mettiez à la trottinette ?



DÉJEUNER

- Concombre à la menthe*
- Carpaccio de saumon, haricots verts
- 2 tranches d'ananas frais



CONCOMBRE À LA MENTHE

Râpez 1/3 de concombre, arrosez de 1 c. à s. de vinaigre de vin, 1 c. à s. d'huile d'olive. Poivrez et parsemez de 3 tiges de menthe ciselée.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance d'Hépatogym.

HÉPATOGYM

Bien calé au fond du siège, les pieds à plat au sol, contractez vos muscles fessiers au maximum en soufflant. Inspirant en décontractant les muscles. Comptez jusqu'à 10, puis recommencez. Faites 3 séries de 10 contractions.

Discret et efficace, cet exercice peut être réalisé à la volée assis dans le bus ou le métro, par exemple... à condition de ne pas souffler comme un bœuf.



COLLATION

- 1 thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande + dés de kiwi
- 1 banane peu mûre

MARCHE : 45 MINUTES

Enfilez des chaussures confortables et en piste pour une marche rapide de 45 minutes. Si cela vous semble une éternité, équipez-vous d'un chronomètre pour mieux passer l'épreuve : en gérant votre temps, vous ne le verrez pas passer. Mais on parierait que vous serez étonné des résultats :

si vous pensiez que cet exercice allait vous mettre sur les genoux, c'est l'inverse qui va se passer ! Vous allez y puiser une bonne dose d'énergie qui vous amènera au lit tout dénoué.

DÎNER

- Soupe à l'oseille*
- Œufs brouillés + carottes Vichy*
- Pêches poêlées (4 oreillons de pêches surgelées revenus 4 minutes dans une poêle légèrement huilée)



SOUPE À L'OSEILLE

Faites fondre 300 g de feuilles d'oseille nettoyées dans une casserole avec une noix de beurre. Ajoutez 1 litre de bouillon de légumes et 1 pomme de terre pelée et coupée en cubes. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Mixez avec 1 c. à s. de crème allégée.

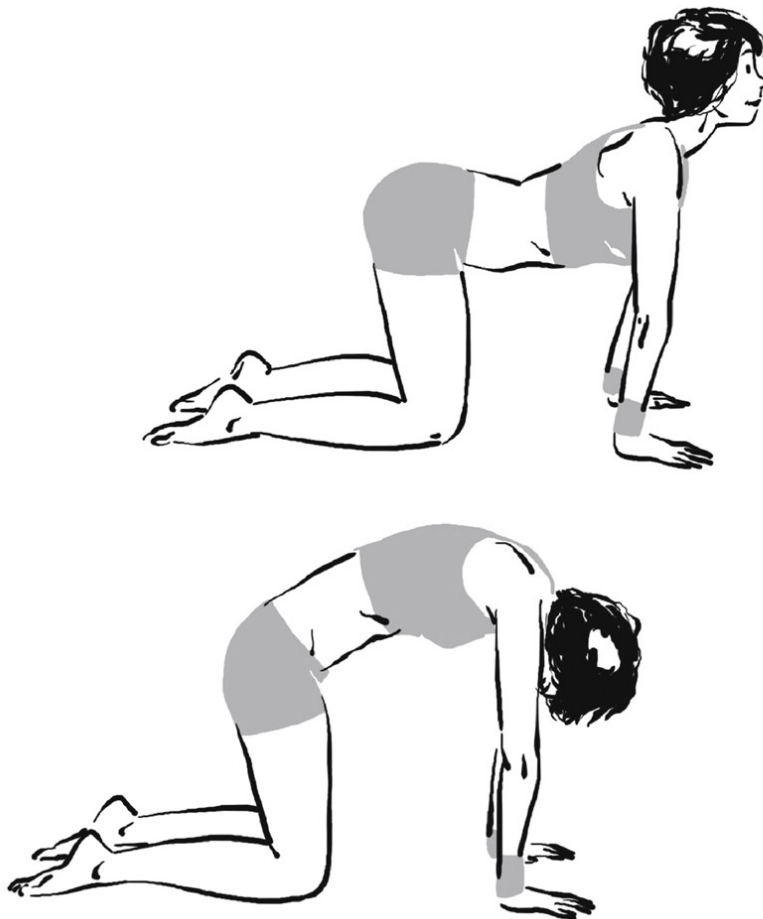


CAROTTES VICHY

Mettez à cuire 250 g de carottes coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec 1 noix de beurre, mélangez bien. Recouvrez-les de 25 cl d'eau de Vichy, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 40 minutes. Servez avec 2 œufs brouillés.

HÉPATOYOGA : LE CHAT/LA VACHE

À quatre pattes, les mains dans l'axe des épaules et les genoux dans celui des hanches, laissez le dos se placer dans sa position naturelle. Les pieds sont tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est contracté. Inspirez lentement en creusant le dos. Bombez le torse et redressez la tête. Puis expirez lentement en arrondissant le dos et en baissant la tête. Faites 10 respirations complètes.



DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.

COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

SAMEDI

C'est déjà le week-end, l'heure est aux félicitations ! Rendez-vous compte : en une petite semaine, vous avez révolutionné votre alimentation. Tout en boudant les « plats minute » industriels, votre énergie se trouve comme « désengluée » par cette opération « Foie neuf » !

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- Porridge d'avoine aux graines de chia et fruits frais*



PORRIDGE D'AVOINE AUX GRAINES DE CHIA ET FRUITS FRAIS

Versez dans une casserole 40 g de flocons d'avoine et 200 ml de lait d'amande, portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le porridge ait la consistance désirée. Hors du feu, ajoutez 1 c. à s. de graines de chia et 1 c. à c. de cannelle. Laissez reposer quelques minutes pour que les

graines de chia gonflent. Versez dans un bol et garnissez de ½ pomme coupée en dés et quelques amandes.

HÉPATOSPORT : 1 HEURE

La gymnastique dans l'eau a cela de magique que, porté, le corps est plus léger : les rondeurs ne pèsent plus et les mouvements en deviennent facilités. Le tout pour peu de risques de blessures (chocs, claquages, élongations musculaires) ! Peu d'efforts pour beaucoup de bienfaits, c'est un rapport intéressant... Surtout, on ne voit pas le temps passer. Les mouvements sont simples et se font souvent en musique. Si vous avez la chance d'habiter au bord de la mer, initiez-vous au longe-côte, cette randonnée aquatique tonifiante pour le corps et l'esprit.



DÉJEUNER

- Salade mâche betterave + huile d'olive + ciboulette
- Haddock au chou*
- ½ mangue

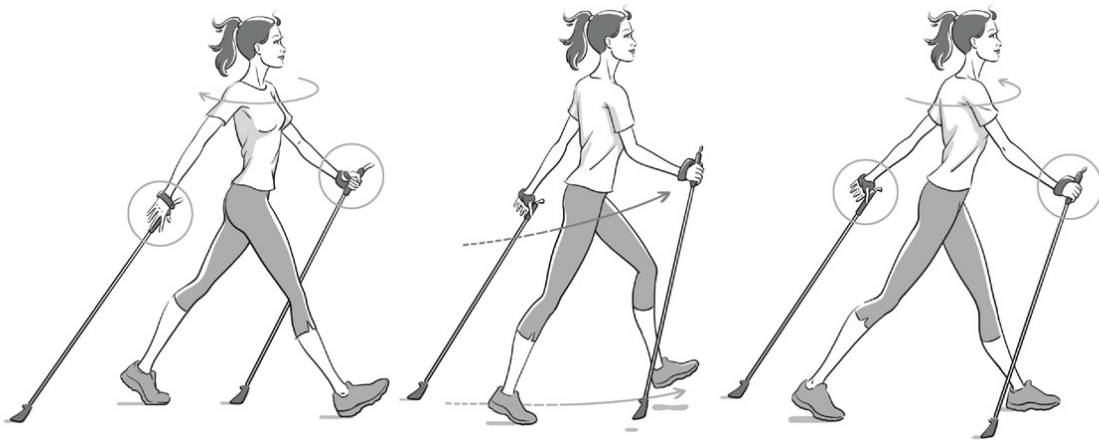


HADDOCK AU CHOU

Faites cuire ¼ de chou vert en lamelles 15 minutes dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Plongez 1 petit filet de haddock dans un mélange de 25 cl de lait et 25 cl d'eau, portez à ébullition et laissez pocher le poisson hors du feu pendant 10 minutes. Égouttez le chou et le haddock, poivrez et saupoudrez 1 pincée de 4 épices.

MARCHE NORDIQUE : 1 HEURE

Céquoitese, la marche nordique ? C'est la marche, mais en mieux (à pratiquer dans les bois, sur la plage, dans les champs...). Le principe : propulser le corps en avant, en poussant sur deux bâtons. Plantez le bâton droit devant vous, à hauteur de hanche, bras très légèrement plié, la jambe gauche en avant elle aussi, puis poussez dessus et dès que votre corps dépasse le bâton, allez planter l'autre, tandis que vous avancez en même temps la jambe droite. Les enjambées doivent être longues.



COLLATION

- Thé vert
- 1 petite poignée de noisettes

DÎNER

- Salade composée (maïs + tomate + brocoli cuit + oignon + jambon blanc + filet de citron + huile d'olive + persil)
- Soupe de fraises*



SOUPE DE FRAISES

Mixez 200 g de fraises avec le jus de 1 citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Versez dans une coupe, parsemez de menthe fraîche ciselée et dégustez bien frais.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage : en dormant dans une pièce à 19 °C ou moins, vous activez la production de graisse brune qui réduit le risque de maladie du foie gras (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

DIMANCHE

Bravo, vous pouvez être fier d'avoir tenu 7 jours ! De mon côté, je suis sûr que vous saurez relever le prochain défi avec la même détermination. Vous connaissez les bons gestes, à vous d'en faire des réflexes. Si vous vous êtes senti particulièrement bien cette semaine (menus, organisation, etc.), n'hésitez pas à en suivre le programme une nouvelle fois : débarrassé de l'intendance, vous serez encore plus à l'écoute des changements opérés dans votre organisme.



BONJOUR !

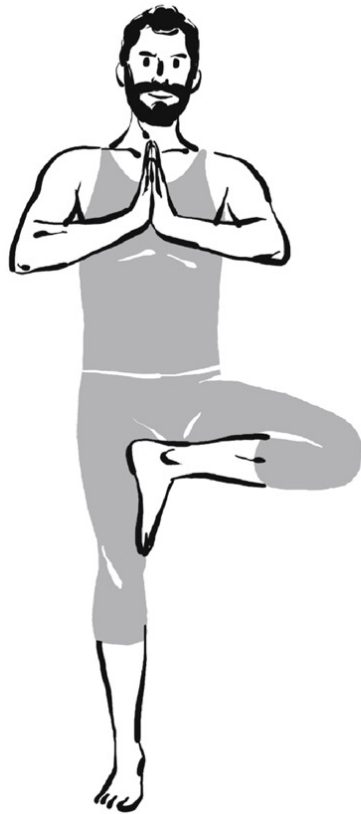
- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

DE L'AIR !

Ouvrez grand les fenêtres pour votre séance de yoga.

HÉPATOYOGA : L'ARBRE

Debout, pieds joints, placez le pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche (si c'est trop difficile, sur le genou ou la cheville). Joignez les mains devant vous, au niveau du sternum, en laissant les épaules se placer naturellement (c'est-à-dire sans tension, afin qu'elles ne soient ni trop hautes, ni trop basses). Regardez devant vous. Tenez la posture sur 3 grandes respirations complètes pour chaque jambe et augmentez la durée au fur et à mesure de votre entraînement.



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 1 verre de lait d'amande
- 2 tranches de pain complet
- Purée d'amandes
- 1 pomme

RUNNING : 1 HEURE

Allez hop ! Enfilez des chaussures confortables et en route pour un running d'une heure !



COLLATION

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))



DÉJEUNER

- Salade tomates basilic
- Assiette de fruits de mer
- Poire à la cannelle*



POIRE À LA CANNELLE

Pelez une poire et coupez-la en dés. Saupoudrez de cannelle et de quelques amandes effilées dorées à sec dans une poêle antiadhésive.

HÉPATOSPORT : 1 HEURE

C'est le week-end : tout le monde à la pistoche !

Votre emploi du temps ne vous permet de pratiquer une activité physique que le soir ? Banco ! Chassez cette idée reçue, pratiquer un sport le soir n'a jamais empêché quiconque de dormir. Ce qui perturbe le sommeil, c'est une hausse de la température corporelle : une activité douce comme une promenade, la nage, ou un sport en salle ne posent pas de problème, à condition que l'activité soit suivie d'un moment de relaxation apte à faire redescendre la température interne. En revanche, oubliez le squash, le rugby, le saut à l'élastique et la boxe !



COLLATION

- 1 thé vert
- 1 poire



DÎNER

- Artichaut vinaigrette
- Steak haché 5 % de MG + aubergine au four* + riz complet
- Pomme au four



AUBERGINE AU FOUR

Coupez une petite aubergine en deux dans la longueur, saupoudrez de sel et laissez dégorger ½ heure. Poivrez, parsemez de 1 c. à c. de basilic haché, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

ATTAQUE DE SUCRE

C'est l'heure où, habituellement, vous vous lovez dans le canapé, un sac de bonbons Haribo dans une main, la télécommande de la télé dans l'autre. Les

routines ont la vie dure... Buvez un verre d'eau et profitez de ce moment pour réfléchir à la tonne de choses que vous avez à faire pour la maison. Vous allez vous fixer trois objectifs (pas plus) pour la semaine prochaine. Ils doivent être réalistes par rapport à votre emploi du temps et assez précis pour accaparer tout votre intérêt. Par exemple : mardi, je trie les vieux magazines qui s'empilent dans le salon ; jeudi, grande lessive literie ; dimanche, je vais au vide-greniers à la recherche d'un portemanteau...

DE L'AIR !

N'oubliez pas la graisse brune, dormez fenêtre ouverte ([ici](#)) !



COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

SEMAINE 3 M: PHASE EAU, DODO ET BONNE HUMEUR

Une semaine pour chasser les idées noires, retrouver un bon sommeil et faire baisser la tension nerveuse qui perturbe votre foie, afin de le libérer de cette pression qui l'affaiblit., ça vous dit ? Au menu, de l'eau, de l'eau, de l'eau, des sucres à IG bas, des oméga 3, de la lumière, du magnésium, de la vitamine D, du calcium, des pauses respiratoires, des bains... Un cocktail vitaminé qui saura à la fois donner un coup de fouet à votre capital antidéprime et vous fournir un canevas pour la suite...

Vos 3 défis

- 1. Boire de l'eau à table, rien d'autre** (plate ou gazeuse, mais nature c'est-à-dire sans saveur citron ou autre aromatisation. OK aussi : des eaux infusées par vous-même. Pas OK : les sodas aux édulcorants).
- 2. Remplacer tous les desserts habituels (yaourt aux fruits, tarte, crème dessert vanille, glace, biscuits, compote du commerce) systématiquement par 1 fruit frais** : 1 pêche ou 2 ou 3 abricots ou la moitié d'une barquette de framboises, ou 1 pomme, ou 1 à 2 tranches d'ananas...
- 3. Mettre en place des routines « sommeil »** à conserver ensuite : se coucher à heure fixe et pas trop tard, viser au minimum 7 heures de sommeil par nuit, intégrer des étirements le soir, des exercices de respiration...

Vos menus pour toute la semaine

LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, kiwis

- Déjeuner : salade d'endives aux noisettes, saumon + épinards et quinoa, pomme au four
- Dîner : salade mâche tomate, lentilles + riz basmati, banane bien dans sa peau

MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, pamplemousse
- Déjeuner : salade de haricots verts, filets de harengs pommes à l'huile, clémentines
- Dîner : soupe de petits pois à la menthe, purée de carottes au cumin + boulgour, framboises

MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, pamplemousse
- Déjeuner : carottes à l'orange, rôti de porc + quinoa et fèves, ananas
- Dîner : wok de légumes du soleil + tofu, abricots

JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, prunes
- Déjeuner : carottes râpées au citron et graines de sésame, spaghettis méditerranéens, yaourt
- Dîner : soupe poireau pomme de terre, artichaut vinaigrette, compote de pommes

VENDREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, abricots

- Déjeuner : salade maïs maquereaux, ratatouille + riz basmati, petits-suisse au cacao
- Dîner : crème de châtaignes, endives au jambon + salade verte, banane au citron

SAMEDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, kiwis
- Déjeuner : salade de chou blanc aux graines de sésame, poulet au citron + purée de carottes et riz basmati, ananas
- Dîner : poireaux vinaigrette, brandade de morue printanière + salade verte, pastèque

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, fraises
- Déjeuner : salade de champignons de Paris, plateau de fruits de mer, banane à la cannelle et aux amandes
- Dîner : salade mâche betterave, moules à l'estragon + riz complet, mangue

Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !

Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.

LÉGUMES

- Ail 2 gousses
- Artichaut 1
- Aubergine 1

- Basilic 1 bouquet
- Betterave cuite 1 petite
- Carottes 7
- Champignons de Paris 6
- Chou blanc $\frac{1}{4}$
- Ciboulette 1 bouquet
- Courgette 1
- Échalotes 3
- Endives 4
- Épinards 150 g
- Estragon 1 bouquet
- Haricots verts 150 g
- Mâche 2 poignées
- Menthe 4 bouquets
- Oignons 2
- Persil 1 bouquet
- Poireaux 3
- Pommes de terre 5
- Roquette 1 poignée
- Salades vertes 2
- Tomates 4

FRUITS

- Abricots 5 (ou 2 clémentines + 1 pomme)
- Ananas 1
- Bananes 3
- Citrons 4
- Clémentines 2
- Figs 2 (ou 2 clémentines)
- Fraises 1 barquette (ou 2 kiwis)
- Framboises 1 barquette (ou 1 orange)

- Kiwis 2
- Mangue 1
- Orange 1
- Pamplemousse 1
- Pastèque 1 tranche (ou 1 poire)
- Pommes 2 (dont 1 golden)
- Prunes 6 (ou 1 poire)
- Raisin 1 grappe

ÉPICERIE

- Amandes 1 sachet
- Boulgour 1 paquet
- Cacao maigre en poudre 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Céréales complètes 1 paquet
- Châtaignes cuites 1 petit bocal
- Chocolat noir 1 tablette
- Cumin en poudre 1 flacon
- Curcuma en poudre 1 flacon
- Filets de maquereaux 1 petite boîte
- Graines de sésame 1 sachet
- Huile d'olive 1 bouteille
- Huile de noix 1 petite bouteille
- Lait d'amande 1 pack
- Lait demi-écrémé 25 cl
- Maïs 1 petite boîte
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de muscade en poudre 1 flacon
- Purée d'amandes 1 pot

- Quinoa 1 paquet
- Riz basmati 1 paquet
- Riz complet 1 paquet
- Spaghettis complets 1 paquet
- Tapenade 1 petit pot
- Thé vert 1 paquet
- Vinaigre de vin 1 petite bouteille

FRAIS

- Compote de pommes sans sucre ajouté 1
- Crème fraîche à 8 % 1 petit pot
- Petits-suisses 2
- Tofu 1 bloc (ou 2 œufs)
- Yaourt nature 1

BOUCHERIE

- Blanc de poulet 1
- Jambon blanc 1 tranche
- Rôti de porc 1 tranche

POISSONNERIE

- Filet de morue 1
- Filets de hareng 2
- Moules de bouchot 500 g
- Plateau de fruits de mer 1
- Saumon 1 pavé

SURGELÉS

- Fèves décortiquées 1 sachet

- Petits pois 1 sachet

HERBORISTERIE

- Camomille 1 sachet
- Écorce de cannelle séchée 1 sachet
- Tilleul 1 sachet

PENSEZ AU PAIN !

- Pain complet 1

LUNDI

Liste de courses en poche, vous avez fait le plein de fruits, de légumes et d'herbes fraîches au marché hier, engrangé quelques bouteilles de lait végétal (ou de lait demi-écrémé) pour la semaine... le plus dur est fait. Place au plaisir de savoir ce que vous mettez dans votre assiette et à la dégustation. N'oubliez pas de boire régulièrement (un verre toutes les heures), car votre foie a grand besoin d'eau. Et pensez aussi à vos nuits, si importantes pour votre foie : rappelez-vous l'apnée du sommeil ([ici](#)). On n'en veut pas !

BONJOUR !

- Levez-vous du pied droit et buvez un grand verre d'eau infusée de menthe



EAU INFUSÉE DE MENTHE

Rincez ½ bouquet de menthe, détachez et froissez les feuilles entre vos mains avant de les glisser dans un bocal en verre, ajoutez 1 litre d'eau de source ou filtrée. Placez le bocal fermé au réfrigérateur.

PETIT-DÉJEUNER

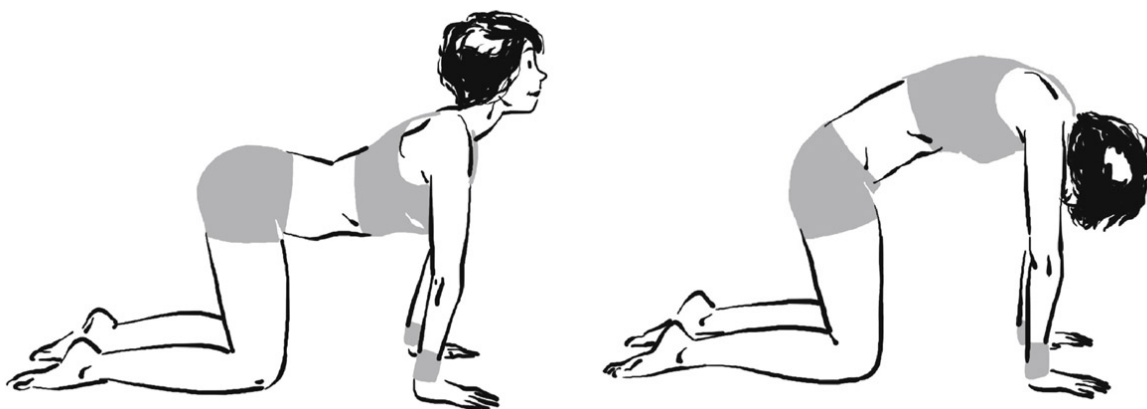
- Thé vert ou café noir
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande
- 2 kiwis

DE L'AIR !

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance d'hépatoyoga (voir [ici](#)).

HÉPATOYOGA : LE CHAT/LA VACHE

À quatre pattes, les mains et les genoux dans l'axe des épaules et des hanches, laisser le dos se placer dans sa position naturelle. Les pieds sont tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est contracté. Inspirez lentement en creusant le dos. Bombez le torse (en poussant la cage thoracique vers l'avant pour former un joli arrondi) et redressez la tête (menton relevé et regard vers le ciel). Puis, toujours lentement, expirez en arrondissant le dos et en baissant la tête (menton rentré et regard vers le sol). Faites 10 respirations complètes.



MARCHE NORDIQUE : 1 HEURE

Dégainez vos bâtons et sortez pour 1 heure de marche nordique (voir [ici](#)). Si vous n'avez pas de bâtons, filez quand même faire votre marche active, c'est bien quand même, mais vous travaillerez moins le haut du corps.

COLLATION

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

ÉTIREMENTS (AU BUREAU)

Étirez votre nuque, en souplesse : penchez la tête sur le côté en rapprochant le plus possible votre oreille droite de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ; alternez avec le côté gauche. Faites une série de 10. Pour finir, balancez très doucement la tête de gauche à droite, en formant un demi-cercle une dizaine de fois.

DÉJEUNER

- Salade d'endives + noisettes concassées + ciboulette + huile d'olive
- Pavé de saumon + épinards + quinoa
- 1 pomme au four*



POMME AU FOUR

Lavez 1 golden, essuyez-la. Ôtez le cœur à l'aide d'un vide-pomme sans transpercer le fond, saupoudrez de 2 pincées de cannelle et placez-la dans le panier du cuit-vapeur pour 15 minutes de cuisson (ou 4 minutes au micro-ondes à puissance maximale).



COLLATION

- 2 figues ou 2 clémentines
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur*



INFUSION BONNE HUMEUR

Jetez 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic frais dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez.

Achetez un basilic en pot : vous serez sûr d'avoir tous ses bienfaits à portée de main toute l'année !

Si vous partez pour la journée, préparez 3 fois plus d'infusion bonne humeur, versez dans une Thermos : si une petite soif (ou faim, ou attaque de sucre) se fait sentir, cette bombe antispasmodique fera un meilleur travail que n'importe quel soda ou jus de fruits.

MARCHE RAPIDE : 45 MINUTES

On insiste : la marche rapide a tous les atouts requis pour nous donner un coup de turbo. Révissez le mode d'emploi ([ici](#)), rangez vos oreillettes, faites taire votre téléphone portable et tous les soucis qui s'agitent dans votre tête et en route. Un moment tonique bien à vous.



DÎNER

- Salade mâche + tomate + oignon + vinaigrette huile d'olive
- Lentilles + riz basmati + huile d'olive + curcuma
- Banane bien dans sa peau*



BANANE BIEN DANS SA PEAU

Coupez une banane dans la longueur sans l'éplucher. Mettez-la dans une assiette et saupoudrez-la de 2 c. à c. de cacao. Placez au micro-ondes pleine puissance pendant 1 à 2 minutes (ou 10 minutes au four préchauffé à 210 °C – th. 7).

ÉTIREMENTS DES ÉPAULES

Allongé sur le ventre, croisez vos bras de façon à attraper vos épaules avec la main opposée : la main droite attrape l'épaule gauche, la main gauche l'épaule droite. Expirez en étirant vos bras de chaque côté, paumes vers le ciel. Le front touche le sol. Répétez 10 fois.



COUCHER

Pas encore au lit ? Méfiez-vous : une glycémie basse peut provoquer un pic de cortisol (ce n'est vraiment pas le moment !) et donc un réveil comme si

c'était le matin. Quand vous irez vous coucher, ayant raté le train du sommeil, vous risquez de patienter un bon bout sur le quai de la gare, yeux grands ouverts, moutons sautillant pour vous tenir compagnie.

- 1 tisane Bon sommeil

Jetez ½ cuillère à café de tilleul et 1 tête de camomille dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

MARDI

Pas d'embûches pour vos premiers pas vers une hygiène de vie « Foie net » ? Si vous avez rencontré des écueils, c'est le moment d'opérer des ajustements d'organisation pour ne profiter que du meilleur. Franchement, l'idée de ne plus vous empoisonner, mais au contraire d'être seul maître à bord de votre assiette n'est-elle pas excitante ?



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- ½ pamplemousse
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

MARCHES

Misez sur les superpouvoirs de l'endorphine, cette hormone dite « du bonheur » par les sportifs assidus. Trouvez le moyen de monter l'équivalent de 6 étages à pied : métro, bureau, immeuble, grand magasin, butte Montmartre, Palais du Festival de Cannes...

COLLATION

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

DÉJEUNER

- Salade de haricots verts + ail + ciboulette + huile d'olive
- Filets de hareng + pommes de terre à l'huile
- 2 clémentines

MARCHE : 45 MINUTES

Regardez sur Internet s'il y a des curiosités aux alentours. Parfois, on croit connaître un quartier et un autre regard vous ouvre des horizons. Repérez un de ces sites (expo, musiciens, musée, maison de naissance d'un personnage illustre...) et allez-y à pied, d'un pas énergique.

COLLATION

- 1 poignée de noix
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur* (voir recette [ici](#))

DÎNER

- Soupe de petits pois à la menthe*
- Purée de carottes au cumin + boulgour
- 1 petite barquette de framboises



SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE

Plongez 250 g de petits pois surgelés dans 50 cl d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Versez-les dans le

blender avec 5 feuilles de menthe et la moitié de l'eau de cuisson. Poivrez et consommez froid ou chaud selon la saison.

ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES

Allongé sur le dos, décollez les jambes et le bassin vers le haut en vous aidant des bras, puis basculez doucement les jambes derrière votre tête. Revenez à la position initiale et répétez 10 fois.

COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque associe respiration (antiacide) et focalisation mentale (antistress), auxquelles s'ajoutent des messages spécifiques délivrés à votre cœur. Une technique qui agit à plusieurs niveaux pour relancer l'activité de votre foie. 3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats, car ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont établis sur de nombreuses études. Il s'agit du fameux 365.

DE L'AIR !

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie (voir [ici](#)), ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.



COUCHER

- Avant de filer sous la couette, buvez une tisane Bon sommeil (voir [ici](#)).

MERCREDI

Déjà mercredi ? Vous commencez à apprécier votre nouveau rythme et peut-être même à avoir certains réflexes « Foie net »... Boire un grand verre d'eau toutes les heures, réveiller votre forme avec des exercices express, croquer une poignée d'amandes pour zapper le distributeur de friandises... vous êtes sur la bonne voie. Celle d'un foie sain retrouvé.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

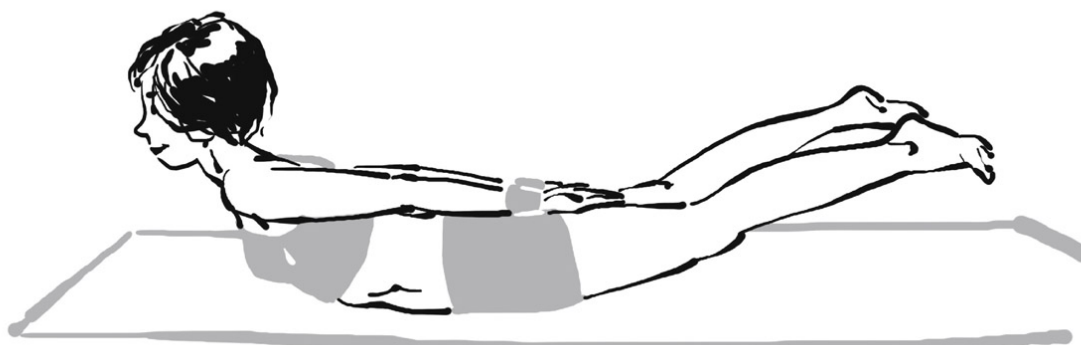
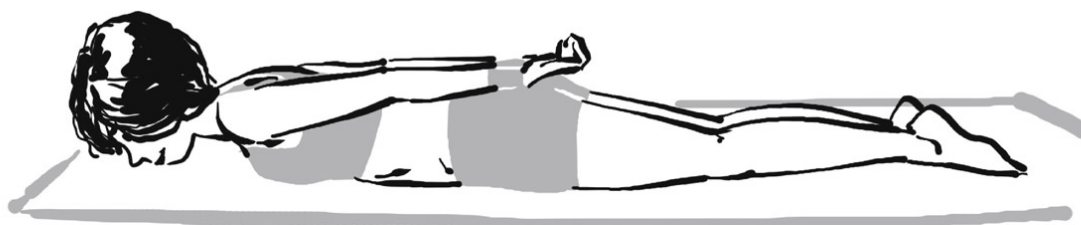
- Thé vert ou café noir
- ½ pamplemousse (reste d'hier)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

DE L'AIR !

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre Hépatogym dans la brise, votre graisse brune adore ça (voir [ici](#)).

HÉPATOGYM

Allongé sur le ventre, les bras le long du corps, le front au sol. Sur l'inspiration, soulevez la poitrine et la tête en rapprochant les omoplates. Sur l'expiration, serrez les fessiers, décambrez et plaquez votre ventre au sol. Répétez 10 fois l'exercice.



RESPIROLOGIE

Debout, les pieds légèrement écartés, tendez vos bras au maximum vers le plafond en respirant à fond. Penchez-vous ensuite en avant, jusqu'à toucher le sol (ou à vous en rapprocher au maximum), sans plier les genoux, tout en vidant vos poumons. Recommencez l'exercice 3 fois. À la fin, secouez les mains, bras le long du corps, et les jambes, pieds joints, afin de lâcher la tension.



COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

DÉJEUNER

- Carottes à l'orange*
- Rôti de porc + quinoa + fèves
- 2 tranches d'ananas

Ne gardez que le meilleur des fèves : achetez-les pelées et surgelées pour vous libérer de la corvée d'épluchage.



CAROTTES À L'ORANGE

Râpez 1 carotte, arrosez-la du jus de $\frac{1}{2}$ orange, ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive. Assaisonnez à votre goût et parsemez d'un zeste de citron bio râpé.

MARCHE : 45 MINUTES

Chaussez vos baskets de puissance et évadez-vous pour une marche rapide de 45 minutes. Si vous passez la journée avec des enfants, participez à leurs jeux : football, raquettes, vélo, piscine... Ils s'amuse de votre lenteur ? Rira bien qui rira le dernier, vous travaillez en sous-main à votre remise en forme.



COLLATION

- 1 pomme
- 1 thé ou 1 infusion bonne humeur (voir recette [ici](#))



DÎNER

- Wok de légumes du soleil (tomate, aubergine, courgette, oignon, ail, huile d'olive, curcuma) + tofu (ou omelette)
- 3 abricots ou 1 pomme

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration – expiration – blocage dix fois de suite.

ÉTIREMENTS DES MOLLETS

Debout face au mur, une jambe derrière l'autre, pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils vers l'avant. Appuyez les mains au mur, fléchissez légèrement le genou de la jambe avant en gardant les talons au sol et penchez-vous vers le mur en tendant la jambe arrière jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans le mollet.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. En dormant dans une pièce à 19 °C, on pourrait développer notre propre réserve de graisse brune et devenir plus résistant au froid (voir [ici](#)).

COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#)) et au lit !

JEUDI

Si vous êtes encore parmi nous, de deux choses l'une : ou vous sentez qu'il se passe quelque chose de bien dans votre foie et dans votre tête, ou vous continuez par orgueil. Bravo à tous ! Car votre opiniâtreté vous sert. À force de consommer des aliments simples et savoureux, vous n'allez plus vouloir de ces plats tout prêts bourrés de sucres ajoutés qui faisaient votre régal mais épuisaient votre foie.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 6 prunes (ou 1 poire)
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

MARCHE NORDIQUE : 45 MINUTES

Dégainez vos bâtons et en route pour 45 minutes de marche nordique (voir [ici](#)).

COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

DÉJEUNER

- Carottes râpées + citron + persil + graines de sésame
- Spaghettis méditerranéens*
- 1 yaourt nature



SPAGHETTIS MÉDITERRANÉENS

Coupez ½ aubergine et ½ courgette en fines rondelles. Faites-les confire 10 minutes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Incorporez 1 tomate en quartiers et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Faites cuire 100 g de spaghettis complets dans l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et mettez-les dans la sauteuse. Incorporez 1 cuillère à soupe de tapenade et une petite poignée de roquette. Laissez réchauffer à feu doux 2 minutes.

Du soleil, quelle bonne idée ! Rien de tel pour faire fuir les idées noires. Allez lézarder sur un banc, si le temps le permet. Une exposition visage, avant-bras, mains d'un quart d'heure, deux à trois fois par semaine apporte jusqu'à 80 % de nos besoins (selon l'ensoleillement) en vitamine D.

HÉPATOGYM (AU BUREAU)

Assis à votre bureau, ou attablé, épaules tombantes, faites des cercles très lents avec la tête (pour ne pas forcer sur les cervicales) pendant 1 minute environ. Secouez les épaules pour les décontracter. Ensuite, toujours assis, couchez le haut du corps sur le bureau en étirant vos bras au maximum en avant, tout en bandant vos muscles. Relâchez. Faites l'exercice complet 2 fois.

COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#)).
- 1 poignée d'amandes

RESPIROLOGIE

Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez sur le même rythme. Lorsqu'une pensée survient, laissez-la passer sans chercher à la retenir ni à la chasser. Vous « accusez réception » de la pensée et hop ! vous la laissez filer. Reconnectez-vous alors à votre souffle. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez 2, 3, 4...

DÎNER

- Soupe poireau pomme de terre* (voir recette [ici](#))
- 1 artichaut vinaigrette
- 1 compote de pommes sans sucre ajouté

ÉTIREMENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Allongé à plat ventre sur un tapis, les mains à plat de chaque côté de la poitrine, les coudes vers l'arrière. Sur l'inspiration, poussez sur vos mains de manière à vous retrouver à quatre pattes, dos bien droit. Sur l'expiration, descendez les fesses vers les talons, les mains toujours posées au sol devant

vous. Allez le plus bas possible, de manière à bien étirer votre colonne vertébrale. Recommencez 10 fois.



DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.



COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

VENDREDI

Félicitations, vous êtes encore avec nous ! Vous jouez le jeu et vous n'êtes pas loin de gagner cette partie. Vous avez fait quelques entorses ? C'est mal. Mais c'est l'occasion de pointer vos « maillons faibles » : à quel moment êtes-vous le plus vulnérable ? Vous sentez-vous piégé par des habitudes trop ancrées ? Débusquez-les et combattez-les avec nos astuces. Sinon à quoi ça sert qu'on se décarcasse ?



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#)).

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 2 abricots (ou 2 clémentines)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

Pas d'abricots au marché ? Remplacez-les par un autre fruit, mais de saison. C'est en effet l'assurance d'une saveur au top et d'une parfaite maturité, donc de fruits bourrés d'éléments bénéfiques.

MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES

Marchez d'un bon pas pendant 5 minutes pour vous échauffer. Puis accélérez votre rythme en marchant deux fois plus vite pendant 3 minutes (votre respiration doit s'accélérer, vous ne pouvez plus parler). Ralentissez pendant 2 minutes puis reprenez votre marche rapide pendant 3 minutes.

COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

DÉJEUNER

- Salade de maïs aux filets de maquereaux (1 boîte de chaque)
- Ratatouille (1 courgette, ½ aubergine, 1 oignon nouveau, 1 tomate, 1 gousse d'ail, thym, laurier, sel, poivre) + riz basmati
- 2 petits-suisses + cacao maigre

COLLATION

- 1 petite poignée de noix
- 1 citronnade*



CITRONNADE

Pressez le jus d'un citron dans de l'eau en respectant le chiffre d'or de la citronnade : un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau.

MARCHE : 45 MINUTES

Vous commencez à nous connaître, on tient absolument à ce que vous releviez ce défi. Et qui dit meilleur sommeil, dit bonne fatigue... Allez marcher 45 minutes (50, c'est mieux). Impossible ? Alors passez l'aspirateur dans toutes les pièces, dansez sur votre tube préféré, sautez à la corde façon boxeur...



DÎNER

- Crème de châtaignes*
- Endives au jambon* + salade verte
- 1 banane écrasée + filet de citron



CRÈME DE CHÂTAIGNES

Faites suer 1 petite échalote émincée dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez 100 g de châtaignes (cuites sous vide), 5 cl de bouillon de volaille et 15 cl de lait demi-écrémé. Laissez cuire 10 minutes à feu doux puis mixez. Salez, poivrez et parsemez de persil.



ENDIVES AU JAMBON

Faites cuire 2 endives à la vapeur pendant 15 minutes. Enroulez chacune de ½ tranche de jambon blanc. Nappez-les de crème fraîche à 8 %, saupoudrez de noix de muscade. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 15 minutes.

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre tout en levant les bras tendus devant vous au-dessus de la tête. Expirez en rentrant le ventre et en descendant tout doucement les bras jusqu'à la position initiale. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

ÉTIREMENTS DES BRAS

Dos droit, passez une main derrière votre tête et placez-la entre vos omoplates en gardant le coude bien haut, puis tirez votre coude avec la main opposée. Maintenez la position 30 secondes puis changez de bras. Répétez 10 fois.

DE L'AIR !

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.

COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

SAMEDI

C'est le week-end, dépêchez-vous de faire un bilan sur cette semaine « Foie net » parfaite avant que vos mauvaises habitudes reviennent au galop... Vous vous sentez mieux, mais vous trouvez que le programme vous prend trop de temps ? Repérez les menus qui ont été les plus faciles à préparer et faites-vous une semaine sur mesure, avec vos tisanes préférées. Idem pour les exercices : piochez dans nos programmes ceux qui vous conviennent le mieux. Ou alors, misez sur un exercice physique et poussez-le un peu plus loin chaque jour (par exemple : 1 h 30 de marche tranquille le lundi, 2 heures le mardi ; 20 minutes de marche rapide le mercredi, 30 minutes le jeudi, etc.).

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 2 kiwis
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

HÉPATOSPORT : 1 HEURE

Sont exonérés de gym, tous ceux qui font « atelier ménage » (passer l'aspirateur est reconnu par la Fédération française des diabétiques comme une activité santé). Certains autres fileront à leur cours de yoga, tai-chi, aquagym... Les autres : sautillez sur place pendant 10 minutes, récupérez 1 minute, sautillez à nouveau 10 minutes, récupérez.



COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

Et si vous lanciez une invitation ce soir ? Ce serait l'occasion de vous mettre à l'épreuve (zéro verre de vin) et, qui sait, de faire des émules ! Si cela vous tente, intervertissez les menus prévus : vous servirez vos suprêmes de poulet marinés au citron (multiplié par le nombre de convives) et ajouterez 1 boule de sorbet à la mangue (voir recette [ici](#)) sur chaque part d'ananas, plantée d'une feuille de menthe !



DÉJEUNER

- Salade de chou blanc + huile de noix + graines de sésame
- Poulet au citron* + purée de carottes et riz basmati
- 2 tranches d'ananas frais



POULET AU CITRON

Découpez 1 blanc de poulet en fines lanières. Recouvrez-les du jus de 1 citron, saupoudrez de curcuma, de sel et de poivre. Mélangez et placez au frais pendant au moins 10 minutes (1 ou 2 heures c'est mieux). Faites dorer ½ oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Égouttez le poulet et faites-le sauter dans la poêle à feu vif pendant 5 minutes.

ÉTIREMENTS

Allongé sur le dos, de préférence au sol, jambes et bras légèrement écartés, respirez tranquillement et profondément. Sur une inspiration, placez vos

bras en croix, puis poursuivez le mouvement en amenant les bras de chaque côté de la tête. Sur l'expiration, montez les bras devant vous, puis laissez-les redescendre le long du corps. Répétez le mouvement 10 fois. Durant « l'exercice », essayez de ne pas réfléchir : pensez à une image neutre. Par exemple à un décor montagneux, un champ, une plage inconnue... Effet bien-être garanti.



COLLATION

- 1 grappe de raisin
- 1 thé vert ou 1 infusion Bonne humeur* (voir recette [ici](#))

Si vous n'en pouvez plus du basilic, remplacez votre tisane Bonne humeur par une infusion Bonheur des îles à la cannelle.*

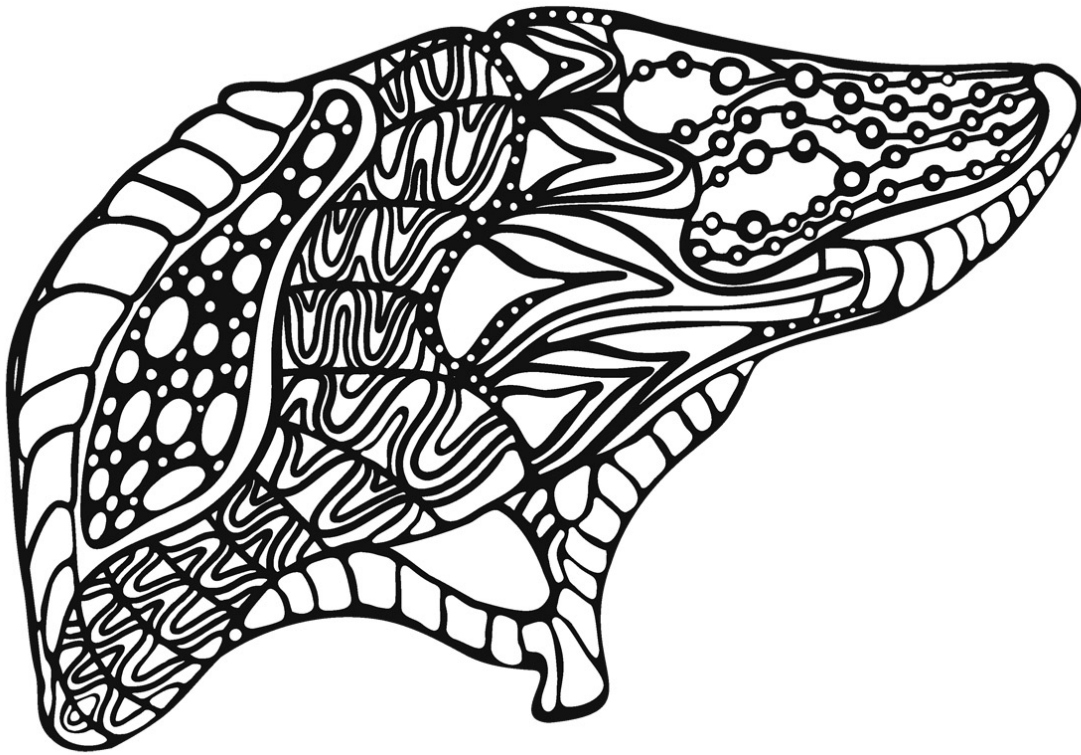


INFUSION BONHEUR DES ÎLES

Jetez 5 g d'écorce de cannelle séchée dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes et filtrez.

LA MINUTE ZEN

Le coloriage, c'est connu, réduit le stress en occupant l'esprit. Et pendant que vous coloriez, vous ne penserez pas à ouvrir cette tablette de chocolat qui était restée par erreur dans un placard. À vos crayons de couleur !



DÎNER

- Poireaux vinaigrette + persil
- Brandade de morue parmentière* + salade verte
- 1 tranche de pastèque (ou 1 poire)



BRANDADE DE MORUE PARMENTIÈRE

Faites cuire 2 pommes de terre pelées et coupées en 4 au cuit-vapeur pendant 20 minutes. Pendant ce temps, déposez 1 filet de morue dans une casserole d'eau froide et laissez frémir 10 minutes. Écrasez les pommes de terre en purée, émiettez la morue, ajoutez $\frac{1}{2}$ gousse d'ail pressée, 1 c. à s. d'huile d'olive et mélangez.

La morue, c'est du cabillaud salé, vous pouvez donc la remplacer par du cabillaud-purée... (pas trop) salé.

MARCHE : 45 MINUTES

Dehors c'est mieux : une petite marche de 45 minutes au minimum, c'est bon pour votre foie. Si vous êtes à la campagne (à la montagne ou au bord de la mer, petits veinards), profitez-en pour faire votre séance de Respirologie.

RESPIROLOGIE

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre tout en levant les bras tendus devant vous au-dessus de la tête. Expirez en rentrant le ventre et en descendant tout doucement les bras jusqu'à la position initiale. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

ÉTIREMENTS DU MÉRIDIEEN DU FOIE

Debout, écartez largement vos pieds et fléchissez vos jambes pour prendre la position du cavalier. Pendant l'inspir, descendez sur le côté droit en pliant la jambe droite et en tendant la jambe gauche. Votre buste est tourné vers la gauche, votre regard en direction de votre jambe tendue. Vos mains sont posées sur les hanches. Maintenez la position une minute, en respirant calmement et profondément. Revenez à votre position initiale et faites la même chose de l'autre côté. Recommencez cinq fois.



DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir recette [ici](#))

DIMANCHE

Alors ? Heureux ? Et reposé ? On en prend le pari. On va même jusqu'à penser que vous avez pris goût à cette alimentation « verte ». Vous savez désormais quoi mettre au menu, et quoi faire, pour continuer à maîtriser le « juste sucre » nécessaire à une bonne santé de votre foie. Et si on s'offrait un petit plateau de fruits de mer pour fêter ça ?

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#)).

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert ou café noir
- 1 bol de fraises (ou 2 kiwis)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

Passez les fraises rapidement sous l'eau au sortir de la barquette. Une fois équeutées, elles s'en gorgeraient et perdraient de précieuses vitamines. D'une manière générale, ne laissez pas tremper les fruits et légumes dans l'eau, ils y laissent leurs minéraux.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'hépatoyoga, rappelez-vous la « graisse brune » (voir [ici](#)).

HÉPATOYOGA : LA CHAISE

Debout, pieds joints, fléchissez légèrement les genoux vers l'avant tout en poussant les fesses en arrière (comme si vous vous apprêtiez à vous asseoir). Levez les bras dans le prolongement du dos et joignez les mains en croisant les doigts. Gardez les talons fermement appuyés au sol et tirez les bras au maximum vers le ciel en maintenant le ventre contracté. Tenez la posture sur 3 respirations complètes et augmentez la durée au fur et à mesure de votre entraînement.



COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

HÉPATOSPORT : OPÉRATION KANGOUROU

Le saut à la corde, en plus de muscler nos fesses, nos mollets et nos bras, opère un massage des veines profondes, assurant un retour sanguin vers le cœur dynamique. Rançonnez un enfant de votre entourage pour obtenir la fameuse corde à sauter ou trouvez-en une dans un magasin de sport. La bonne longueur ? Placez un de vos pieds au milieu de la corde et relevez les poignées le long de votre corps. Si vous êtes débutant, ou pour davantage de confort, les poignées doivent arriver au niveau des épaules. La corde l'expert pourra être réduite jusqu'à ce que les poignées atteignent les dernières côtes, voire le nombril... Attention aux courbatures : une première

séance ne doit pas dépasser les 5 minutes tout compris. Sautez 10 secondes. Récupérez 20 secondes, ainsi de suite.

DÉJEUNER

- Salade de champignons de Paris + échalote + huile d'olive + vinaigre de vin + sel et poivre
- Plateau de fruits de mer
- Banane + cannelle + amandes effilées

COLLATION

- 2 carrés de chocolat
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur (voir recette [ici](#))

Ne vous privez pas (trop) de chocolat noir, il a un effet apaisant et relaxant sur le système neuromusculaire.

MARCHE : 3 HEURES

C'est dimanche, allez courir dans les feuilles mortes, marcher au bord du lac, voir une expo, visiter un jardin ; traînez la petite famille jusqu'au bois voisin, redécouvrez votre ville, partez au vide-greniers à vélo... bougez !

DÎNER

- Mâche + betterave + huile d'olive
- Moules à l'estragon* + riz complet
- 1 petite mangue



MOULES À L'ESTRAGON

Faites revenir 1 échalote émincée avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un faitout. Versez 500 g de moules de bouchot nettoyées, poivrez, couvrez et laissez cuire 5 minutes en remuant souvent. Quand les coquilles sont ouvertes, sortez les moules à l'aide d'une écumoire, filtrez le jus, versez-le sur les moules et parsemez de 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé.

RESPIROLOGIE

Debout, les muscles détendus, commencez par taper des pieds comme un enfant qui fait un caprice. Mettez-y de l'énergie, trépignez. Continuez en vous roulant sur le sol. Agitez les jambes et les bras. Tournez-vous sur le ventre, tapez des pieds, puis sur le dos à nouveau. Relâchez vos muscles et respirez tranquillement à fond pendant 30 secondes.

ÉTIREMENTS DU COU

Debout, dos bien droit, épaules relâchées, mains croisées dans le dos. Rentrez le menton lentement (comme pour signifier « oui »). Descendez votre oreille vers l'épaule jusqu'à ce que sentiez un étirement du côté opposé de votre cou.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? Les graisses brunes vous serviront d'isolant thermique (voir [ici](#)).



COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

SEMAINE 4 : PHASE EXPERT EN PROTÉINES VÉGÉTALES (PASSER EN RÉGIME MÉDITERRANÉEN VERT, POUR ESSAYER)

Thé vert, céréales, légumineuses, légumes et fruits frais de saison, huile d'olive... voilà peut-être le kit de survie de demain, bon pour le foie (et pour le cœur). Dans le cadre de ce régime vert, on remplace les protéines animales par des protéines végétales (céréales et légumineuses) et du thé vert. Une assiette remplie d'environ 2/3 de céréales (pain complet, pâtes complètes, quinoa, maïs, riz...) pour 1/3 de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, fèves...) comblera autant vos besoins en protéines qu'une portion de viande.

Vous serez coaché par les meilleurs experts, chacun dans sa spécialité. Des exercices physiques ciblés « Foie premium », une gestuelle 100 % manuelle avec les automassages. Des exercices respiratoires pour stimuler votre nerf vague, mais aussi de la corde à sauter et des bains aux superpouvoirs. La guerre aura lieu aussi sur le front alimentaire, qui présente des menus savoureux et finement dosés pour apporter les meilleurs aliments pour le foie. Venez ! d'autres douceurs vous attendent, comme ces eaux infusées, légères comme la rosée et naturellement purifiantes.

Vos 3 défis

- 1. Zéro viande**, seulement des produits de la mer ou des mélanges céréales + légumineuses.
- 2. Du thé vert nature chaque jour**, par exemple une grande tasse au petit-déjeuner. Si vous n'aimez pas, un thé vert aromatisé, par exemple à la menthe. Si vous n'aimez encore pas, une infusion nature : menthe, verveine, romarin...
- 3. Activité physique « Foie premium ».**

Vos menus pour toute la semaine

LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert, pain complet + fromage de chèvre frais, ananas
- Déjeuner : salade de radis noir, buddha bowl VG, compote de poire à la badiane, thé vert
- Dîner : soupe raw food, salade de lentilles quinoa, crumble de poires aux flocons d'avoine

MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert, flocons d'avoine + lait d'avoine, pomme cuite
- Déjeuner : carottes râpées au citron, salade de lentilles tièdes au tofu, bouillon d'agrumes, thé vert
- Dîner : crème de fenouil, œufs mollets + épinards au curcuma, pomme dopée au gingembre

MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert, tartines craquantes au sarrasin + purée d'amande, ananas
- Déjeuner : soupe artichaut poireau, riz basmati aux aubergines, pruneaux à la cannelle, thé vert
- Dîner : soupe au chou, bowl de quinoa aux légumes et haricots noirs, mangue

JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert, pain complet + purée d'amandes, fromage blanc aux fruits rouges
- Déjeuner : salade de pois chiches, quinoa aux légumes du soleil, crumble de poires, thé vert
- Dîner : soupe hépatomagique, potée veggie, citron givré

VENDREDI

- Petit-déjeuner : thé vert, yaourt au lait d'amande, pain complet + purée d'amandes, framboises
- Déjeuner : carottes râpées au citron et curcuma, poivrons farcis au riz complet, granité d'abricot, th vert
- Dîner : crème de roquette, quinoa du soleil, pêche

SAMEDI

- Petit-déjeuner : thé vert, bowl aux fruits rouges
- Déjeuner : salade de betterave au curcuma, riz crétois, pomme râpée à la noix de coco, thé vert
- Dîner : salade de poireaux crus, cassoulet au tofu, salade de fruits frais

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : thé vert, muesli vitaminé
- Déjeuner : salade avocat pamplemousse, salade de quinoa au tofu, salade de fruits à la fleur d'oranger, thé vert
- Dîner : taboulé méditerranéen, compote de pommes à la badiane

Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !

Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.

LÉGUMES

- Ail 1 tête
- Artichauts 2
- Aubergines 2
- Avocats 2
- Betterave crue 1
- Betterave cuite 1
- Carottes 9

- Céleri 3 branches
- Cerfeuil 1 bouquet
- Chou vert 1
- Concombre 1
- Coriandre 1 bouquet
- Courgettes 4
- Échalotes 2
- Épinards 250 g
- Fenouil 2 bulbes
- Gingembre 2 rhizomes
- Haricots verts 1 poignée
- Menthe 5 bouquets
- Navets 2
- Oignons 7
- Oignons rouges 2
- Oignons nouveaux 1 petite botte
- Persil 1 bouquet
- Petits pois 100 g
- Poireaux 4
- Poivron jaune 1
- Poivrons rouges 2
- Pommes de terre 2
- Radis noir 1
- Roquette 3 poignées
- Tomates 4
- Tomates cerises 10

FRUITS

- Abricots 8
- Ananas 1
- Banane 1
- Citrons 12

- Clémentine 1
- Framboises 2 barquettes (ou surgelées)
- Kaki 1
- Mangue 1
- Oranges 3
- Pamplemousses 2
- Pêche 1 (ou 1 pomme)
- Poires 8
- Pommes 6

ÉPICERIE

- Amandes 1 sachet
- Bouillon de légumes 1 paquet
- Boulgour 1 paquet
- Cannelle 1 bâton
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Clous de girofle 2
- Curcuma en poudre 1 flacon
- Curry en poudre 1 flacon
- Eau de fleur d'oranger 1 flacon
- Flocons d'avoine 1 paquet
- Graines de fenouil 1 sachet
- Graines de sésame 1 sachet
- Graines germées 1 barquette
- Haricots blancs au naturel 1 petite boîte
- Haricots noirs 1 petite boîte
- Huile d'olive 1 bouteille
- Lait d'avoine 1 pack
- Laurier 1 sachet
- Lentilles 1 petite boîte
- Lentilles 1 paquet
- Moutarde 1 pot

- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de coco râpée 1 sachet
- Œufs 2
- Olives noires dénoyautées 1 petit pot
- Paprika en poudre 1 flacon
- Pignons de pin 1 sachet
- Pois chiches 3 petites boîtes
- Pruneaux 1 sachet
- Purée d'amandes 1 pot
- Purée de fruits rouges
- Quinoa 1 paquet
- Raisins secs 1 sachet
- Riz basmati 1 paquet
- Tahin 1 pot
- Thé vert 1 paquet
- Thym 1 sachet
- Vinaigre de cidre 1 petite bouteille

FRAIS

- Crème d'amande 1 briquette
- Feta 1 paquet
- Fromage blanc 1
- Fromage de chèvre frais 1
- Tofu ferme 4 blocs
- Yaourt au lait d'amande 1
- Yaourts nature 2

SURGELÉS

- Fruits rouges ou noirs 1 sachet

HERBORISTERIE

- ❑ Badiane 1 sachet d'étoiles
- ❑ Boldo 1 sachet
- ❑ Camomille 1 sachet
- ❑ Feuilles d'artichaut séchées 1 sachet
- ❑ Mélisse 1 sachet
- ❑ Menthe poivrée 1 sachet
- ❑ Romarin 1 sachet
- ❑ Tilleul 1 sachet

PENSEZ AU PAIN !

- Pain complet 1

LUNDI

Enfin, vous voilà prêt pour le grand saut : une semaine sans protéines animales. En ligne de mire : un foie plus fort. En effet, selon une recherche menée aux Pays-Bas, la consommation excessive de viande, y compris des variétés allégées en graisses, peut augmenter de 54 % le risque de souffrir d'une stéatose hépatique. Pas de ça chez nous !



BONJOUR !

- Buvez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe



EAU INFUSÉE CITRON GINGEMBRE MENTHE

Lavez ½ citron bio, ½ bouquet de menthe et 1 racine de gingembre de 2 cm. Taillez le citron et le gingembre en fines lamelles. Installez-les au fond d'une carafe en verre. Détachez et froissez les feuilles de menthe entre vos

mains et ajoutez-les dans le bocal. Recouvrez de 1 litre d'eau de source ou filtrée et laissez infuser toute la nuit au réfrigérateur.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 2 tranches de pain complet tartinées de fromage de chèvre frais
- 2 tranches d'ananas frais

DE L'AIR !

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym (voir [ici](#)).

GYM DU FOIE, DU PANCRÉAS ET DE LA RATE

Assis sur une chaise, un bâton ou un manche à balai sur les épaules derrière la nuque, faites une torsion de l'épaule gauche vers la droite en inspirant. Bloquez la respiration pendant 3 secondes et expirez en revenant à la position initiale. Faites la même chose de l'autre côté pour une action sur le pancréas et la rate. Réalisez 20 séries.

DÉJEUNER

- Salade de radis noir*
- Buddha bowl VG*
- Compote de poires à la badiane*
- 1 thé vert



SALADE DE RADIS NOIR

Pelez et râpez $\frac{1}{4}$ de radis noir. Dans un petit bol, mélangez $\frac{1}{2}$ c. à c. de moutarde, le jus de $\frac{1}{2}$ citron et 2 c. à s. d'huile d'olive. Arrosez les radis de la vinaigrette, parsemez de graines germées et dégustez bien frais.



BUDDHA BOWL VG

Plongez 50 grammes de quinoa dans une casserole d'eau bouillante, laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez et rincez 50 grammes de pois chiches en conserve. Déposez le quinoa égoutté et les pois chiches dans un bol, ajoutez 4 tomates cerises coupées en deux et 1 poignée de haricots verts cuits. Écrasez à la fourchette la chair de $\frac{1}{2}$ avocat avec $\frac{1}{4}$ d'oignon rouge émincé, du sel et du poivre et déposez cette purée au centre du bol. Fouettez 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de tahin et 1 c. à s. d'eau. Versez la sauce sur la préparation.



COMPOTE DE POIRES À LA BADIANE

Pelez et épépinez 2 poires, coupez-les en cubes. Faites-les cuire dans une casserole avec le jus de $\frac{1}{2}$ citron, 1 étoile de badiane et 1 verre d'eau. Laissez compoter à feu doux 20 minutes.

MARCHE : 45 MINUTES

Échappez-vous entre 12 heures et 14 heures et marchez ½ heure, c'est le moment où la lumière est à son maximum, avec un effet positif sur le mental. En été, les journées sont longues, lancez-vous des défis : une marche à la fraîche (le matin ou en fin de journée) de ½ heure aujourd'hui, demain, vous visez 15 minutes de plus !



COLLATION

- Infusion de cerfeuil*
- 6 amandes



INFUSION DE CERFEUIL

Plongez une dizaine de feuilles de cerfeuil dans 20 cl d'eau frémissante. Laissez infuser 10 à 12 minutes avant de filtrer.

Pour toujours avoir du cerfeuil sous la main, faites-le pousser chez vous. Recouvrez le fond d'un pot (14 cm de diamètre minimum) de billes d'argile puis remplissez aux 2/3 de terreau universel, complétez d'un terreau spécial semis et tassez bien. Déposez des graines de cerfeuil à la surface, recouvrez-les de terreau de semis et tassez à nouveau. Arrosez en fines gouttelettes et déposez le pot sur une soucoupe remplie d'eau. Installez le tout à l'intérieur et à la chaleur. Un mois après vous pourrez commencer à couper les feuilles sans jamais les laisser pousser au-delà de 20 cm, elles seraient moins parfumées. Vous pouvez les conserver quelques jours dans une feuille de papier absorbant légèrement humidifié placée dans le bac à légumes du frigo.

HÉPATOYOGA : LE HÉROS

Allongé à plat ventre sur un tapis, les mains à plat de chaque côté de la poitrine, les coudes vers l'arrière. Sur l'inspiration, poussez sur vos mains de manière à vous retrouver à quatre pattes, dos bien droit. Sur l'expiration, descendez les fesses vers les talons, les mains toujours posées au sol devant vous. Allez le plus bas possible, de manière à bien étirer votre colonne vertébrale. Recommencez 10 fois.



DÎNER

- 1 bol de soupe raw food*
- Salade de lentilles quinoa*
- Crumble de poires aux flocons d'avoine*



SOUPE RAW FOOD

Mettez dans le bol d'un blender $\frac{1}{2}$ avocat pelé et dénoyauté, 1 oignon nouveau pelé et $\frac{1}{2}$ betterave crue. Ajoutez 50 cl d'eau, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ciselez finement 1 oignon nouveau et 1 tronçon de branche de céleri. Répartissez-les au fond d'un bol et versez la soupe par-dessus.



SALADE DE LENTILLES QUINOA

Faites cuire 50 g de quinoa selon les indications de l'emballage. Versez 1 petite boîte de lentilles rincées dans un saladier, ajoutez $\frac{1}{4}$ de poivron en lamelles, $\frac{1}{2}$ échalote émincée, 1 poignée de roquette hachée grossièrement et le quinoa. Arrosez du jus de $\frac{1}{2}$ citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivrez. Émiettez 20 g de feta et saupoudrez de persil finement ciselé.



CRUMBLE DE POIRES AUX FLOCONS D'AVOINE

Mixez 2 poires pelées et épépinées avec le jus de $\frac{1}{2}$ citron et versez dans un ramequin. Parsemez 1 c. à s. de flocons d'avoine par-dessus et enfournez à four chaud (180 °C) pour 10 minutes.

ATELIER NERF VAGUE

Tout ce qui vise à vous défendre contre le stress mental constitue un véritable soin pour votre foie. Assis sur une chaise ou le bord d'un fauteuil, le dos bien droit, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre souffle. Puis inspirez en comptant jusqu'à 3, et expirez en comptant jusqu'à 6. Vous pouvez ajuster le rythme pour qu'il soit confortable, mais en veillant à ce que l'expiration soit deux fois plus longue que l'inspiration.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Stimulez le point ci-dessous pendant une minute, en appuyant avec la pulpe de l'index et en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le point est douloureux, insistez davantage.



DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage : en dormant dans une pièce à 19 °C ou moins, vous activez la production de graisse brune qui réduit le risque de maladie du foie gras (voir [ici](#)).



COUCHER

– Tisane hépatante

Jetez ½ c. à c. de tilleul et 1 tête de camomille dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

MARDI

Comment se porte votre petit foie après cette journée au vert ? Ce deuxième jour a toutes les chances de vous convaincre que c'est aussi une façon de vivre. Lâcher des habitudes qu'on ne savait pas forcément mauvaises et adopter les bons gestes. Prêt pour le déclic ?



BONJOUR !

- Buvez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 3 c. à s. de flocons d'avoine, cannelle, lait végétal d'avoine (ou amande...)
- Pomme bio cuite nature (10 à 15 minutes au cuit-vapeur)

Pour parfumer votre pomme sans sucre, abusez de la cannelle.

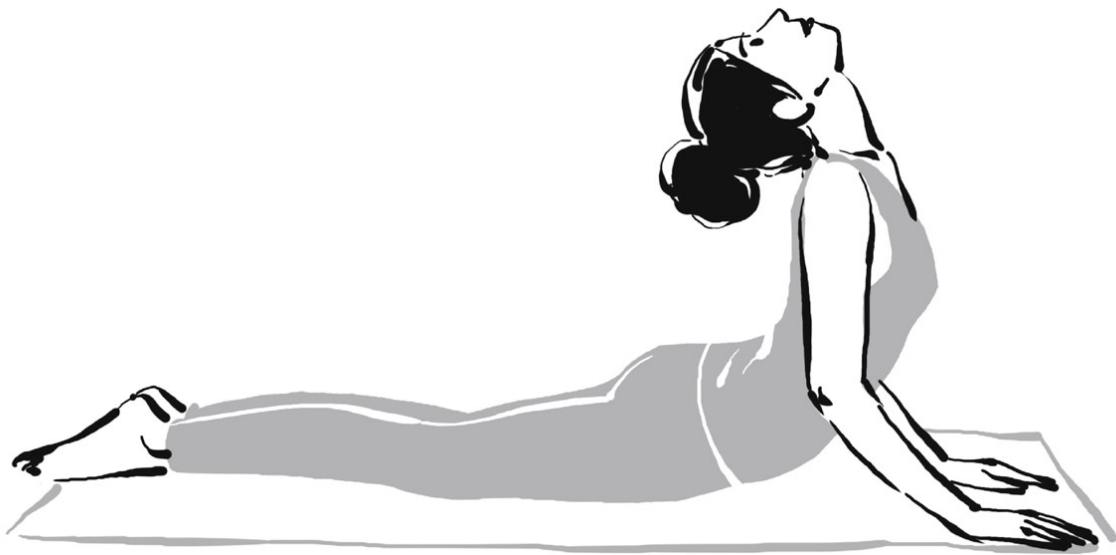


LAIT D'AVOINE MAISON

Versez 50 grammes de flocons d'avoine dans une casserole avec 1 litre d'eau de source et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frissonner 3 minutes en fouettant doucement. Mixez et filtrez à travers un linge propre en pressant bien pour extraire le maximum de liquide. Versez dans une bouteille et conservez-la au réfrigérateur. Secouez la bouteille avant de servir.

HÉPATOYOGA : LE COBRA

Allongez-vous, face contre terre. Étirez les jambes, le dessus des pieds reste au sol. Appuyez vos mains contre le sol, sous vos épaules, les coudes collés au corps. Appuyez sur le dessus de vos pieds et de vos cuisses fermement sur le sol. En inspirant, levez doucement le front en effleurant le sol, puis le menton et les épaules. Expirez au moment où la poitrine pointe vers l'avant. Maintenez la position de 15 à 30 secondes. L'étirement de vos muscles abdominaux augmente la circulation sanguine au niveau de l'abdomen et stimule donc le foie.



MARCHE : 45 MINUTES

Avant déjeuner, enfiler des chaussures confortables et en route pour une marche de 45 minutes.

DÉJEUNER

- Carottes râpées, filet de citron, échalote, curcuma, huile d'olive
- Salade de lentilles tièdes, dés de tofu, huile d'olive, échalote, persil
- Bouillon d'agrumes*
- 1 thé vert



BOUILLON D'AGRUMES

Détaillez 1 orange bio, 1 citron bio, ½ pomelo bio en fines rondelles, sans les peler. Plongez-les dans 30 cl d'eau froide avec un bâton de cannelle et 2 clous de

girofle. Portez doucement à frémissements et laissez cuire 25 minutes. Filtrez avant de boire bien chaud.

COLLATION

- Infusion Open bar d'automne (voir [ici](#))
- 1 poignée de noix

ATELIER NERF VAGUE

Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes de façon à rapprocher vos talons de vos fesses. Inspirez naturellement pendant 4 secondes (comptez !) en gonflant le ventre. Bloquez votre souffle pendant 2 secondes. Expirez profondément pendant 8 secondes. Videz vos poumons au maximum, au point de contracter vos abdos. Tenez 2 secondes en fin d'expiration, puis reprenez l'exercice sur l'inspiration naturelle durant 4 secondes... À répéter sans modération.

DÎNER

- Crème de fenouil*
- 2 œufs mollets, épinards avec huile d'olive, curcuma, sel et poivre
- Pomme dopée au gingembre*



CRÈME DE FENOUIL

Rincez ½ bulbe de fenouil et tranchez-le en fines lamelles après avoir éliminé les feuilles extérieures trop dures. Détaillez ½ courgette en rondelles. Mettez le tout à cuire avec 50 cl d'eau pendant 30 minutes à feu moyen. Versez le tout dans le bol d'un blender avec 10 cl de crème

d'amande et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

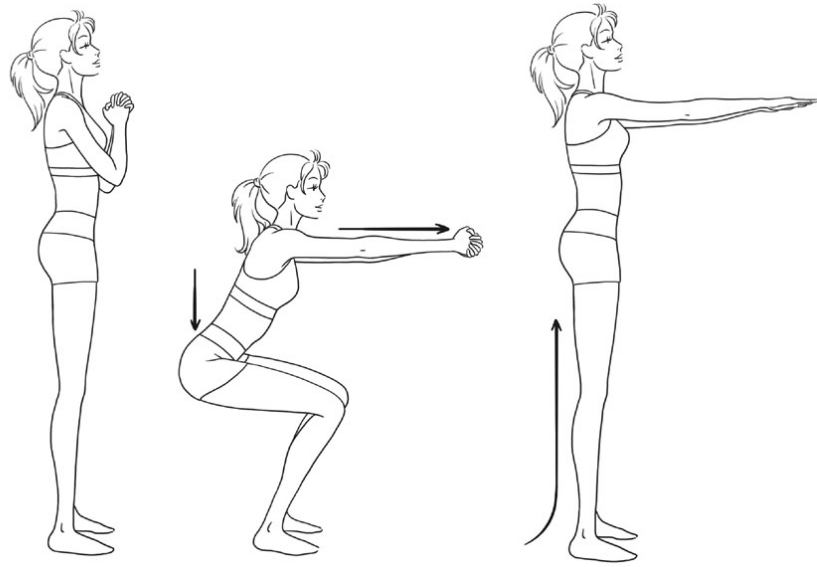


POMME DOPÉE AU GINGEMBRE

Ôtez le cœur d'une pomme bio à l'aide d'un vide-pomme sans percer le fond du fruit. Posez-la dans un plat à four. Pelez $\frac{1}{2}$ orange à vif et coupez la chair en dés. Comblez le trou de la pomme avec 1 morceau de gingembre frais de 1 cm, pelé et râpé, l'orange et le jus de $\frac{1}{2}$ citron. Ajoutez 3 c. à s. d'eau dans le fond du plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 30 minutes. Dégustez tiède.

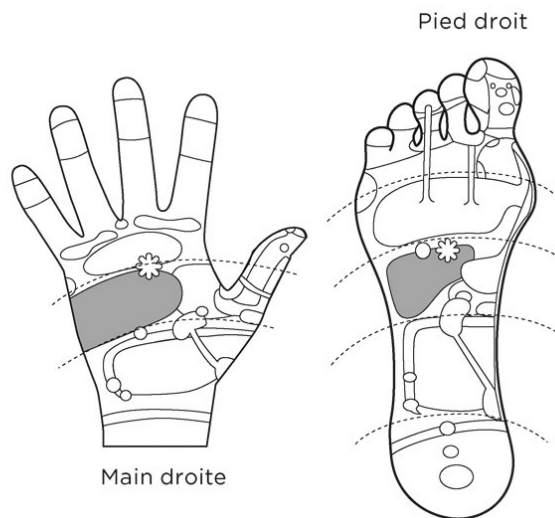
GYM « FOIE PRÉMIUM »

Pliez les jambes pour vous asseoir, comme s'il y avait une chaise puis descendez le plus possible. Remontez, redescendez... durant 30 secondes.



RÉFLEXOLOGIE

Stimulez le point « Foie » pendant 2 minutes. Si vous prenez l'habitude d'offrir régulièrement à vos pieds et à vos mains (et par leur intermédiaire à votre foie) cette stimulation, il vous le rendra au centuple !



DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.

COUCHER

- Tisane hépatante

Jetez 3 étoiles de badiane concassées dans 20 cl d'eau bouillante.
Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

MERCREDI

On ne vous lâche pas ! Et vous, ne vous lâchez pas non plus... Place à l'énergie, le nerf de la guerre dans notre quête « foie neuf ». Au programme : des vitamines, du magnésium, des protéines, des herbes, mais aussi des activités physiques qui lavent la tête et le foie...

BONJOUR !

- Avalez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 2 tranches de pain complet, purée d'amandes
- 2 tranches d'ananas

DE L'AIR !

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre séance d'hépatoyoga dans la brise, votre graisse brune adore ça (voir [ici](#)).

HÉPATOYOGA : LA CHANDELLE

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, inspirez et soulevez le bassin du sol. Amenez les jambes à 45 °. Aidez-vous à l'aide de vos mains positionnées sous vos hanches, les coudes au sol. Poussez vos jambes encore plus haut afin d'établir une chandelle complète. Assurez-vous d'avoir le menton pointant vers le sternum. Inspirez par l'abdomen. Maintenez la position quelques minutes ou aussi longtemps que vous le pourrez. Redescendez ensuite les jambes doucement. Si vos muscles abdominaux ne sont pas assez forts, pliez les genoux en arrondissant votre dos afin de ne pas donner un trop grand choc à votre colonne vertébrale.



MARCHE

Avant déjeuner, offrez-vous une petite marche apéritive de 15 minutes.

DÉJEUNER

- Soupe artichaut poireau*
- Riz basmati aux aubergines*
- Pruneaux à la cannelle
- 1 thé vert



SOUPE ARTICHAUT POIREAU

Détaillez 1 poireau en tronçons et faites-les suer dans une casserole avec 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre et le zeste de ½ citron bio. Ajoutez les feuilles de 2 artichauts (gardez les fonds pour la recette suivante), 1 pomme de terre pelée, 30 cl de bouillon de légumes et le jus du ½ citron. Laissez cuire 30 minutes à feu doux. Mixez la pomme de terre avec le jus de cuisson filtré.

Arrêtez de vous faire de la bile, l'artichaut s'en charge grâce à la cynarine qu'il renferme, principalement dans ses feuilles : conservez leur eau de cuisson et recyclez-la dans vos soupes.



RIZ BASMATI AUX AUBERGINES

Faites revenir 1 oignon nouveau dans un filet d'huile d'olive avec un petit morceau de gingembre râpé pendant 5 minutes. Ajoutez 1 petite aubergine détaillée en dés et poursuivez la cuisson 15 minutes. Incorporez 100 g de riz basmati cuit, saupoudrez de curcuma et laissez sur feu doux pendant 5 minutes. Parsemez de coriandre ciselée.

MARCHE

Dépassez-vous en alternant marche tranquille et marche soutenue pendant 45 minutes.



COLLATION

- Thé vert glacé
- 2 abricots ou 1 poire

GYM « FOIE PREMIUM » : ÉTIREMENT DU MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, sur une expiration ramenez les bras au bas-ventre et joignez les mains en croisant les doigts paumes vers le sol. Avancez votre pied droit d'environ un pas et tournez-le vers l'extérieur. Faites porter le poids du corps sur cette jambe en avançant votre bassin. Décollez le talon gauche du sol, votre pied repose sur les orteils. Tournez les hanches et le torse vers la droite, tout en montant les bras au-dessus de la tête (sans décroiser les doigts). Étirez-vous en vous tournant au maximum et en levant loin vos bras. Tenez la position pendant une minute, puis revenez à votre position initiale et procédez de la même manière de l'autre côté. Recommencez cinq fois.



DÎNER

- Soupe au chou*
- Bowl de quinoa aux légumes et haricots noirs*
- ½ mangue



SOUPE AU CHOU

Plongez $\frac{1}{4}$ de chou vert dans une grande casserole d'eau salée pendant 20 minutes. Détaillez en petits morceaux 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 carotte, 1 branche de céleri, 3 branches de persil. Ajoutez-les dans la casserole avec

du poivre et 1 c. à c. de curry. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.



BOWL DE QUINOA AUX LÉGUMES ET HARICOTS NOIRS

Rincez 50 g de quinoa et plongez-le dans deux fois son volume d'eau bouillante. Laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (15 minutes environ). Laissez reposer 5 minutes hors du feu. Pendant ce temps, pelez 1 carotte, détaillez-la en petits dés, émincez $\frac{1}{2}$ petit oignon rouge et 1 gousse d'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saupoudrez 1 c. à c. de paprika, du sel et du poivre et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Déposez le quinoa dans un bol, ajoutez sur un côté 100 g de haricots noirs en boîte, rincés et égouttés et les légumes sautés de l'autre côté. Arrosez du jus de $\frac{1}{2}$ citron.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Massez le point ci-dessous pendant une minute, en appuyant avec la pulpe de l'index et en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre.



DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes (voir [ici](#)).



COUCHER

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à s. de feuilles d'artichaut séchées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Cette infusion est très amère, sucrez-la avec 1 c. à c. de miel.

JEUDI

Bienvenue dans votre quatrième journée de régime méditerranéen vert qui offre à votre foie une palette de nutriments protecteurs tout en savourant des plats délicieux, réconfortants et qui prennent soin de votre santé hépatique. Franchement, elle est pas belle votre vie ?



BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 2 tranches de pain complet, purée d'amandes
- 1 fromage blanc à la purée de fruits rouges

DE L'AIR !

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym (voir [ici](#)).

GYM « FOIE PRÉMIUM »

Mini-programme de saut à la corde.

Échauffement

- Marche sur place : 1 minute.
- Montées de genoux : 1 minute.
- Rotation des poignets et des chevilles : 30 secondes pour chaque.

Débutants

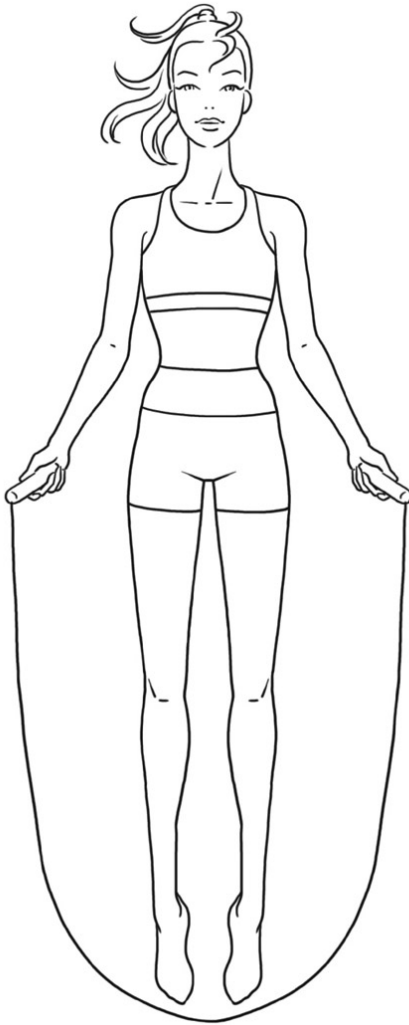
- Sauts lents : 20 secondes.
- Repos : 40 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes.

Intermédiaire

- Sauts modérés : 30 secondes.
- Marche sur place : 30 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes.

Expert

- Sauts rapides ou doubles : 40 secondes
- Marche sur place : 20 secondes
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes



MARCHES

Montez au moins 6 étages à pied, et même sur la pointe des pieds, ou l'équivalent en boudant l'ascenseur.

 **DÉJEUNER**

- Salade de pois chiches
- Quinoa aux légumes du soleil (tomates, courgettes, oignons frais...), persil, huile d'olive
- Crumble de poires aux flocons d'avoine (voir [ici](#))
- 1 thé vert

MARCHE : 45 MINUTES

Chaussez vos baskets de puissance et en route pour une marche rapide de 45 minutes.



COLLATION

- Thé vert glacé
- 1 salade d'agrumes (1/2 orange + 1/2 pamplemousse)

ATELIER NERF VAGUE

Allongé sur le dos, pieds près du bassin, bras le long du corps, paume des mains sur le sol. Inspirez, en amenant les bras vers l'arrière et soulevez le bassin. Expirez en redescendant et ramenant les bras le long du corps. Répétez 10 fois cette série



DÎNER

- Soupe hépatomagique*
- Potée veggie*
- 1 kaki



SOUPE HÉPATOMAGIQUE

Épluchez $\frac{1}{4}$ de chou vert, 1 poireau, 1 tomate, 1 aubergine, 1 branche de céleri, $\frac{1}{2}$ bulbe de fenouil, $\frac{1}{2}$ poivron rouge, 1 oignon, 1 gousse d'ail. Coupez-les en petits morceaux et plongez-les dans une grande casserole avec 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez 1 branche de thym, 1 feuille de laurier et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

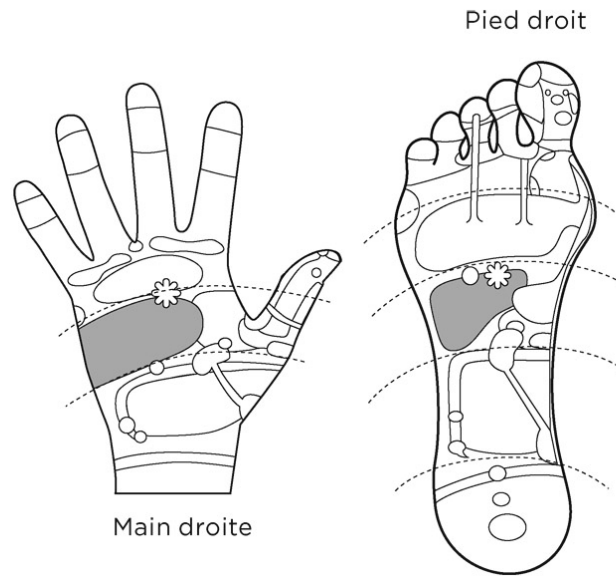


POTÉE VEGGIE

Répartissez dans le fond d'une cocotte $\frac{1}{2}$ oignon émincé, $\frac{1}{4}$ de chou vert émincé finement, 1 pincée de thym, 2 feuilles de laurier, 1 carotte en rondelles, 2 navets en fines tranches et 1 pomme de terre en petits cubes. Ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de curcuma et du poivre. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 1 heure. Servez parsemé de persil ciselé.

RÉFLEXOLOGIE

Stimulez le point « Foie » pendant 3 minutes.



DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH (voir [ici](#)).

COUCHER

- Tisane hépatante

Plongez 3 grammes de boldo dans 20 cl d'eau bouillante et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer.

VENREDI

Adieu surcharge alimentaire et son cortège de troubles hépatiques et de mine en papier mâché, place au teint de bébé ! Courage, vous êtes sur la bonne voie et si vous continuez à jouer le jeu, un bonus vous attend : quelques centimètres de hanches, de tour de cuisses et d'estomac en moins !

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))



PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande
- 1 tranche de pain complet, purée d'amandes
- 1 bol de framboises

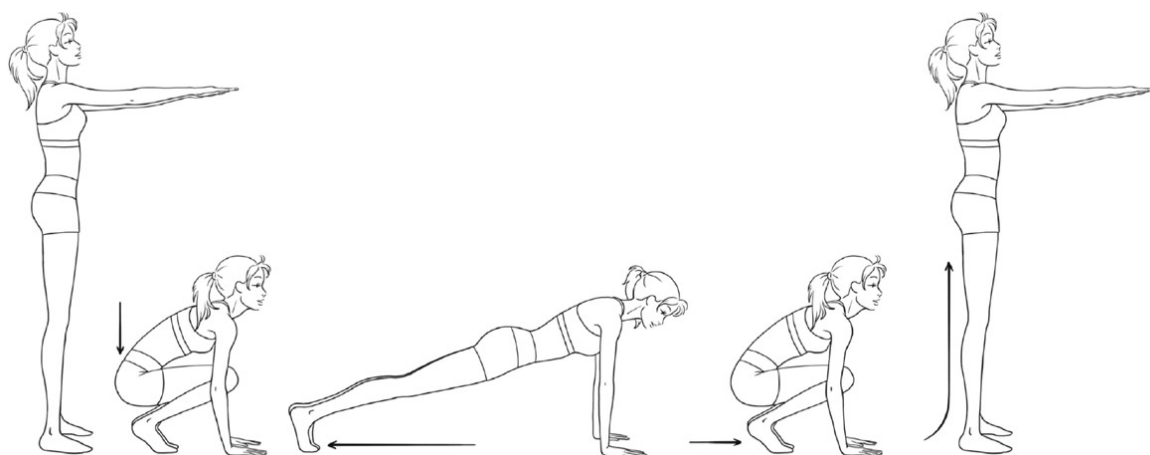
*La framboise disparaît, hélas, des étals de novembre à février...
remplacez-la par une compote de fruits rouges surgelés.*

DE L'AIR !

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre gym dans la brise, votre graisse brune adore ça (voir [ici](#)).

GYM « FOIE PRÉMIUM »

Démarrez debout, les bras tendus devant vous. Pliez lentement les genoux jusqu'à descendre au maximum, accroupi(e). Tout au long de cette descente, gardez le regard au loin, bien en face de vous. Une fois accroupi(e), posez vos mains à plat sur le sol devant vos pieds. Votre regard se fixe sur cette zone, entre vos mains. Allongez alors votre corps pour atteindre la position de planche, sans décoller vos mains du sol. Restez 30 secondes en planche, sans creuser ni arrondir le dos, puis ramenez vos pieds vers vos mains en sautant de façon à reprendre votre position accroupie. Remontez lentement, les bras tendus devant vous. Faites 7 répétitions.



DÉJEUNER

- Carottes râpées, citron, persil, curcuma et poivre
- Poivrons farcis au riz complet*
- Granité d'abricot*
- 1 thé vert



POIVRONS FARCIS AU RIZ COMPLET

Coupez le chapeau d'un poivron rouge, épépinez-le. Faites fondre à la poêle 1 oignon pelé et émincé avec un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez 50 g de riz basmati et deux fois son volume d'eau. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Incorporez 1 c. à s. de pignons de pin, 1 c. à s. de raisins secs et les feuilles ciselées d'une tige de menthe. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Garnissez le poivron avec la préparation, déposez-le dans un plat à four et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.



GRANITÉ D'ABRICOT

Rincez et dénoyautez 6 abricots, arrosez-les du jus de 1 citron et enfournez-les pour 20 minutes. Mixez et versez le coulis obtenu dans un plat large et plat. Placez au congélateur pour 3 heures en grattant la surface à la fourchette toutes les heures.

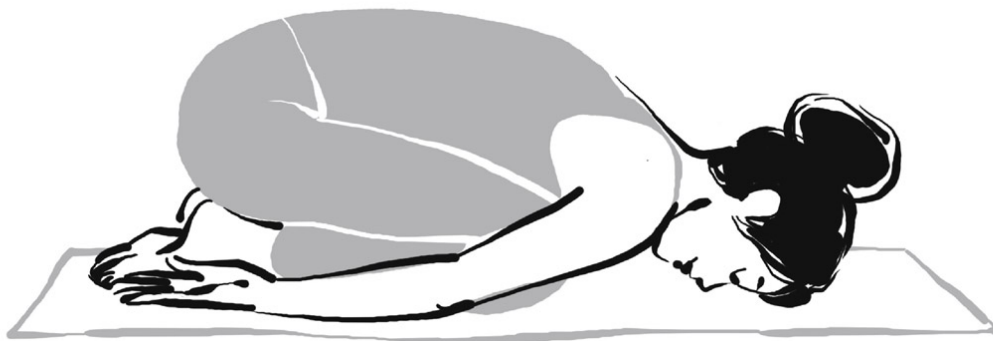


COLLATION

- Thé vert glacé
- 2 kiwis

ATELIER NERF VAGUE

Allongé sur le ventre, ramenez vos genoux sur le ventre, fesses sur les talons, bras le long du corps, front au sol. Prenez 20 profondes respirations en allongeant progressivement l'inspiration.



DÎNER

- Crème de roquette*
- Quinoa du soleil*
- 1 pêche (ou 1 pomme)



CRÈME DE ROQUETTE

Rincez 2 poignées de roquette. Coupez 1 courgette en rondelles après avoir ôté ses extrémités. Pelez 1 gousse d'ail et émincez-la. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la roquette, la courgette et l'ail, salez et poivrez. Versez 50 cl d'eau et laissez cuire 10 minutes avant de mixer jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.



QUINOA DU SOLEIL

Faites revenir 1 petit oignon et 2 carottes émincés dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez 80 g de quinoa et versez le double de son volume d'eau. Couvrez et faites cuire pendant 15 minutes à feu doux. Puis laissez gonfler 5 minutes hors du feu. Parsemez de 5 branches de persil ciselé et d'une dizaine d'olives noires dénoyautées.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Massez le point foie pendant 1 minute.



DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie (voir [ici](#)).

COUCHER

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à c. de feuilles de menthe poivrée, 1 étoile de badiane et 1 c. à c. de graines de fenouil dans 30 cl d'eau bouillante. Laissez bouillir 5 minutes et infuser 3 minutes avant de filtrer.

SAMEDI

C'est le week-end, ne baissez pas la garde ! Admirez plutôt les changements qui s'opèrent dans votre organisme : pour vous en convaincre, refaites le test page 12 et comptabilisez tous les mauvais gestes auxquels vous avez tordu le cou durant cette semaine.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Bowl aux fruits rouges*



BOWL AUX FRUITS ROUGES

Versez dans le blender 1 yaourt nature et 2 poignées de fruits rouges ou noirs surgelés. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Dans un bol, déposez 20 grammes de flocons d'avoine, versez le smoothie par-dessus et répartissez quelques noix concassées.

DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'hépatoyoga. Il fait froid ? Tant mieux, l'acclimatation au froid stimule la graisse brune, bonne pour la santé hépatique (voir [ici](#)).

HÉPATOYOGA : LA POSTURE DU SAGE MARICHI

Cette posture stimule le foie et la circulation sanguine dans l'abdomen. En position assise, jambes tendues devant vous, repliez la jambe droite. Ramenez le bras droit à l'intérieur de votre genou droit et redressez-vous afin d'étirer la colonne vertébrale. Tournez-vous à partir de la taille en vous aidant de l'appui de la main gauche au sol, et de la pression du coude droit contre l'intérieur du genou droit. Maintenez la position de 30 à 60 secondes et recommencez avec la jambe opposée.



DÉJEUNER

- Betterave, persil, échalote, curcuma
- Riz crétois*
- Pomme râpée parsemée de copeaux de noix de coco
- 1 thé vert



RIZ CRÉTOIS

Faites cuire 100 g de petits pois 10 minutes à l'eau bouillante salée et dans une autre casserole 100 g de riz basmati, le temps indiqué sur l'emballage. Taillez 100 g de tofu et ½ poivron jaune épépiné en dés. Faites-les revenir à la poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez, poivrez, incorporez les petits pois et le riz égouttés. Prolongez la cuisson 5 minutes et parsemez 1 c. à c. de graines de sésame.

RANDO DIGESTIVE

En hiver, sortez à 14 heures et marchez 2 heures, c'est le moment où la lumière est à son maximum, avec un effet positif sur le mental.



COLLATION

- Thé vert glacé
- 2 noix
- 2 tranches de pain complet, 2 c. à c. de purée d'amandes

HÉPATOYOGA : LE PAPILLON

Cette posture stimule la vésicule biliaire, le foie souvent surchargé par les excès de table et d'alcool et aussi les reins et la vessie pour relancer l'élimination des fluides en excès dans le corps. Allongé, pliez les jambes, plantes des pieds jointes. Rapprochez les pieds du bassin. Laissez vos hanches, genoux et chevilles se détendre complètement. Si le ressenti est trop intense, placez un petit coussin sous chaque cuisse. Gardez la posture 4 minutes ou plus, si vous y êtes bien. Ramenez les jambes ensemble, genoux contre la poitrine et allongez vos jambes.



DÎNER

- Salade de poireaux crus*
- Cassoulet au tofu*
- Salade de fruits ($\frac{1}{2}$ pomme bio, $\frac{1}{2}$ poire, $\frac{1}{2}$ banane)



SALADE DE POIREAUX CRUS

Lavez soigneusement 2 blancs de poireaux primeurs et émincez-les en fines rondelles. Arrosez-les du jus de $\frac{1}{2}$ citron. Dans un bol, émulsionnez $\frac{1}{2}$ yaourt nature, 1 c. à c. de moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.



CASSOULET AU TOFU

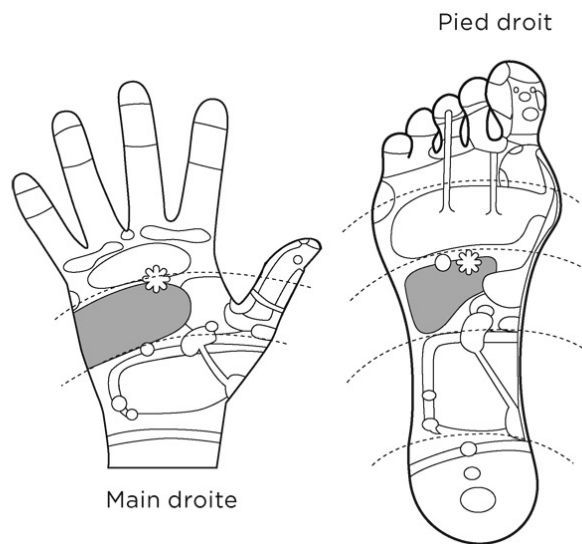
Pelez et émincez 1 petit oignon et 1 gousse d'ail. Détaillez 100 g de tofu en dés. Égouttez une petite boîte de haricots blancs au naturel, rincez-les et égouttez à nouveau. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir l'ail et l'oignon, salez et poivrez. Incorporez les haricots, 1 tomate pelée coupée en dés, 1 branche de thym effeuillée et le tofu. Mélangez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

BAIN AUX PLANTES DU FOIE

Mélangez 4 c. à s. de verveine, 4 c. à s. de menthe et 4 c. à s. de romarin. Plongez-les dans 3 litres d'eau bouillante et laissez infuser 15 minutes. Filtrez avant de verser dans l'eau d'un bain très chaud (38 °C). Relaxez-vous pendant 30 minutes. Ne vous rincez pas.

RÉFLEXOLOGIE

Stimulez le point « Foie » 4 minutes.



DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune (voir [ici](#)).

COUCHER

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à s. de romarin dans 25 cl d'eau. Laissez bouillir 5 minutes puis infuser 10 minutes.

DIMANCHE

Bravo, vous pouvez être fier d'avoir tenu 4 semaines ! De mon côté, je suis sûr que vous saurez relever le prochain défi avec la même détermination. Vous connaissez les bons gestes, à vous d'en faire des réflexes. Si vous vous êtes senti particulièrement bien, dans ces 4 semaines « Foie neuf » (menus, activités physiques, organisation, etc.), n'hésitez pas à en suivre le

programme une nouvelle fois : débarrassé de l'intendance, vous serez encore plus à l'écoute des changements opérés dans votre organisme.

BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Muesli vitaminé*



MUESLI VITAMINÉ

Mélangez 3 c. à s. de flocons d'avoine, 50 grammes de raisins secs, 3 noix et 3 amandes finement hachées. Ajoutez une petite poignée de noisettes. Au moment de déguster, arrosez du jus d'une orange et ajoutez 2 c. à s. de framboises (fraîches ou surgelées).

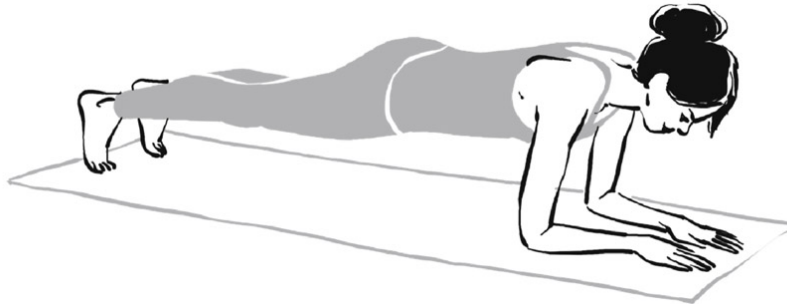
DE L'AIR !

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym (voir [ici](#)).

GYM « FOIE PRÉMIUM »

Allongé face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Ne creusez pas le dos ni ne l'arrondissez, votre corps doit rester dans l'alignement. Contractez les abdominaux et maintenez cette position pendant

20 secondes. Détendez-vous pendant 40 secondes, puis recommencez le tout 3 fois.



MARCHE : 45 MINUTES

Vous commencez à nous connaître, on tient absolument à ce que vous relevez ce défi. Allez marcher 30 minutes. Impossible ? Alors passez l'aspirateur dans toutes les pièces, dansez sur votre tube préféré, sautez à la corde façon boxeur...

DÉJEUNER

- Salade avocat pamplemousse
- Salade de quinoa au tofu*
- Salade de fruits à la fleur d'oranger*
- 1 thé vert



SALADE DE QUINOA AU TOFU

Faites cuire 80 g de quinoa selon les indications de l'emballage puis rincez-le sous l'eau froide. Détaillez en petits dés 50 g de tofu ferme, 1 tomate et $\frac{1}{4}$ de

concombre, incorporez-les au quinoa. Arrosez du jus de ½ citron, parsemez de 3 branches de menthe ciselée.



SALADE DE FRUITS À LA FLEUR D'ORANGER

Détaillez 1 poire en dés et 1 clémentine en tranches. Saupoudrez de cannelle, arrosez de 1 c. à s. de fleur d'oranger et parsemez de quelques éclats de noix.

EN PISTE : 1 HEURE

1 heure de marche ou de vélo. S'il pleut, 1 heure de piscine.



COLLATION

- Thé vert glacé
- 2 tranches d'ananas frais

GYM « FOIE PRÉMIUM »

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés, les bras tendus devant vous. Pliez les jambes comme pour vous asseoir. Là, sautez aussi haut que possible tout en levant les bras au-dessus de votre tête. Revenez en position de squat (semi-accroupi), baissez les bras et enchaînez immédiatement un autre saut. Faites 12 sauts de suite. Et n'oubliez pas de respirer sans à-coups.



DÎNER

- Taboulé méditerranéen*

- Compote de pommes à la badiane*



TABOULÉ MÉDITERRANÉEN

Versez 75 cl de bouillon de légumes bouillant sur 75 g de boulgour, couvrez pendant 5 minutes puis séparez les grains à la fourchette. Arrosez du jus de $\frac{1}{2}$ citron, 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 6 feuilles de menthe, 3 branches de coriandre ciselées, 1 c. à s. de raisins secs et 80 g de pois chiches. Faites dorer à l'huile d'olive 1 courgette et $\frac{1}{2}$ aubergine détaillées en lamelles et 6 tomates cerises coupées en deux. Incorporez ces légumes au taboulé et mélangez.



COMPOTE DE POMMES À LA BADIANE

Pelez et épépinez 2 pommes bio, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole avec un fond d'eau et 2 étoiles de badiane, 10 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement. Ôtez la badiane et écrasez les pommes à la fourchette. Laissez tiédir.



MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Massez le point Foie pendant 1 minute.

DE L'AIR !

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres (voir [ici](#)).



COUCHER

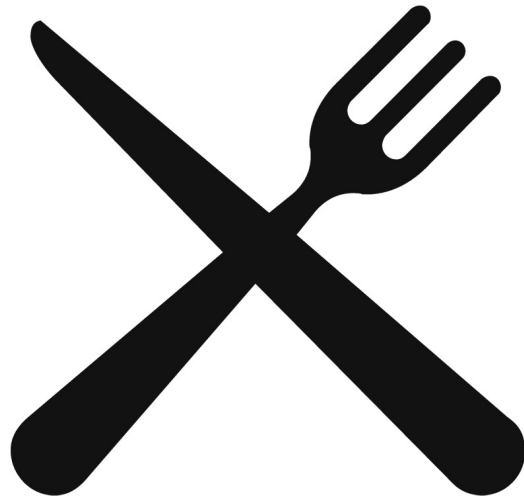
– Tisane hépatante

Jetez 10 feuilles de mélisse dans une tasse d'eau bouillante.
Laissez infuser 5 minutes avant de filtrer.

1. Voir « Les ampoules de radis noir ou les gélules d'artichaut, ça peut soigner mon foie gras ? » ([ici](#)).

2. The Effect of High-intensity Interval Training vs Moderate-intensity Continuous Training on Liver Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis», *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 01 novembre 2021.

80 RECETTES « FOIE NEUF »



Petits-déjeuners



MUESLI ROYAL

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 60 g de muesli aux fruits secs bio (amandes, noisettes, graines de lin...) sans sucre ajouté ; 1 pomme royal gala ; 1 c. à c. de son d'avoine ; 1 c. à c. de cannelle.

- > Coupez la pomme en quartiers, ôtez le cœur et détaillez-les en petits dés.
- > Mélangez-les dans un bol avec le muesli, le son et la cannelle.



LE CONSEIL EN +

Le muesli non sucré se trouve en magasins diététiques ou bio, ou au rayon « diététique » des grandes surfaces.

Servez avec du fromage blanc.

TARTINE NORDIQUE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 2 tranches de pain aux céréales ; 30 g de fromage frais ; 10 rondelles de concombre ; 1 tranche de saumon fumé ; 1 c. à s. d'aneth ciselé ; 1 quartier de citron vert.

- > Toastez le pain. Tartinez-le de fromage frais, parsemez d'aneth et répartissez les tranches de concombre.
- > Recouvrez de lanières de saumon et arrosez de jus de citron.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer le saumon fumé par 1 tranche de jambon dégraissé.

GRANOLA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 25 cl de lait d'amande ; 2 abricots secs ; 2 pruneaux ; 1 kiwi ; 25 g d'amandes entières ; ½ c. à c. de cannelle.

> Mettez dans un bol les abricots et les pruneaux coupés en tout petits dés et recouvrez-les d'eau minérale. Ajoutez les amandes et laissez tremper 12 heures avant de rincer et égoutter.

> Concassez grossièrement les amandes. Versez-les dans un bol avec les pruneaux et les abricots, puis les kiwis en rondelles, la cannelle et le lait de d'amande.



LE CONSEIL EN +

Pour varier les plaisirs, remplacez le kiwi par ½ poire.

PAIN PERDU À LA BANANE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 6 MINUTES

Ingrédients : 2 tranches de pain complet, 10 cl de lait de soja vanille, 1 œuf, 1 banane bien mûre, 1 noix de beurre

- > Versez dans le blender l'œuf, le lait de soja, la banane pelée et coupée en tronçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et versez dans une assiette creuse.
- > Trempez le pain dans le mélange le temps qu'il soit bien imbibé.
- > Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain 3 minutes de chaque côté.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez aussi utiliser du pain de mie (voir notre recette [ici](#)), mais ne le laissez pas tremper trop longtemps.

TOASTS FRAISES CANNELLE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 2 tranches de pain de campagne, 60 g de Philadelphia, 12 fraises, ½ c. à c. de cannelle.

- > Toastez les tranches de pain.
- > Fouettez le Philadelphia pour le détendre avant de l'étaler en couche épaisse sur les toasts. Recouvrez-les des fraises équeutées et taillées en lamelles et saupoudrez de cannelle.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les fraises par des rondelles de banane.

PAIN DE MIE

POUR 1 PAIN

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 À 40 MINUTES

Ingrédients : 500 g de farine T55 ; 20 cl de lait demi-écrémé ; 2 œufs ; 60 g de fromage blanc ; 1,5 c. à c. de levure de boulanger déshydratée ; 1 c. à c. de sel.

- > Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- > Battez les œufs avec le sel et la farine mélangée avec la levure. Incorporez le lait petit à petit puis ajoutez le fromage blanc. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien élastique et laissez lever 1 h 30 à l'abri des courants d'air.
- > Versez la pâte dans un moule à cake huilé, enfournez pour 30 à 40 minutes.



LE CONSEIL EN +

Pour conserver ce pain de mie, coupez-le en tranches et congelez-les. Il vous suffira alors de sortir le nombre de tranches souhaitées et de les décongeler au grille-pain.

PANCAKES

POUR 3 À 4 PANCAKES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 œuf, 80 g de farine, ½ sachet de levure chimique, ½ c. à c. de cannelle, 10 cl de lait demi-écrémé, ½ c. à c. de sel, huile pour la poêle.

> Fouettez l'œuf avec le lait. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la cannelle et le sel. Creusez un puits, versez-y le mélange œuf-lait et l'huile. Mélangez.

> Chauffez une poêle à pancakes antiadhésive huilée, versez une louche de pâte et retournez le pancake quand des petites bulles apparaissent à sa surface. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Recommencez l'opération pour les autres pancakes.



LE CONSEIL EN +

Pas de sirop d'érable sur ces pancakes ! Tartinez-les d'une fine couche de confiture de quetsches (voir page suivante).

Vous pouvez les conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur

CONFITURE DE QUETSCHES

POUR 2 POTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 800 g de quetsches, 1 citron, 50 cl de jus de raisin rouge, 1 c. à s. d'alma mater.

> Dénoyautez les prunes, coupez-les en petits dés. Versez-les dans une casserole à fond épais avec le jus du citron et le jus de raisin. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir pendant 40 minutes à découvert, en remuant souvent. Incorporez l'alma mater et mélangez.

> Ébouillantez 2 pots à confiture, versez la préparation et retournez les pots jusqu'à complet refroidissement.



LE CONSEIL EN +

L'alma mater c'est un peu l'épice « aux mille parfums ». Elle mêle des saveurs de vanille, de cannelle, de poivre et de caramel à elle toute seule. Essayez-la dans n'importe quel dessert où vous auriez mis de la cannelle ou de la vanille ; il faut connaître ce goût au moins une fois ! La petite douée se faire rare : vous la trouverez en épiceries fines ou en boutiques en ligne.

SOUPE AU CURRY ET À LA CITRONNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients : 1 oignon ; 2 cm de gingembre frais ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 patates douces ; 1 brocoli ; 3 tiges de citronnelle ; 1 litre de bouillon de légumes bio ; 1 c. à s. de pâte de curry vert ; 40 cl de lait de coco ; le jus de 1 citron vert ; 1 c. à s. de sauce soja.

- > Pelez et émincez l'oignon et le gingembre. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes. Détachez les bouquets du brocoli.
- > Débarrassez les tiges de citronnelle de leurs « feuilles » extérieures de façon à n'en garder que le cœur tendre, puis émincez-le en fines lamelles.
- > Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et le gingembre 3 minutes dans l'huile.
- > Délayez la pâte de curry dans le bouillon de légumes. Versez dans la casserole.
- > Ajoutez les patates douces et laissez cuire 10 minutes.
- > Intégrez tous les autres ingrédients et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- > Mixez et servez bien chaud.



LE CONSEIL EN +

Une dizaine de feuilles de coriandre ciselées parsemées au moment de servir ne dépareront pas ce cocktail de saveurs. Bonus : elles facilitent la digestion.

SOUPE AUX FANES DE RADIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingédients : 3 pommes de terre moyennes ; les fanes de 2 bottes de radis ; 4 oignons nouveaux ; 1,5 litre de bouillon de volaille bio ; 2 citrons ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; poivre.

- > Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Lavez les fanes de radis. Épluchez les oignons et émincez-les.
- > Versez l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons et les pommes de terre pendant 5 minutes.
- > Ajoutez les fanes de radis puis versez le bouillon. Poivrez.
- > Aux premiers bouillons baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.
- > Mixez, ajoutez le jus des citrons et servez bien chaud.



LE CONSEIL EN +

Ne salez pas, le bouillon s'en charge.

GASPACHO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Ingrédients : 1 kg de tomates ; 3 gousses d'ail ; 5 oignons nouveaux ; 1 poivron vert ; 1 concombre ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre de Xérès ; 10 gouttes de Tabasco ; sel, poivre.

- > Taillez les légumes et tomates en morceaux, tout comme les oignons et l'ail pelés, puis mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
- > Ajoutez le vinaigre, l'huile et le Tabasco, salez et poivrez.
- > Placez au frais 1 heure minimum.



LE CONSEIL EN +

Pour donner un peu de muscle à ce gaspacho, ajoutez les feuilles de 1 ou 2 branches de basilic et 1 petit morceau de gingembre avant de mixer.

Servez, à part, des radis roses en rondelles, des poivrons et des branches de céleri crus en lamelles, dont chacun parsèmera son gaspacho.

SOUPE AU CHOU

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 1 chou vert ; 2 pommes de terre ; 2 oignons ; 2 gousses d'ail ; 3 carottes ; 2 branches de céleri ; 1,5 litre de bouillon de légumes bio ; 1 bouquet de persil ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Débarrassez le chou des plus grandes feuilles, lavez-le, puis coupez-le en lanières.
- > Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plongez le chou 5 minutes. Rincez les lanières à l'eau froide, égouttez-les.
- > Lavez et pelez les autres légumes, coupez-les en petits cubes, émincez les oignons et écrasez l'ail.
- > Dans une grande cocotte, versez l'huile : quand elle est chaude, faites-y revenir les oignons et l'ail sans les brûler.
- > Ajoutez les légumes et couvrez du bouillon de légumes.
- > Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et sans couvrir pendant ½ heure
- > Servez tel quel ou mixé.



LE CONSEIL EN +

Le chou et le curry font très bon ménage, ajoutez 2 c. à c. de curry dans le bouillon.

CRÈME DE CÉLERI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 boule de céleri-rave ; 1 oignon ; 1 c. à s. de purée d'amande blanche ; 4 tiges de persil ; sel, poivre.

> Pelez et coupez grossièrement la boule de céleri et l'oignon. Plongez-les dans 1 litre d'eau salée et faites cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que le céleri soit tendre, puis mixez.

> Ajoutez la purée d'amande blanche délayée dans un peu d'eau.

> Salez, poivrez et parsemez de persil ciselé.



LE CONSEIL EN +

Choisissez la purée d'amandes blanche non sucrée, vendue en boutique bio.

SALADE CREVETTES AVOCAT PAMPLEMOUSSE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 À 20 MINUTES

Ingrédients : 2 avocats mûrs ; 16 grosses crevettes cuites ; 1 pamplemousse rose ; 2 poignées de mâche ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Ouvrez les avocats en deux, ôtez le noyau et, à l'aide d'une cuillère, prélevez-en la chair dans un saladier.
- > Décortiquez les crevettes si besoin, ajoutez-les aux avocats.
- > Pelez le pamplemousse à vif, détachez les segments (en essayant de les garder intacts et en vous assurant de ne laisser aucune peau « blanche », amère). Ajoutez-les aux autres ingrédients du saladier ainsi que la mâche.
- > Préparez l'assaisonnement en émulsionnant le jus du citron avec l'huile, du sel et du poivre. Versez-le dans le saladier et mélangez délicatement.
- > Placez au frais avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Le cumin se marie parfaitement avec cette entrée, ajoutez-en une bonne pincée.

TARTINE AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingédients : 2 avocats bien mûrs ; 4 grandes tranches de pain de campagne ; 4 tranches de jambon cru ; 1 citron ; noix de muscade.

- > Pelez les avocats, puis écrasez grossièrement la chair à la fourchette avec le jus du citron.
- > Faites griller le pain.
- > « Beurrez » les tartines d'une couche de 1 cm environ de purée d'avocat.
- > Ajoutez 1 tranche de jambon.
- > Saupoudrez de noix de muscade.



LE CONSEIL EN +

N'hésitez pas à parsemer vos tartines de ciboulette ciselée, elle lutte contre les ballonnements.

Pour un apéro de « star », remplacez le jambon cru par du saumon fumé.

COMME DES TARTINES NORDIQUES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 2 grosses pommes de terre ; 4 c. à s. de ricotta ; 4 tranches de saumon fumé ; ½ concombre ; 2 œufs durs ; 8 radis roses ; 8 tiges d'aneth.

- > Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Pelez-les, coupez-les en tranches et conservez les 4 plus larges de chaque pomme de terre.
- > Détaillez le concombre en fines tranches. Écalez les œufs et coupez-les en rondelles.
- > Nettoyez les radis, détaillez-les en rondelles.
- > Tartinez de ricotta les 8 tranches de pommes de terre.
- > Ajoutez ½ tranche de saumon fumé sur chaque « tartine ».
- > Recouvrez avec quelques rondelles de concombre, d'œuf dur et de radis.
- > Parsemez d'aneth ciselé.



LE CONSEIL EN +

À croquer à l'apéro, ou à accompagner d'une salade de roquette aux pignons.

SALADE ORANGE-FENOUIL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingédients : 1 bulbe de fenouil ; 1 citron ; 2 oranges ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de graines germées d'alfalfa.

- > Détaillez le fenouil en fines lamelles. Arrosez-le du jus du citron.
- > Pelez à vif les oranges, détachez les segments.
- > Disposez sur 4 assiettes, arrosez d'huile et parsemez de graines d'alfalfa.
- > Servez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Préparez cette salade 2 heures avant de la servir : le temps que le fenouil s'imprègne de l'assaisonnement. Vous pouvez parsemer de graines de cumin.

SALADE DE POIREAUX CRUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingédients : 6 blancs de poireaux primeurs ; 1 citron ; 1 yaourt au bifidus ; 1 c. à c. de moutarde ; sel, poivre.

- > Lavez soigneusement les blancs de poireaux et émincez-les en très fines rondelles.
- > Arrosez-les du jus du citron.
- > Dans un bol, émulsionnez le yaourt avec la moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.



LE CONSEIL EN +

Cette salade peut aussi se mêler à d'autres pour apporter son croquant : salade de pommes de terre, de céleri, de concombre...

SALADE D'ARTICHAUTS VIOLETS

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 8 artichauts violets ; 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; fleur de sel, poivre ; 1 c. à s. de câpres ; 8 filets d'anchois.

- > Coupez les queues des petits artichauts, ôtez les plus grosses feuilles pour ne garder que les cœurs et les feuilles tendres. Détaillez-les en fines lamelles et arrosez-les du jus du citron.
- > Assaisonnez-les avec l'huile, la fleur de sel et 1 tour de moulin à poivre.
- > Ajoutez les câpres et les filets d'anchois.



LE CONSEIL EN +

Parsemez la salade de basilic ciselé. Et si le sucré-salé ne vous fait pas peur, ajoutez 3 figues séchées taillées en lanières fines.

CAROTTES VICHY À LA CORIANDRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 43 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 1 kg de carottes ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 75 cl d'eau de Vichy S^t Yorre ; poivre ; 1 petit bouquet de coriandre ; 2 c. à s. de graines de sésame.

- > Mettez à cuire les carottes pelées et coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec l'huile, mélangez bien.
- > Recouvrez-les de l'eau de Vichy, poivrez et poursuivez la cuisson 40 minutes puis égouttez.
- > Parsemez de coriandre ciselée. Servez frais.



LE CONSEIL EN +

Ajoutez une petite touche venue du sud (et chargée de fibres) en parsemant le plat de 50 g de raisins secs blonds.

Ne salez pas, la Vichy s'en charge.

SALADE DE POIS CHICHES AUX HERBES FRAÎCHES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingédients : 1 grosse boîte de pois chiches ; 12 olives noires dénoyautées ; 1 poivron jaune ; ½ piment rouge ; ½ bouquet de persil plat ; 10 branches de coriandre ; 5 tiges de menthe ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile de colza.

- > Rincez les pois chiches, versez-les dans un saladier. Ajoutez les olives, le poivron épépiné et coupé en dés, le piment détaillé en lanières et les herbes ciselées.
- > Arrosez du jus du citron et de l'huile.



LE CONSEIL EN +

Ne faites pas l'impasse sur les herbes aromatiques, dans cette recette, elles facilitent la digestion des légumineuses.

SALADE DE CHOUCROUTE D'ÉTÉ

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Ingrédients : 400 g de choucroute crue ; 2 pommes vertes ; 2 carottes ; 2 échalotes ; 3 c. à s. de vinaigre de cidre ; 3 c. à s. d'huile de noix ; 2 c. à c. de curry en poudre.

- > Rincez la choucroute à l'eau courante pendant 1 minute, égouttez-la.
- > Épluchez les pommes et les carottes, puis râpez-les.
- > Émincez les échalotes.
- > Dans un saladier, mélangez les ingrédients. Émulsionnez le vinaigre, l'huile et le curry et arrosez-en la salade
- > Placez 1 heure au frais.



LE CONSEIL EN +

L'invité surprise, dans cette recette, c'est le curry, bon pour la flore intestinale en général, et donc l'immunité en particulier.

SALADE COURGETTES CRUES ET CHÈVRE FRAIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 courgettes bio moyennes ; 150 g de fromage de chèvre frais ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre ; 1 petit bouquet de ciboulette ; sel, poivre.

- > Rincez les courgettes, ôtez les extrémités, puis détaillez-les en lanières à l'aide d'un économe. Arrosez-les du jus du citron et salez-les légèrement.
- > Dans un saladier, émulsionnez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.
- > Ajoutez-y les tagliatelles de courgette égouttées et le fromage frais émietté. Mélangez délicatement.
- > Au moment de servir, parsemez la ciboulette rincée et ciselée.



LE CONSEIL EN +

En saison, osez ajouter un melon pas trop mûr détaillé en gros dés.

CEVICHE AUX DEUX CITRONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 400 g de filet de cabillaud sans peau ; 1 piment rouge ; 2 citrons jaunes ; 2 citrons verts ; 1 oignon rouge ; 1 bouquet de coriandre fraîche ; poivre blanc ; sel.

- > Détaillez le poisson cru en petits cubes.
- > Videz le piment de ses graines (poubelle !), puis hachez-le finement.
- > Pelez 1 citron vert à vif, puis coupez-le en petits dés.
- > Pelez et émincez l'oignon finement.
- > Dans un saladier, mettez le poisson, le piment, l'oignon, le citron vert, puis ajoutez le jus des citrons jaunes et du vert, du sel, du poivre.
- > Mélangez, puis recouvrez d'un film alimentaire et placez 2 heures minimum au réfrigérateur.
- > Au moment de servir, ajoutez les feuilles de coriandre ciselée.



LE CONSEIL EN +

Les amateurs de sensations fortes peuvent ajouter 30 g de gingembre frais râpé et 4 à 6 gouttes de Tabasco avant de mettre le ceviche au frais.

Alertez le poissonnier que vous prévoyez de consommer ce poisson cru.

Plats



CANARD AUX AGRUMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 500 g d'aiguillettes de canard ; 4 oignons moyens ; 2 c. à s. de confiture d'orange amère ; 1 citron bio ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Pelez et émincez les oignons.
- > Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons et laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Mettez-les de côté.
- > Saisissez les aiguillettes 5 minutes dans la poêle, puis réservez.
- > Reversez les oignons dans la poêle, ajoutez la confiture d'orange et laissez le mélange brunir, sans que la confiture caramélise.
- > Repassez les aiguillettes dans la poêle 5 minutes afin qu'elles s'imprègnent de la sauce. Salez et poivrez.
- > Servez chaud dans la sauce et décoré du zeste du citron.



LE CONSEIL EN +

Divin, accompagné d'une purée de patates douces et d'une salade de cresson.

POULET À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingédients : 4 escalopes de poulet (600 g environ) ; 8 tranches d'ananas ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de curry en poudre ; 1 cube de bouillon de volaille bio ; ½ bouquet de persil plat ; sel, poivre.

- > Coupez les escalopes en dés d'environ 1,5 cm.
- > Chauffez l'huile dans un wok, puis versez-y le poulet et le curry. Faites revenir le poulet jusqu'à le faire dorer.
- > Ajoutez les tranches d'ananas coupées en morceaux, laissez cuire 1 minute.
- > Délayez le cube de bouillon dans 10 cl d'eau chaude et versez dans le wok. Poursuivez la cuisson 10 minutes.
- > Parsemez de persil ciselé.



LE CONSEIL EN +

Forcez sur les saveurs exotiques en saupoudrant de noix de coco râpée avant de servir.

PURÉE DE BOUDIN ET BANANE PLANTAIN, MON COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 4 boudins noirs antillais ; 4 bananes plantain ; 50 cl de lait de coco ; 1 oignon ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Débarrassez les boudins de leur peau, versez cette purée dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile. Laissez cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement, puis mettez la purée de boudin de côté en la gardant au chaud.
- > Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir 2 minutes dans la poêle avec l'huile restante.
- > Coupez les bananes en fines lamelles et ajoutez-les à l'oignon. Faites mijoter pendant 5 minutes en remuant.
- > Salez, poivrez, puis ajoutez le lait de coco. Poursuivez la cuisson 2 minutes
- > Déposez la purée de boudin dans un plat, puis répartissez les bananes par-dessus en rosace, servez le tout arrosé de la sauce.



LE CONSEIL EN +

Les papilles sensibles pourront remplacer le boudin antillais par du boudin traditionnel.

GRATIN DE BLETTES GRAND-MAMAN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 1 gros bouquet de blettes (prévoir 1 kg une fois épluchées) ; ½ litre de lait demi-écrémé ; 1 c. à c. de Maïzena ; ½ c. à c. de muscade râpée ; 100 g d'emmental râpé ; sel, poivre.

- > Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- > Passez les blettes sous l'eau, ôtez les parties abîmées, puis coupez-les en tronçons de 5 cm environ (feuilles et tiges) avec des ciseaux (cela facilite l'élimination des fils).
- > Jetez les blettes dans l'eau bouillante salée, laissez-les 5 minutes puis rincez-les dans une passoire et épongez-les à l'aide d'un papier absorbant.
- > Faites bouillir le lait dans une casserole. Délayez la Maïzena dans 3 c. à s. de lait et ajoutez-la dans la casserole tout en fouettant. Laissez épaissir sans cesser de remuer. Salez, poivrez, ajoutez la muscade. Retirez du feu puis incorporez la moitié du fromage.
- > Mélangez les blettes avec la sauce. Versez dans un plat à gratin, parsemez du reste de fromage râpé.
- > Enfournez pour 30 minutes de cuisson, en surveillant de temps en temps.



LE CONSEIL EN +

Si vous n'aimez que les côtes de blettes, gardez les feuilles vertes pour préparer un jus vert.

CABILLAUD POUDRÉ AU CACAO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 4 dos de cabillaud (environ 600 g) ; 4 c. à s. de cacao amer en poudre ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 3 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 4 poireaux ; 1 cube de bouillon de légumes bio ; 1 pincée de piment d'Espelette ; sel, poivre.

- > Épluchez les poireaux, ne gardez que le blanc. Émincez-les ainsi que les échalotes et l'ail pelés.
- > Versez 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les légumes émincés sans les griller.
- > Délayez le cube de bouillon dans l'équivalent de 3 verres d'eau chaude et ajoutez dans la sauteuse.
- > Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes, en surveillant. Ajoutez de l'eau au besoin.
- > Salez, poivrez, ajoutez le piment d'Espelette, goûtez et ajustez l'assaisonnement.
- > Roulez les morceaux de poisson dans le cacao et saisissez-les 3 minutes dans une poêle bien chaude avec le restant d'huile.
- > Réduisez le feu, ajoutez le contenu de l'autre poêle et prolongez la cuisson une dizaine de minutes. Attention : trop cuit, c'est de la bouillie ; pas assez, c'est immangeable.
- > Servez sans tarder.



LE CONSEIL EN +

Persil, ciboulette et, pourquoi pas, feuilles de menthe : n'hésitez pas à convier les herbes fraîches.

PÂTES AUX LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients : 500 g de pâtes complètes ; 1 oignon rouge ; 1 gousse d'ail ; 1 tomate ; ½ poivron rouge ; ½ poivron vert ; 1 courgette ; ½ aubergine ; 1 carotte ; 3 champignons de Paris ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Épluchez tous les légumes. Émincez l'ail et l'oignon, coupez les autres légumes en petits morceaux et la carotte en fines rondelles.
- > Chauffez une grande casserole d'eau salée, jetez-y les pâtes et laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage.
- > Pendant ce temps faites revenir les légumes dans une sauteuse avec l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (environ 10 minutes). Salez et poivrez.
- > Égouttez les pâtes, mettez-les dans un plat creux avec les légumes et mélangez bien avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Parsemez les pâtes de basilic ciselé au moment de servir. Vous pouvez remplacer le poivre par du piment d'Espelette.

Si vous n'avez pas d'épluche-tomates, plongez-la 1 minute dans l'eau bouillante après avoir incisé sa base en croix, la peau se détachera facilement.

POÊLÉE DE CHÂTAIGNES CHOUX DE BRUXELLES JAMBON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 800 g de choux de Bruxelles ; 350 g de châtaignes au naturel ou surgelées ; 1 granny-smith ; une tranche de jambon de 400 g ; 1 oignon ; 1 cube de bouillon de poule ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre

- > Nettoyez les choux : coupez les « queues », ôtez les parties abîmées, rincez-les soigneusement.
- > Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les.
- > Chauffez l'huile dans une sauteuse avec l'oignon émincé.
- > Ajoutez les choux de Bruxelles, puis la pomme épluchée (peau, trognon, pépins) et coupée en petits dés.
- > Salez, poivrez.
- > Versez par-dessus 40 cl d'eau très chaude dans laquelle vous aurez dilué la tablette de bouillon, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
- > Ajoutez les châtaignes et le jambon détaillé en dés, laissez cuire 10 minutes sans couvercle.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, pressez un citron sur le plat.

PARMENTIER DE BOUDIN NOIR PATATE DOUCE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 4 boudins noirs ; 1 oignon ; 800 g de patates douces ; sel, poivre.

- > Pelez les patates douces, coupez-les en cubes. Jetez-les dans une casserole d'eau froide salée et faites cuire 20 minutes environ à partir de l'ébullition, les patates doivent être tendres.
- > Mettez l'oignon émincé et les boudins débarrassés de leur peau dans une poêle. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- > Lorsque les patates sont cuites, égouttez-les et écrasez-les en purée. Salez et poivrez.
- > Étalez la moitié de la purée dans un plat à four, puis une couche de boudin, puis le restant de la purée. Enfournez à four chaud pour 5 minutes et servez.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez aussi dresser le parmentier dans un cercle : une couche de purée, une couche de boudin et une autre couche de purée, en tassant bien entre chaque ajout avant de retirer le cercle.

Choisissez du boudin à la châtaigne si votre charcutier en propose.

CHOUCROUTE AU HADDOCK

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients : 500 de filet de haddock ; 1 kg de choucroute cuite nature ; 50 cl de lait ; 1 c. à s. de baies roses.

- > Réchauffez la choucroute 10 minutes à feu doux dans une cocotte.
- > Pendant ce temps, plongez le haddock dans une casserole avec le lait et 25 cl d'eau et laissez pocher 5 minutes puis égouttez.
- > Disposez la choucroute sur un plat de service avec le poisson par-dessus. Répartissez les baies roses par-dessus.



LE CONSEIL EN +

Servez parsemé d'aneth ciselé et décoré de rondelles de citron.

POTÉE AU CHOU

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 H 10

Ingrédients : 1 chou vert ; 4 carottes ; 4 navets ; 4 pommes de terre ; 1 oignon ; 2 branches de thym ; 2 feuilles de laurier ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Nettoyez le chou, ôtez les feuilles extérieures.
- > Pelez les carottes, les navets, les pommes de terre et l'oignon.
- > Émincez le chou et l'oignon, détaillez les carottes en rondelles un peu épaisses, les navets en tranches et les pommes de terre en petits cubes.
- > Dans le fond d'une cocotte, répartissez l'oignon, le chou, le thym, le laurier, les carottes, les navets et les pommes de terre.
- > Arrosez de l'huile, salez et poivrez. Faites revenir 10 minutes en remuant souvent. Ajoutez 25 cl d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.



LE CONSEIL EN +

Servez largement parsemé de persil plat ciselé.

PURÉE DE PATATES DOUCES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingédients : 1 kg de patates douces ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ; 1 cube de bouillon de volaille bio ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron vert ; 2 cm de gingembre frais ; poivre.

- > Pelez les patates douces, détaillez-les en cubes et faites-les cuire 20 minutes au cuit-vapeur.
- > Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir à feu doux l'oignon émincé et l'ail écrasé.
- > Ajoutez les patates douces, du poivre et le cube de bouillon délayé dans 60 cl d'eau chaude. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à feu doux.
- > Incorporez le jus du citron vert et le gingembre pelé et râpé. Écrasez la préparation en purée et servez aussitôt.



LE CONSEIL EN +

C'est le moment ou jamais d'ajouter 1 c. à c. de cannelle en poudre dans la purée, ça lui va si bien...

COURGETTES RONDES FARCIES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Ingrédients : 4 courgettes rondes ; 4 tranches de seitan ; 4 gousses d'ail ; 2 œufs ; 4 c. à s. de flocons de quinoa ; ½ bouquet de persil ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- > Ôtez le chapeau des courgettes et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère.
- > Mixez le seitan avec les œufs, la chair des courgettes, le quinoa, le persil, l'ail pelé, du sel et du poivre. Farcissez les courgettes avec cette préparation et couvrez-les de leur chapeau.
- > Déposez-les dans un plat allant au four. Arrosez de l'huile et enfournez pour 45 minutes de cuisson.



LE CONSEIL EN +

Le seitan ressemble à de la viande, rappelle le goût du poulet et... ne contient aucune protéine animale ! Originaire d'Asie, il est à base de gluten de blé, et est très peu calorique. Vous le trouverez en magasin bio, car c'est un peu le steak des végétariens.

CURRY DE POULET CHARLOTTES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 8 pommes de terre (type charlottes) ; 400 g de blancs de poulet ; 3 oignons ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à s. de pâte de curry ; 1 yaourt bifidus ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; piment ; sel, poivre.

- > Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- > Détaillez le poulet en lanières.
- > Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés et l'ail pressé pendant 3 minutes.
- > Ajoutez le poulet, laissez dorer à feu vif 5 minutes puis mettez de côté.
- > Mettez les pommes de terre dans la sauteuse, versez 75 cl d'eau et incorporez le curry. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 30 minutes).
- > Remettez le poulet dans la sauteuse, ajoutez le yaourt, salez, poivrez et mélangez. Poursuivez la cuisson 5 minutes et servez.



LE CONSEIL EN +

Servez parsemé de ½ bouquet de coriandre ciselée.

SALADE CÉSAR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

Ingrédients : 1 salade romaine ; ½ chou kale ; 2 blancs de poulet ; 50 g de pignons de pin ; 50 g de cerneaux de noix ; 6 dattes dénoyautées ; 2 citrons ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

- > Déposez les blancs de poulet dans le panier du cuit-vapeur et laissez cuire 15 minutes.
- > Détaillez le chou en fines lanières, saupoudrez-les de 1 c. à s. de sel fin et laissez-le égoutter 10 minutes dans une passoire. Pressez-le et mélangez-le dans un saladier avec la salade coupée également en lanières.
- > Détaillez les blancs de poulet en tranches et incorporez-les à la salade.
- > Dans le bol du blender, versez les pignons, les noix, les dattes, le jus des citrons, la gousse d'ail pelée et mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Arrosez-en la salade. Mélangez délicatement et servez.



LE CONSEIL EN +

Parsemez d'une douzaine de feuilles de basilic ciselées.

SAINT-JACQUES CRÈME DE CÉLERI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 22 MINUTES

Ingrédients : 16 noix de Saint-Jacques ; 1 boule de céleri-rave ; 50 cl de lait ; 6 c. à s. d'huile de noix ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel.

- > Pelez le céleri et coupez-le en cubes. Mettez-les dans une casserole avec le lait, 50 cl d'eau et du sel. Laissez cuire 20 minutes environ, il doit être tendre.
- > Mixez le céleri avec l'huile de noix. Ajoutez un peu de jus de cuisson si besoin.
- > Rincez et épongez les noix de Saint-Jacques. Saisissez-les dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, 1 minute de chaque côté.
- > Répartissez la crème de céleri dans 4 assiettes et déposez les Saint-Jacques autour.



LE CONSEIL EN +

Attention : quand le céleri-rave est coupé, il faut le cuire immédiatement car il a tendance à s'oxyder.

Vous pouvez parsemer la crème de céleri de 8 tiges de ciboulette ciselée.

OMELETTE À L'OSEILLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 8 œufs ; 1 bouquet d'oseille (400 g) ; 2 oignons ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Lavez et équeutez l'oseille, épongez soigneusement les feuilles avec un papier absorbant. Ciselez-les grossièrement.
- > Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile bien chaude pendant 2 minutes puis ajoutez l'oseille et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée.
- > Pendant ce temps, battez les œufs avec du sel et du poivre.
- > Versez l'omelette sur l'oseille et faites cuire 4 minutes à feu vif en ramenant les bords vers l'intérieur avec une spatule en bois. Quand l'omelette commence à prendre, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 minutes jusqu'à ce que le dessus soit cuit mais moelleux. Faites glisser sur un plat et servez aussitôt.



LE CONSEIL EN +

Pour une omelette plus légère, battez les jaunes d'œufs et montez les blancs en neige, puis incorporez-les aux jaunes.

Vous pouvez ajouter 1 c. à s. de persil plat, de cerfeuil et d'estragon ciselés (oui, les trois !).

SPAGHETTIS PROVENÇAUX

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients : 400 g de spaghettis complets ; 1 aubergine ; 2 courgettes ; 2 tomates ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de tapenade ; sel, poivre.

- > Pelez l'aubergine, détaillez-la en fines rondelles ainsi que les courgettes. Faites-les confire 10 minutes dans une sauteuse avec l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates coupées en dés et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.
- > Pendant ce temps, plongez les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Quand ils sont cuits, égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse.
- > Incorporez la tapenade et laissez chauffer à feu doux 2 minutes.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, ajoutez 2 poignées de salade de roquette et mélangez.

Desserts



PETITS FLANS CHOCO-AMANDES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 60 cl de lait d'amande ; 2 g d'agar-agar ; 2 c. à s. de cacao maigre ; 2 c. à s. de miel d'acacia.

> Délayez le cacao dans un peu de lait froid. Faites chauffer le reste dans une casserole. Ajoutez le miel, le cacao puis l'agar-agar et mélangez. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 1 minute en remuant sans arrêt.

> Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pour 2 heures au moins.



LE CONSEIL EN +

Pas de lait d'amande sous la main ? Remplacez-le par du lait de soja.

POMMES MIROIR, MON BEAU MIROIR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 11 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de pommes ; 4 g d'agar-agar ; 6 oranges.

- > Pelez les pommes, ôtez leur cœur et détaillez-les en cubes. Mettez-les à cuire à feu doux dans une casserole avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau pendant 10 minutes.
- > Pressez les oranges et mixez-les avec les pommes cuites.
- > Transvasez la préparation dans une casserole, délayez l'agar-agar, portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire 1 minute en remuant sans arrêt.
- > Versez dans un moule et placez 2 heures au réfrigérateur.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les pommes par n'importe quel fruit : poire, abricot, mangue...

SOUPE DE CERISES GNANGNAN (À L'EAU DE ROSE)

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingrédients : 400 g de cerises dénoyautées ; 2 c. à s. d'eau de rose ; 2 c. à s. d'amandes effilées.

- > Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- > Placez au frais jusqu'au moment de servir parsemé d'amandes effilées.



LE CONSEIL EN +

Pour finir de déboussoler (agréablement) vos papilles, servez avec un granité de citron.

POMME DOPÉE AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

Ingrédients : 4 pommes ; 1 orange ; 2 cm de gingembre frais ; 1 citron.

- > Lavez les pommes. Ôtez leur cœur à l'aide d'un vide-pomme sans percer le fond des fruits.
- > Posez-les dans un plat à four.
- > Pelez l'orange à vif et coupez-la en dés.
- > Comblez le trou des pommes avec le gingembre râpé, l'orange et le jus du citron.
- > Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 30 minutes. Servez tiède.



LE CONSEIL EN +

Avis aux amateurs de sucré-salé : ces pommes au four « world » peuvent accompagner une viande blanche, comme un chutney.

DES POMMES, DES POIRES ET DES CACHOUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 2 pommes ; 2 poires bien mûres ; 2 pêches blanches ; 1 citron ; 1 c. à c. de poudre de réglisse.

- > Pelez les poires et les pommes, ôtez leur cœur.
- > Dénoyautez les pêches.
- > Coupez tous les fruits en quartiers et posez-les dans un plat à four.
- > Dans une petite casserole, chauffez le miel avec la réglisse et le jus du citron pendant 5 minutes. Mélangez bien.
- > Versez le sirop sur le plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 15 minutes. Arrosez les fruits de leur jus de temps en temps en cours de cuisson.



LE CONSEIL EN +

À déguster tiède, avec quelques feuilles de menthe fraîche pour le choc des saveurs.

Vous trouverez la poudre de réglisse en magasins bio ou diététiques. Mais elle est déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension.

COMPOTÉE À L'ÉTOILE DU VERGER

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 kg d'abricots bien mûrs ; 1 citron bio ; 2 étoiles de badiane.

- > Ouvrez les abricots, ôtez les noyaux. Mettez-les dans une casserole avec le jus du citron, le zeste râpé, le sirop d'agave et les étoiles de badiane.
- > Couvrez et laissez mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.



LE CONSEIL EN +

Une cuillerée de cette compotée dans un yaourt bifidus au petit-déjeuner, c'est la moitié de vos besoins de la journée en carotènes.

PURE SALADE D'ORANGES MENTHOLÉE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 7 oranges ; 1 petit bouquet de menthe fraîche ; 2 g d'agar-agar ; 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger.

- > Pressez 3 oranges, faites chauffer leur jus 3 minutes dans une petite casserole avec une vingtaine de feuilles de menthe ciselées. Laissez infuser 10 minutes hors du feu puis filtrez.
- > Reversez le tiers du liquide dans la casserole, ajoutez l'agar-agar, portez à ébullition puis baissez le feu. Faites cuire 1 minute sans cesser de remuer puis versez dans un plat rectangulaire sur une épaisseur de 0,5 cm. Laissez prendre au moins 2 heures au réfrigérateur.
- > Pendant ce temps, pelez les 4 oranges restantes à vif, ôtez leurs membranes blanches puis détaillez-les en fines tranches. Déposez-les dans un plat, arrosez du jus à la menthe et de l'eau de fleur d'oranger. Placez au réfrigérateur pendant 1 h 30.
- > Quand la gelée d'orange est prise, coupez-la en cubes et ajoutez-les dans la salade.
- > Mélangez délicatement et déposez quelques feuilles de menthe par-dessus.



LE CONSEIL EN +

Les Chinois n'hésitent pas à jongler avec les couleurs flashys dans leurs desserts : si vous êtes tenté (mais pas au point d'acheter de l'agar-agar bleu ou rouge, que l'on trouve dans les épiceries asiatiques !), remplacez les 3 premières oranges par 3 kiwis : vos petits cubes de gelée seront plus contrastés et plus goûtus.

BOUQUET DE FRUITS À LA VERVEINE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

INFUSION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 1 pamplemousse rose, 2 pêches blanches, 200 g de framboises, 20 cl de jus de grenade, 1 c. à s. de feuilles de verveine officinale (en herboristerie).

- > Versez 30 cl d'eau dans une casserole, jetez-y la verveine et laissez infuser 10 minutes. Faites bouillir et poursuivez l'ébullition 10 secondes. Filtrez. Laissez refroidir puis mélangez avec le jus de grenade.
- > Épluchez les pêches et détaillez-les en petits cubes.
- > Pelez à vif le pamplemousse, détachez les segments et coupez-les en 3.
- > Répartissez les pêches, le pamplemousse et les framboises dans 4 grands verres. Versez l'infusion par-dessus et réfrigérez pendant 2 heures.



LE CONSEIL EN +

Coulée dans un moule à glaçons rigolos (cœurs, pommes, etc.), cette soupe de fruits donnera des bonbons à fondre de plaisir (et fondre tout court).

GASPACHO DE FRAISES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 400 g de fraises ; 2 citrons ; 1 petit bouquet de menthe.

> Mixez les fraises équeutées avec le jus des citrons jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

> Répartissez dans 4 coupes, parsemez de menthe fraîche ciselée et dégustez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Pour un dessert plus rassasiant, utilisez cette soupe de fraises en coulis et arrosez-en un fromage blanc.

FLANS DE POIRES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de poires bien mûres ; 2 g d'agar-agar ; 1 c. à c. de cannelle.

> Mixez les poires pelées et épépinées. Versez dans une casserole avec la cannelle et l'agar-agar puis portez à ébullition. Baissez le feu et prolongez la cuisson 1 minute sans cesser de remuer.

> Versez dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur.



LE CONSEIL EN +

Si vous trouvez que vos petits flans manquent de personnalité, ajoutez 1 à 2 pincées de cinq-épices.

COMPOTE POMMES ANANAS POTIRON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

Ingrédients : 200 g d'ananas, 200 g de potiron, 200 g de pommes, 1 gousse de vanille.

- > Pelez l'ananas, le potiron et les pommes, coupez-les en morceaux. Versez-les dans une casserole avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau. Fendez la gousse de vanille et récupérez les grains. Ajoutez-les dans la casserole et laissez cuire pendant 15 minutes.
- > Mixez dans un robot jusqu'à obtention d'une consistance lisse.



LE CONSEIL EN +

Totalement bluffante, cette recette de compote qui mêle fruits et légume ! Surtout, c'est une délicieuse aide pour réguler sa glycémie postprandiale.

Les audacieux testeront la version avec courgettes, en remplacement du potiron.

GELÉE DE JASMIN FRUITÉE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
INFUSION : 4 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé au jasmin ; 2 g d'agar-agar ; 1 mangue ; 2 pêches ; 8 fraises.

- > Versez 50 cl d'eau frémissante sur le thé, couvrez, laissez infuser pendant 4 minutes, puis filtrez.
- > Portez le thé à ébullition et versez-y l'agar-agar, puis maintenez l'ébullition 1 minute en tournant sans arrêt. Ôtez du feu et laissez tiédir.
- > Épluchez tous les fruits et détaillez-les en dés. Répartissez-les dans 4 verrines.
- > Versez le thé sur les fruits et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.



LE CONSEIL EN +

L'agar-agar est magique à lui tout seul : une fois cuit pendant 1 minute puis passé au frigo 2 heures minimum, il se gélifie ; vos fruits semblent alors suspendus dans cette gelée translucide... Un régal pour les yeux, pour la santé et un grand pouvoir rassasiant pour seulement 3 calories/gramme. Nos amis Japonais, esthètes parmi les esthètes, l'utilisent depuis la nuit des temps.

GRANITÉ DE PASTÈQUE AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CONGÉLATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de chair de pastèque, 2 cm de gingembre frais, 2 branches de menthe.

> Éliminez les pépins de la pastèque et mixez-la rapidement avec le gingembre et la menthe ciselée. Placez au congélateur pour 2 heures en grattant le granité à la fourchette toutes les ½ heures.



LE CONSEIL EN +

Tout comme la pomme, la fraise, la framboise, le cassis, la pastèque est une sérieuse alliée pour diminuer le sucre de son alimentation. N'hésitez pas à tester les autres parfums (ou à troquer la pastèque contre deux petits melons). Si vous n'êtes pas fan de gingembre, c'est dommage, vous vous privez d'un tonique efficace : remplacez-le par des lamelles de fraises.

SORBET À LA MANGUE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

SORBETIÈRE : 25 MINUTES

Ingédients : 3 mangues bien mûres, 1 petite banane, 1 c. à s. de purée d'amandes.

> Mettez dans le bol d'un robot la chair des mangues, la banane en tronçons et la purée d'amandes.

> Mixez jusqu'à obtention d'une préparation parfaitement lisse et versez dans une sorbetière pour 25 minutes.



LE CONSEIL EN +

Si vous n'avez pas de sorbetière, versez la préparation dans un bac à glace, placez au congélateur pour 2 heures en grattant le sorbet à la fourchette toutes les ½ heures

MUFFINS À LA POIRE

POUR 12 MUFFINS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 200 g de farine complète ; ½ sachet de levure chimique ; 1 œuf ; 4 c. à s. d'huile de tournesol ; 75 g de compote de poires sans sucre ajouté ; 100 g de fromage blanc ; 10 cl de lait d'avoine, 1 c. à c. de cannelle.

> Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mélangez la farine, la levure et la cannelle. Dans un autre récipient, fouettez la compote de poires avec le fromage blanc, le lait, l'huile et l'œuf. Incorporez au mélange de farine et remuez rapidement.

> Répartissez la pâte dans deux plaques à muffins et enfournez pour 20 minutes de cuisson.



LE CONSEIL EN +

Utilisez des moules en silicone, qui permettent une cuisson parfaitement homogène.

Boissons



EAU DE CONCOMBRE AUX FRAISES

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 1 concombre, 12 fraises, 1 citron bio, 2 tiges de menthe.

- > Pelez et tranchez le concombre, équeutez les fraises et coupez-les en deux, détaillez le citron en rondelles. Versez le tout dans une carafe, remplissez-la d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Zéro calories (ou presque) + zéro sucre = une boisson à siroter toute la journée en toute quiétude pour surveiller son index glycémique, sa forme et ses formes. Pas de menthe ? Remplacez-la par du basilic.

EAU CITRONNÉE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 4 citrons verts bio, 4 tiges de menthe.

- > Coupez les extrémités des citrons puis taillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une carafe avec la menthe, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Ne passons pas à côté des choses simples : cette eau vitaminée et astringente désaltérera votre été à volonté.

EAU DE CONCOMBRE AU BASILIC

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 1 concombre, 4 citrons verts bio, 2 branches de basilic.

- > Taillez les citrons et le concombre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une carafe avec le basilic effeuillé, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Un véritable masque hydratant d'intérieur, cette eau de concombre. À la fois désaltérante et drainante, elle est la coqueluche de ceux qui se soucient de leur foie et de leur taux de sucre. Pour varier les parfums, vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe fraîche.

THÉ DÉTOX

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 1 NUIT

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé vert, 2 citrons verts bio, 2 cm de gingembre, 1 branche de thym.

- > Versez 1 litre d'eau froide sur le thé, couvrez et laissez infuser toute une nuit avant de filtrer. Mettez dans une carafe les citrons et le gingembre taillés en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Ajoutez le thym effeuillé et le thé.
- > Réfrigérez 3 heures minimum avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Idéale pour accompagner un régime minceur, cette boisson fera aussi un Ice-Tea plus qu'acceptable pour les jeunes palais.

Vous pouvez remplacer le thym par de la menthe fraîche.

THÉ GLACÉ À LA PÊCHE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 6 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé lapsang souchong, 4 pêches blanches, 1 citron, 1 c. à c. d'extrait de vanille.

- > Au-dessus d'un saladier, pelez les pêches, ôtez leur noyau et coupez-les en petits cubes.
- > Versez-les dans une carafe avec le jus récupéré, le jus du citron, la vanille et le thé. Couvrez d'eau, remuez doucement puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures.
- > Filtrez au moment de servir.



LE CONSEIL EN +

Pas de pêches de saison ? Profitez de cet Ice-Tea toute l'année en les remplaçant par deux mangues.

OPEN BAR DE PRINTEMPS

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 5 MINUTES

Ingrédients : 1 c. à s. de fumeterre, 1 c. à s. de géranium Robert ; 1 c. à s. de mélisse.

- > Versez les trois plantes dans une théière remplie de 1 litre d'eau bouillante.
- > Couvrez et laissez infuser 5 minutes. Filtrez.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez la fumeterre et le géranium Robert au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Pour une cure ciblée minceur, versez une tasse de cette infusion dans une casserole, ajoutez ½ c. à c. d'agar-agar. Laissez frémir 1 minute en remuant puis avalez pendant que c'est encore bien chaud : l'agar-agar a cela de magique, il prend ses aises dans l'estomac ; on est rassasié avec zéro calorie.

OPEN BAR D'ÉTÉ

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 7 MINUTES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé vert ; 1 c. à s. de menthe.

> Versez le thé et la menthe dans 1 litre d'eau bouillante. Couvrez, laissez infuser 7 minutes puis filtrez.

> Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur. Buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Si vous voulez obtenir une boisson parfaitement transparente, faites macérer les plantes dans l'eau froide, non bouillie, pendant toute une nuit.

OPEN BAR D'AUTOMNE

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 c. à s. de prêle ; 1 c. à s. de verveine.

- > Versez les deux plantes dans 1 litre d'eau bouillante.
- > Couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez la prêle et la verveine au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Éliminer les toxines dans la bonne humeur : tout un programme que la prêle, dépurative et diurétique, vous promet en duo avec la verveine, connue pour éviter les baisses d'humeur.

OPEN BAR D'HIVER

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

Ingrédients : 1 c. à s. de sauge officinale ; 1 c. à s. de chiendent ; 1 c. à s. de réglisse.

- > Versez les trois plantes dans une casserole remplie de 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir pendant 5 minutes.
- > Hors du feu, couvrez et faites infuser 10 minutes.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez ces plantes au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Qui a dit que le chiendent était une mauvaise herbe ? Pas pour notre expédition « foie neuf », en tout cas, son effet diurétique chasse les ballonnements. Quant à la sauge, nous ne saurions trop vous conseiller de vous procurer un pied en pot : elle se marie tellement bien à toutes sortes de viandes, tout en veillant à une digestion sereine !

EAU DE PÊCHES, FRAMBOISES ET VERVEINE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 pêches blanches ; 12 framboises ; 20 feuilles de verveine fraîches.

- > Versez 50 cl d'eau frémissante sur la verveine et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer.
- > Déposez les pêches coupées en quartiers et dénoyautées ainsi que les framboises au fond de la carafe.
- > Ajoutez l'infusion refroidie et quelques feuilles de verveine.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Si vous ne trouvez pas de verveine fraîche, utilisez des feuilles de verveine séchées.

EAU DE PASTÈQUE, CITRON VERT ET GRENADE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingédients : 1 grenade ; 1 tranche de pastèque ; 1 citron vert bio.

- > Égrainez la grenade. Détaillez la pastèque non pelée en tranches et le citron en fines rondelles.
- > Mettez tous les fruits dans une carafe et couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

La grenade tiendrait du fruit miracle, pour certains scientifiques. Bourrée de polyphénols (des agents anti-âge précieux), de vitamines B5 et B6, elle est armée pour lutter, entre autres, contre le mauvais cholestérol et la maladie d'Alzheimer. Une astuce, pour garder son calme au moment de prélever les précieux grains rouges : coupez la grenade en deux, retournez une moitié, grains vers le récipient, puis, à l'aide d'une cuillère en bois, tapez assez fermement sur le dessus. C'est magique, les grains tombent tout seuls, débarrassés des petites peaux blanches si amères !

EAU D'ORANGE SANGUINE ET CAROTTE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 oranges sanguines bio ; 1 carotte ; 2 branches de menthe.

- > Détaillez les oranges et la carotte en fines rondelles.
- > Mettez-les dans une carafe avec la menthe, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Ce concentré de vitamine C a de quoi vous donner du sang neuf. Testez-la aussi en version pétillante, avec de l'eau gazeuse !

PSCHITT CONCOMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingrédients : 1 concombre, 1 cm de racine de gingembre ; 2 citrons verts ; 12 feuilles de menthe ; 75 cl d'eau gazeuse bien fraîche.

- > Mettez dans le blender le concombre épluché et coupé en tronçons, le gingembre pelé et détaillé en lamelles, la menthe rincée et le jus des citrons. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- > Répartissez dans 4 verres et complétez avec l'eau gazeuse.



LE CONSEIL EN +

Lavez bien le concombre et ne l'épluchez pas : contrairement aux idées reçues, il est bien plus digeste avec la peau que sans. Gorgez-vous sans modération de cette source de minéraux à la fois coupe-faim et drainante.

RUBIS' CUBES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 6 HEURES

CONGÉLATION : 3 HEURES

Ingrédients : 4 c. à c. de rooibos (thé rouge) ; 50 g de pelures de pommes séchées ; 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ; 1 petit bouquet de menthe ; 60 cl d'eau pétillante.

- > Remplissez votre bac à glaçons d'eau fraîche et versez-la sur le thé et les pelures de pommes, dans une théière. Couvrez et laissez infuser 6 heures minimum. Filtrez.
- > Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, remuez. Déposez une feuille de menthe au fond de chaque compartiment du bac à glaçons et versez-y la préparation. Mettez au congélateur pour 3 heures.
- > Versez l'eau pétillante dans une carafe et ajoutez les cubes d'Ice-Tea.



LE CONSEIL EN +

Chips de pommes. Ne jetez plus vos pelures de pommes : faites-les sécher à l'air libre pendant une semaine. Conservez la préparation dans une boîte en fer pour avoir toujours sous la main ce concentré d'antioxydants.

PUR THÉ

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 4 c. à s. de thé matcha ; 2 citrons ; 2 c. à c. de gingembre en poudre.

- > Versez 1 litre d'eau frémissante sur le thé et fouettez à la fourchette.
- > Ajoutez le jus des citrons et le gingembre. Laissez refroidir.
- > Buvez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Attention, le thé matcha est comme le vin, avec ses grands crus et ses tord-boyaux... Pour une utilisation en cuisine, inutile de mettre trop cher.

GINGEMBRE DÉTOX

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 citrons, 3 cm de gingembre, 2 granny-smith ; 4 carottes ; 4 glaçons.

- > Pressez les citrons. Pelez le gingembre, les pommes et les carottes, détaillez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
- > Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et servez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Osez ajouter 1 petit oignon blanc et ½ gousse d'ail : c'est prouvé, mêlés au gingembre, ils multiplient leur pouvoir antioxydant individuel !

L'APÉRO DU CENTENAIRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

Ingrédients : 1 betterave rouge cuite ; 1 concombre ; 3 tomates ; 1 gousse d'ail ; 2 oranges.

- > Rincez et épluchez le concombre, ouvrez-le en deux dans le sens de la longueur et ôtez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Ébouillantez les tomates 1 minute et pelez-les. Coupez en morceaux le concombre, la betterave et les tomates.
- > Pelez et hachez l'ail.
- > Pressez les oranges.
- > Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, parsemez de menthe ciselée et si vous aimez, versez 2 gouttes de Tabasco dans chaque verre.

EAU DE BRUGNON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 brugnon ; 1 citron bio ; quelques feuilles de verveine.

- > Détaillez les brugnon en quartiers et le citron en fines lamelles.
- > Versez les fruits dans une carafe d'eau avec les feuilles de verveine.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Une boisson douce comme un doudou. La verveine est en effet réputée pour éviter les baisses d'humeur.

Snackings



POP-CORN AU PARMESAN

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 125 g de maïs en grains à souffler, 2 c. à s. d'huile d'olive, 80 g de parmesan râpé, sel et poivre.

- > Versez l'huile et les grains dans une casserole sur feu vif et couvrez. Secouez la casserole de temps en temps sans ôter le couvercle.
- > Lorsque les grains commencent à exploser, poursuivez la cuisson 10 secondes puis coupez le feu.
- > Dès que les pop-corn ont fini d'exploser, ajoutez le parmesan râpé, du sel et du poivre et mélangez soigneusement.



LE CONSEIL EN +

Loin de nous l'idée de vous donner la recette à emporter au cinéma... Non, ces pop-corn salés et poivrés sont plutôt destinés à croquer sous la dent au cœur d'une salade de roquette.

POP-CORN À LA NOIX DE COCO

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 125 g de maïs en grains à souffler, 2 c. à s. d'huile de coco, 2 c. à s. de flocons de noix de coco sans sucre.

- > Versez l'huile et les grains dans une casserole sur feu vif et couvrez. Secouez la casserole de temps en temps sans ôter le couvercle.
- > Lorsque les grains commencent à exploser, poursuivez la cuisson 10 secondes puis coupez le feu.
- > Dès que les pop-corn ont fini d'exploser, ajoutez les flocons de noix de coco et mélangez soigneusement.



LE CONSEIL EN +

Trop forts, ces Américains ! Leurs chercheurs se sont penchés sur le pop-corn (ils en consomment 16 milliards de litres par an) et ont conclu qu'il contiendrait deux fois plus d'antioxydants naturels que les fruits et légumes ! Il serait même diététiquement bénéfique, à condition de n'y ajouter ni sel, ni sucre (ni caramel au beurre).

PÉTALES DE POMMES ET DE POIRES AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

Ingrédients : 2 granny-smith ; 2 poires ; 2 citrons verts ; 2 c. à c. de gingembre en poudre.

- > Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).
- > Ôtez le cœur des pommes et des poires et coupez-les horizontalement en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Arrosez-les du jus des citrons. Saupoudrez de gingembre.
- > Enfourez pour 1 heure de cuisson, porte entrouverte.
- > Laissez refroidir les chips sur une grille.



LE CONSEIL EN +

Conservez les pétales dans une boîte hermétique avant de les déguster avec un thé glacé ou à l'apéritif.

Condiments



KETCHUP ZÉRO SUCRE

POUR 1 POT

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 H 05

Ingrédients : 500 g de tomates concassées, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 oignons, 1 pomme rouge, ½ poivron rouge épépiné, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de concentré de tomates, 75 ml de vinaigre de vin rouge, ½ c. à c. de quatre-épices, 1 c. à c. de cannelle, sel et poivre.

- > Faites revenir dans l'huile les oignons, l'ail et la pomme émincés finement pendant 15 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez.
- > Incorporez les tomates, le poivron détaillé en dés et le reste des ingrédients. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.
- > Mixez la préparation dans un robot jusqu'à obtenir une consistance homogène puis passez dans un tamis. Remettez à chauffer à feu doux pendant 20 minutes et versez dans un bocal.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les tomates concassées par 750 grammes de tomates vertes coupées en dés.

ANNEXES

Études sur l'index glycémique et le foie (IG diet)

Effect of a Low Glycemic Index Mediterranean Diet on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Nutr Health Aging*. 2017.

Mediterranean diet and nonalcoholic fatty liver disease : molecular mechanisms of protection. *J Clin Med*. 2022 Jul.

A Low Glycemic Index Mediterranean Diet Combined with Aerobic Physical Activity Rearranges the Gut Microbiota Signature in NAFLD Patients. *Nutrients*. 2022 Apr.

Association between dietary glycemic index and liver enzymes level among apparently healthy adults. *Diabetes MetabSyndr*. 2019 Mar.

The Effect of Low Glycemic Index and Glycemic Load Diets on Hepatic Fat Mass, Insulin Resistance, and Blood Lipid Panels in Individuals with Nonalcoholic Fatty Liver Disease. *MetabSyndrRelatDisord*. 2019 Oct.

Effects of an isoenergetic low Glycaemic Index (GI) diet on liver fat accumulation and gut microbiota composition in patients with non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) : a study protocol of an efficacy mechanism evaluation. *BMJ Open*. 2021 Oct.

Important Food Sources of Fructose-Containing Sugars and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease : A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Nutrients*. 2022 Jul.

Beneficial effect of a weight-stable, low-fat/low-saturated fat/low-glycaemic index diet to reduce liver fat in older subjects. *Br J Nutr*. 2013 Mar.

Effect of a High Protein, Low Glycemic Index Dietary Intervention on Metabolic Dysfunction-Associated Fatty Liver Disease : A Randomized

- Controlled Trial. *Front Nutr.* 2022 Apr.
- Fatty liver in childhood. *World J Hepatol.* 2014 Jan.
- Associations of maternal early-pregnancy dietary glycemic index with childhood general, abdominal and ectopic fat accumulation. *Clin Nutr.* 2021 Apr.
- The effect of a low fructose and low glycemic index/load (FRAGILE) dietary intervention on indices of liver function, cardiometabolic risk factors, and body composition in children and adolescents with nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD). *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2015 Jan.
- Effect of rosemary leaf powder with weight loss diet on lipid profile, glycemic status, and liver enzymes in patients with nonalcoholic fatty liver disease : A randomized, double-blind clinical trial. *Phytother Res.* 2022 May.
- Dietary glycemic index influences lipid oxidation but not muscle or liver glycogen oxidation during exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2009 May.
- A low-glycemic-load versus low-fat diet in the treatment of fatty liver in obese children. *Child Obes.* 2013 Jun.

Études sur le régime méditerranéen et le foie (Med Diet)

- Mediterranean diet and nonalcoholic fatty liver disease. *World J Gastroenterol.* 2018 May.
- Diet and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease : The Mediterranean Way. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Aug.
- Effect of Mediterranean Diet and Antioxidant Formulation in Non-Alcoholic Fatty Liver Disease : A Randomized Study. *Nutrients.* 2017 Aug.
- Mediterranean Diet Nutrients to Turn the Tide against Insulin Resistance and Related Diseases. *Nutrients.* 2020 Apr.
- Multidimensional Impact of Mediterranean Diet on IBD Patients. *Inflamm Bowel Dis.* 2021 Jan.
- The effectiveness and acceptability of Mediterranean diet and calorie restriction in non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) : A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr.* 2022 Sep.

Intestinal permeability after Mediterranean diet and low-fat diet in non-alcoholic fatty liver disease. *World J Gastroenterol*. 2019 Jan.

The Mediterranean diet improves hepatic steatosis and insulin sensitivity in individuals with non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*. 2013 Jul.

Current treatment of non-alcoholic fatty liver disease. *J Intern Med*. 2022 Aug.

Mediterranean Diet : The Beneficial Effects of Lycopene in Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *J Clin Med*. 2022 Jun.

Impact of a Mediterranean diet on hepatic and metabolic outcomes in non-alcoholic fatty liver disease : The MEDINA randomised controlled trial. *Liver Int*. 2022 Jun.

Mediterranean diet and nonalcoholic fatty liver disease : molecular mechanisms of protection. *Int J Food Sci Nutr*. 2017 Feb.

Adherence to Mediterranean Diet and NAFLD in Patients with Metabolic Syndrome : The FLIPAN Study. *Nutrients*. 2022 Aug.

The Significance of the Mediterranean Diet in the Management of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease : A Systematic Review. *Cureus*. 2021 Jun.

Mediterranean diet for patients with non-alcoholic fatty liver disease, a systematic review and meta-analysis of observational and clinical investigations. *J Diabetes MetabDisord*. 2020 Feb.

Effect of the Mediterranean diet on histological indicators and imaging tests in non-alcoholic fatty liver disease. *Gastroenterol Hepatol*. 2022 May.

Treatment of NAFLD with diet, physical activity and exercise. *J Hepatol*. 2017 Oct.

The effects of Mediterranean diet on hepatic steatosis, oxidative stress, and inflammation in adolescents with non-alcoholic fatty liver disease : A randomized controlled trial. *PediatrObes*. 2022 Apr.

Non-alcoholic steatohepatitis. *Med Clin (Barc)*. 2022 Oct.

Health benefits of Mediterranean diet in nonalcoholic fatty liver disease. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2018 Sep.

Association between Mediterranean Diet and Fatty Liver in Women with Overweight and Obesity. *Nutrients*. 2022 Sep.

Mediterranean diet and non-alcoholic fatty liver disease : new therapeutic option around the corner ? *World J Gastroenterol*. 2014 Jun.

The beneficial effects of Mediterranean diet over low-fat diet may be mediated by decreasing hepatic fat content. *J Hepatol*. 2019 Aug.

The Mediterranean diet, hepatic steatosis and nonalcoholic fatty liver disease. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2014.

Mediterranean diet and probiotics supplementation to treat non-alcoholic fatty liver disease. *Minerva Med*. 2020 Dec.

Études sur le régime méditerranéen vert (Green Med Diet)

Effect of green-Mediterranean diet on intrahepatic fat : the DIRECT PLUS randomised controlled trial. *Gut*. 2021 Nov.

The effects of the Green-Mediterranean diet on cardiometabolic health are linked to gut microbiome modifications : a randomized controlled trial. *Genome Med*. 2022 Mar.

The effect of a high-polyphenol Mediterranean diet (Green-MED) combined with physical activity on age-related brain atrophy : the Dietary Intervention Randomized Controlled Trial Polyphenols Unprocessed Study (DIRECT PLUS). *Am J Clin Nutr*. 2022 May.

The effect of green Mediterranean diet on cardiometabolic risk; a randomised controlled trial. *Heart*. 2020 Nov.

A polyphenol-rich green Mediterranean diet enhances epigenetic regulatory potential : the DIRECT PLUS randomized controlled trial. *Metabolism*. 2023 Aug.

A Green-Mediterranean Diet, Supplemented with Mankai Duckweed, Preserves Iron-Homeostasis in Humans and Is Efficient in Reversal of Anemia in Rats. *J Nutr*. 2019 Jun.

Commentary on «Effect of green-Mediterranean diet on intrahepatic fat : the DIRECT PLUS randomised controlled trial». *Hepatobiliary Surg Nutr*. 2021 Oct.

Effect of Lifestyle Modification and Green Mediterranean Diet on Proximal Aortic Stiffness. *J Am Coll Cardiol*. 2023 Apr.

The Metabolomic-Gut-Clinical Axis of Mankai Plant-Derived Dietary Polyphenols. *Nutrients*. 2021 May.

Wolffia globosa-Mankai Plant-Based Protein Contains Bioactive Vitamin B12 and Is Well Absorbed in Humans. *Nutrients*. 2020 Oct.

Artificial sweeteners and cancer risk : Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Med*, 2022.

‘Catalytic’ doses of fructose may benefit glycaemic control without harming cardiometabolic risk factors : a small meta-analysis of randomised controlled feeding trials. *Br J Nutr.* 2012 Aug.

TERMES CLÉS

A

accident vasculaire cérébral [1](#), [2](#), [3](#)

activité physique [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#),
[13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)

additifs [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

ado [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

agrégation plaquettaire [1](#)

ALAT [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

alcool [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#),
[28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#)

angoisse [1](#)

anthocyanines [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

anti-inflammatoire [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

anxiété [1](#)

apnée du sommeil [1](#), [2](#), [3](#)

athérosclérose [1](#), [2](#)

AVC (accident vasculaire cérébral) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

B

barrière intestinale [1](#), [2](#)
bilirubine [1](#), [2](#), [3](#)
brouillard mental [1](#)

C

calculs biliaires [1](#), [2](#)
cancer du foie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)
carcinome hépatocellulaire [1](#)
cholestase gravidique [1](#)
cholestase intrahépatique de la grossesse [1](#)
cholestérol [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),
[14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)
cirrhose [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)
colique hépatique [1](#)
COV [1](#)
cuisson [1](#)
curcuma [1](#), [2](#)

D

démence [1](#)
dépression [1](#), [2](#)
désordres immunitaires [1](#)
détox [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)
diabète 2, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)

E

éclampsie [1](#), [2](#)

édulcorants [1](#), [2](#), [3](#)
encéphalopathie hépatique [1](#)
enfant [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#)
enzymes inflammatoires [1](#)
étirements [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),
[14](#), [15](#)
exposome [1](#)

F

fatty liver index [1](#)
faux sucres [1](#)
fertilité [1](#)
fibrose [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)
Fleurs de Bach [1](#)
flore intestinale [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)
Fodmap [1](#), [2](#)
fringales [1](#), [2](#), [3](#)

G

gastroplastie [1](#)
génomme [1](#)
glucides [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#)
glucose [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#)
glutathion [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)
glycémie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)
goutte [1](#)

grignotage [1](#), [2](#)
grossesse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)
gros ventre [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

H

Hellp syndrome [1](#)
hémochromatose [1](#), [2](#)
hémorragie post-partum [1](#)
hépatite [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)
hormones [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)
hormones thyroïdiennes [1](#), [2](#), [3](#)
hygiène de vie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),
[14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#)
hypertension [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)
hyper-triglycémie [1](#)

I

immunité [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)
impact écologique [1](#)
index glycémique (IG) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),
[12](#), [13](#)
infarctus [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)
insuffisance cardiaque [1](#)
insulinorésistance [1](#), [2](#), [3](#)
intestins irritables [1](#)
intoxication [1](#)

J

jeûne [1](#), [2](#), [3](#)

L

libido [1](#)

lithiases [1](#)

M

maladie d'Alzheimer [1](#)

maladie du foie gras [1](#), [2](#), [3](#)

maladies auto-immunes [1](#), [2](#)

maladies cardiaques [1](#), [2](#)

maladies chroniques [1](#), [2](#), [3](#)

maladies métaboliques [1](#), [2](#), [3](#)

malbouffe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

marche [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#),
[28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#), [37](#), [38](#), [39](#), [40](#),
[41](#), [42](#), [43](#), [44](#), [45](#), [46](#), [47](#)

marqueurs inflammatoires [1](#)

MASH [1](#), [2](#)

MASLD [1](#)

mauvaises graisses [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

maux de dos [1](#)

maux de tête [1](#)

ménopause [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

microbiote intestinal [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

N

NAFLD [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

NASH [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#),
[28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#), [37](#), [38](#), [39](#), [40](#),
[41](#), [42](#), [43](#), [44](#), [45](#), [46](#), [47](#), [48](#), [49](#)

nausées [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

nerf vague [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

neuropathie diabétique [1](#)

O

obésité [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#)

ostéoporose [1](#)

P

phagocytes [1](#)

pilule contraceptive [1](#)

polluants [1](#), [2](#)

polyarthrite rhumatoïde [1](#), [2](#)

prédiabète [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

prise de poids [1](#), [2](#), [3](#)

Q

quinoa [1](#)

R

régime méditerranéen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),
[12](#), [13](#)

renforcement musculaire [1](#)

respiration [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),
[14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)

riz blanc [1](#)

S

seniors [1](#), [2](#)

snacking [1](#), [2](#)

sommeil [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

sophrologie [1](#)

sport [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

stéatose hépatique [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

stéatose hépatique aiguë de la grossesse [1](#)

stress [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

surpoids [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#)

syndrome d'alcoolisation fœtale [1](#)

syndrome métabolique [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

T

tabac [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

thérapie génique [1](#)

thermogenèse [1](#)

thyroïde [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

transaminases [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

transplantation hépatique [1](#)

triglycérides [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#)

V

viande [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#)

viandes [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

vitamine D [1](#), [2](#)

vitamines [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#)

Y

yoga [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

À qui s'adresse ce livre ?

Dans ce livre, vous découvrirez

Votre foie, mode d'emploi

8 signes d'alerte

Un test en 15 questions pour faire un point rapide

Le foie, le connaître c'est l'aimer

Les 25 superpouvoirs du foie

Quand ça va mal...

Vous, votre foie et votre santé/poids/longévité en 80 questions-réponses

1. Et votre foie, ça va comment ?

2. À quoi sert le foie ?

3. Comment diagnostique-t-on avec certitude une NASH ?

Comment savoir si le foie va vraiment mal, et si modifier son alimentation sera vraiment efficace ?

4. Que mesure la prise de sang « pour tous » et pourquoi les résultats doivent alerter ?

5. Pourquoi mon foie devient gras ?

6. C'est quoi la NASH ?

7. Pourquoi on disait « NASH » avant, et maintenant « MASH » ?

8. Quelle est la première chose à faire pour sauver son foie ?

9. Donc le glucose est au cœur du problème ?

10. Y a-t-il un lien entre foie et microbiote intestinal ?

11. Seul le sucre agresse le foie ?

12. Quels sont les symptômes d'un foie gras ?

13. Quels sont les différents stades de maladie du foie ? Jusqu'à quel stade améliorer son hygiène de vie et son alimentation permet de renverser la situation ? À quel stade les choses deviennent irréversibles ?

14. Existera-t-il un jour des médicaments contre la NASH ?

15. Tous les patients ayant une NASH pourront-ils bénéficier de tous les médicaments ?

16. Mon généraliste peut-il me diagnostiquer lors d'une consultation de routine ?

17. Si j'ai une NASH et que je suis mince, suivre un régime est-il utile pour moi ?

18. Les enfants de moins de 5 ans ayant une NASH, c'est aussi parce qu'ils mangent mal ?

19. Chez les petits, y a-t-il des conséquences sur leur santé de demain ?

20. Si on identifie des gènes impliqués dans la NASH, on pourra traiter en passant par ce biais ?

21. C'est quoi le *fatty liver index* ?

22. Quels médicaments sont toxiques pour le foie, et comment se protéger quand on doit les prendre ?

23. À quel point l'activité physique est-elle importante pour la santé du foie ?

24. Que signifie exactement « rester trop longtemps assis » ?

25. Le foie des femmes est-il plus impacté que celui des hommes par le manque d'activité physique ?

26. Les femmes ont-elles plus ou moins de risques de « foie gras » que les hommes ?

27. Pourquoi du gras dans le foie est un problème alors que des bourrelets autour des hanches, non ?

28. Je suis hypertendu(e), j'ai plus de risques de souffrir d'un foie gras ?

29. Je suis diabétique de type 2, je ne peux pas avoir en plus un foie gras ?

30. À partir de quel âge peut-on avoir une NASH ?

31. Mon enfant ne risque pas de développer un foie gras, puisqu'il est tout jeune ?

32. Et mon ado ?

33. Peut-on avoir une NASH tout en étant mince ?

34. Pourquoi le sucre est-il si attractif ? Et en même temps au cœur de nos problèmes de santé ?

35. Pourquoi le sucre semble être l'ennemi n° 1 depuis quelques années alors qu'on n'en parlait pas avant (on accusait plutôt le gras) ?

36. Les « sucres lents » sont-ils vraiment meilleurs que les « sucres rapides » ?

37. C'est quoi le fructose ?

38. Pourquoi le fructose est le pire sucre pour le foie ?

39. Quels sont les aliments riches/pauvres en fructose ?

40. Les sodas contiennent-ils beaucoup de fructose ?

41. Quels sont les nutriments indispensables au bon fonctionnement du foie ?

42. Je bois de l'alcool tous les jours, mais pas beaucoup, ça compte ?

43. Pourquoi le régime méditerranéen est le meilleur modèle alimentaire pour le foie ?

44. À quoi sont dus les superpouvoirs des aliments du régime méditerranéen ?

45. Pourquoi le régime méditerranéen vert est encore meilleur pour le foie que son grand frère classique ?

46. Comment passer au régime méditerranéen quand on « part de loin » ? Puis comment passer au régime méditerranéen vert (*green meddiet*) si on veut faire « encore mieux » ?

47. Quelles sont les différences entre le régime méditerranéen vert et la version classique ?

48. C'est quoi exactement une alimentation en majorité végétarienne ?

49. Est-ce que manger plus végétal m'expose à des carences alimentaires ?

50. Pour manger moins de viande, il suffit de retirer la viande de son alimentation ?

51. Les antioxydants protègent-ils le foie de l'inflammation ?

52. Que faut-il manger quand on a des calculs biliaires à cause du foie ?

53. Pourquoi le tabac est mauvais pour le foie ?

54. Et l'e-cigarette ? Vapoter c'est mieux ?

55. Les ampoules de radis noir ou les gélules d'artichaut, ça peut soigner mon foie gras ?

56. Donc on peut avoir une cirrhose sans boire d'alcool ?

57. Comment un foie en mauvaise santé peut fragiliser pour toutes les autres maladies ? Par exemple pour « contracter » une infection ?

58. J'ai des transaminases très élevées, est-ce que j'ai forcément du « gras » dans mon foie visible à l'échographie ?

59. J'ai passé une IRM récemment pour « tout autre chose » mais on a découvert à cette occasion une stéatose du foie. Je suis obèse. Ma prise de sang ne montre aucune transaminase élevée. C'est possible d'avoir une stéatose sans transaminases ?

60. On m'a diagnostiqué une NASH et le médecin m'a prescrit du Tocophérol 500®. Dans combien de temps je serai guéri ?

61. On m'a diagnostiqué une NASH et le médecin m'a prescrit de l'acide ursodésoxycholique. Dans combien de temps je serai guéri ?

62. Je pèse 98 kg pour 1,78 m, j'ai 28 ans. J'ai des transaminases, des triglycérides et une glycémie élevés et l'échographie montre en effet un foie gras (stéatose diffuse), mon médecin veut que je fasse une biopsie du foie, c'est indispensable ? Ça me fait peur !

63. Je suis mince voire maigre mais mon médecin vient de me diagnostiquer une stéatose. Alors que je ne bois pas d'alcool ! Comment l'expliquer ?

64. J'ai 26 ans, une stéatose, je suis en surpoids (mais pas obèse), j'ai trop de transaminases et de gamma GT mais aussi trop de fer apparemment. Est-ce que je dois arrêter de manger de la viande ? Quel rapport entre le fer et le foie et la stéatose ?

65. Il paraît que le tissu adipeux brun ça fait maigrir et c'est bon pour le foie ?

66. J'ai été plusieurs fois malade et ai dû prendre des antibiotiques. Ils m'ont bousillé le foie. Depuis, rien ne va plus, mes transaminases sont au taquet, que faire ?

67. J'ai une stéatose du foie. Mon médecin généraliste est sûr que je lui cache ma consommation d'alcool alors que je n'en bois pas une goutte. Du coup je ne me soigne pas. Je ne sais plus comment faire ?

68. Je suis obèse mais je maigris et mes transaminases baissent aussi au fil des mois. Problème : alors que mes transaminases sont redevenues normales, je suis toujours aussi fatiguée, pourquoi ?

69. J'ai une stéatose majeure, est-ce que les conseils de ce livre peuvent suffire à me guérir ?

70. À l'échographie, j'ai un foie de 20 cm au lieu de 16 cm. Ça veut dire NASH ? Je n'ai pas compris : c'est un foie gros ou un foie gras ? Il y a une différence ?

71. Je suis diabétique de type 2, j'ai du mal à équilibrer ma glycémie malgré mes efforts diététiques. Je risque plus de développer une NASH ? Comment faire ?

72. J'ai 55 ans, je me sens épuisée, mal dans mon corps. Pourtant de poids normal, je suis sportive, je ne mange ni ne bois sucré. Ni alcool ou si peu. En revanche, je suis un traitement pour une polyarthrite rhumatoïde et pour un taux trop haut de cholestérol. Et j'ai une stéatose. Je ne sais pas quoi faire pour améliorer une hygiène de vie qui m'apparaît « parfaite » ?

73. Je suis jeune et en bonne santé, j'ai un Covid-long, mon foie ne risque rien ?

74. L'apnée du sommeil c'est quoi ? Et quel lien avec ma NASH ?

75. En cas de maladie longue ou chronique, de convalescence, comment puis-je prendre soin de mon foie à la maison, sans médicament ? Et quel rapport avec le nerf vague et ma flore intestinale ?

76. Je veux bien modifier mon alimentation mais pas faire de l'activité physique, c'est grave ?

77. Je veux bien faire de l'activité physique mais pas modifier mon alimentation, c'est grave ?

78. Est-ce que faire des cures de plantes détox pour le foie, c'est bien ?

79. Je peux prendre un comprimé de paracétamol pendant le repas ?

80. Pourquoi les perturbateurs endocriniens sont très mauvais pour le foie ?

Zoom : 10 conseils « foie » spéciale femmes enceintes

Zéro alcool

Zéro cigarette

Le moins possible de sucre

Peu de poissons gras

Peu de plats préparés (industriels, traiteur)

Zéro soda light et produit industriel estampillés « sans sucre »

Le moins possible de bricolage, peinture, produits chimiques...

Un dépistage en début de grossesse

Démangeaisons : à signaler absolument

Envisager d'allaiter votre futur bébé

L'alimentation idéale pour protéger et soigner son foie

Les 3 bases du régime foie

Les légumes : le socle de votre assiette

Les fruits : la meilleure source de « sucre »

Les produits de la mer : les meilleures protéines animales

15 recommandations diététiques scientifiquement fondées pour le foie

20 réflexes pratiques « spécial végétaux SOS foie »

Zoom : Objectif « stop-sucre pour sauver mon foie »

Réduisez, puis stoppez

Ne remplacez pas le sucre par des alternatives « saines » (elles n'existent pas)

Consommez moins de sucre, mais (éventuellement) plus de glucides

Limitez votre « tunnel » de sucré, par exemple entre 16 heures et 18 heures

Gérez vos émotions autrement qu'en avalant du sucre

Méfiez-vous de l'alcool (et encore plus des cocktails)

Triez vos céréales du matin

Interdisez-vous tout grignotage même ceux que vous croyez « sains »

Terminez vos repas par autre chose qu'un « dessert »

Les 43 meilleurs aliments pour prendre soin de votre foie

De « Abricot » à « Tomate », inventaire des champions pour le foie (ils sont dans votre réfrigérateur)

Abricot

Ananas

Ail

Amande

Artichaut

Asperge

Aubergine

Avocat

Avoine (flocons)

Baies (fraise, framboise, cassis...)

Betterave

Cacao maigre (en poudre)

Café

Carotte

Céleri

Céréales & féculents à IG bas

Cerise

Champignons

Choux (rouge, vert, blanc...)

Citron

Concombre, courge, courgette

cranberry

Dinde

Épices (curcuma, cannelle, cumin...)

Épinard

Fruits de mer (coquillages et crustacés)

Graines germées

Haricot vert

Herbes aromatiques

Huile d'olive

Légumes à feuilles et salades

Melon/Pastèque

Noisette/Noix

Oignon

Olive

Orange

Poireau

Poissons

Poulet

Radis noir

Thé vert

Tomate

Si vous avez l'habitude de consommer... essayez plutôt

Programme en 28 jours pour remettre votre foie à neuf

(et prendre de bonnes habitudes pour toujours)

À chaque semaine ses nouveaux progrès

5 règles d'or : un contrat à passer avec vous-même

Ce qu'on mange

Ce qu'on ne mange pas

Bouger : une nouvelle routine

[Semaine 1 : phase d'attaque Zéro sucre, zéro alcool & marche](#)

[Vos menus pour toute la semaine](#)

[Votre liste de courses](#)

[Semaine 2 : phase IG & fibres](#)

[Vos menus pour toute la semaine](#)

[Votre liste de courses](#)

[Semaine 3 : phase eau, dodo et bonne humeur](#)

[Vos menus pour toute la semaine](#)

[Votre liste de courses](#)

[Semaine 4 : phase expert en protéines végétales \(passer en régime méditerranéen vert, pour essayer\)](#)

[Vos menus pour toute la semaine](#)

[Votre liste de courses](#)

80 recettes « foie neuf »

[Petits-déjeuners](#)

[Muesli royal](#)

[Tartine nordique](#)

[Granola](#)

[Pain perdu à la banane](#)

[Toasts fraises cannelle](#)

[Pain de mie](#)

[Pancakes](#)

[Confiture de quetsches](#)

Entrées

[Soupe au curry et à la citronnelle](#)

[Soupe aux fanes de radis](#)

[Gaspacho](#)

[Soupe au chou](#)

[Crème de céleri](#)

[Salade crevettes avocat pamplemousse](#)

[Tartine avocat](#)

[Comme des tartines nordiques](#)

[Salade orange-fenouil](#)

[Salade de poireaux crus](#)

[Salade d'artichauts violets](#)

[Carottes vichy à la coriandre](#)

[Salade de pois chiches aux herbes fraîches](#)

[Salade de choucroute d'été](#)

[Salade courgettes crues et chèvre frais](#)

[Ceviche aux deux citrons](#)

Plats

[Canard aux agrumes](#)

[Poulet à l'ananas](#)

[Purée de boudin et banane plantain, mon coco](#)

[Gratin de blettes grand-maman](#)

[Cabillaud poudré au cacao](#)

[Pâtes aux légumes](#)

[Poêlée de châtaignes choux de Bruxelles jambon](#)

[Parmentier de boudin noir patate douce](#)

[Choucroute au haddock](#)

[Potée au chou](#)

[Purée de patates douces](#)

[Courgettes rondes farcies](#)

[Curry de poulet charlottes](#)

[Salade César](#)

[Saint-Jacques crème de céleri](#)

[Omelette à l'oseille](#)

[Spaghettis provençaux](#)

[Desserts](#)

[Petits flans choco-amandes](#)

[Pommes miroir, mon beau miroir](#)

[Soupe de cerises gnangnan \(à l'eau de rose\)](#)

[Pomme dopée au gingembre](#)

[Des pommes, des poires et des cachous](#)

[Compotée à l'étoile du verger](#)

[Pure salade d'oranges mentholée](#)

[Bouquet de fruits à la verveine](#)

[Gaspacho de fraises](#)

[Flans de poires](#)

[Compote pommes ananas potiron](#)

[Gelée de jasmin fruitée](#)

[Granité de pastèque au gingembre](#)

[Sorbet à la mangue](#)

[Muffins à la poire](#)

[Boissons](#)

[Eau de concombre aux fraises](#)

[Eau citronnée](#)

[Eau de concombre au basilic](#)

[Thé détox](#)

[Thé glacé à la pêche](#)

[Open bar de printemps](#)

[Open bar d'été](#)

[Open bar d'automne](#)

[Open bar d'hiver](#)

[Eau de pêches, framboises et verveine](#)

[Eau de pastèque, citron vert et grenade](#)

[Eau d'orange sanguine et carotte](#)

[Pschitt concombre](#)

[Rubis' cubes](#)

[Pur thé](#)

[Gingembre détox](#)

[L'apéro du centenaire](#)

[Eau de brugnon](#)

[Snackings](#)

[Pop-corn au parmesan](#)

[Pop-corn à la noix de coco](#)

[Pétales de pommes et de poires au gingembre](#)

[Condiments](#)

[Ketchup zéro sucre](#)

[Annexes](#)

[Index](#)