

Guide d'achats favorisant la santé du foie

Le foie est la pile la plus efficace au monde. Il aide votre organisme à fonctionner parce qu'il emmagasine et libère de l'énergie selon vos besoins. Votre foie joue un rôle clé dans la conversion des aliments en composés chimiques essentiels à la vie; il est donc important de faire des choix alimentaires qui le maintiennent en bonne santé. Bien qu'il n'existe pas, à proprement parler, de régime « santé du foie », suivre les lignes directrices ci-dessous vous aidera à assurer le fonctionnement optimal de ce dernier.



Lignes directrices :

- Choisissez divers aliments parmi les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>). Dans chaque groupe alimentaire, mettez l'accent sur les choix les plus faibles en matières grasses.
- Consommez au moins deux portions du groupe alimentaire Viandes et substituts (viande, poisson, volaille, beurre d'arachides, haricots secs, pois, lentilles).
- Prenez de petits repas, régulièrement. Ne sautez pas de repas et ne mangez pas trop.
- Buvez de six à huit verres de liquides (de l'eau, de préférence) par jour.
- Évitez l'alcool – ou n'en buvez pas plus d'un ou deux verres à chaque occasion (et jamais sur une base quotidienne).
- Consultez votre médecin si vous envisagez de prendre des vitamines ou des suppléments à base de plantes médicinales.
- Certains suppléments à base de plantes médicinales peuvent endommager le foie et certaines vitamines, en particulier, la vitamine A, peuvent lui être dommageables si elles sont prises à fortes doses.
- Si possible, choisissez des aliments biologiques. Moins de pesticides/produits chimiques/antibiotiques/hormones signifie que votre foie en aura moins à filtrer. La fraîcheur est en général meilleure; par exemple, des aliments biologiques fermes et propres, consommés en saison.
- Lavez les fruits et les légumes, juste avant de les consommer, pour en éliminer les pesticides. Évitez de laver les aliments trop à l'avance afin de réduire perte d'eau et altération.
- Concentrez-vous sur les fruits et légumes aux couleurs vives et foncées telles que l'orange, le jaune, le rouge et le vert.

- Mettez l'accent sur la consommation de légumes crus à haute teneur en soufre (par exemple, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, ail et oignon).
- Faites cuire fruits et légumes à la vapeur ou au four plutôt que de les faire bouillir, et ceci, afin de mieux conserver leur valeur nutritive.
- Préférez les produits de grains entiers aux produits blancs/blanchis/raffinés.

Des choix plus sains :

<p>LÉGUMES</p> <p><input type="checkbox"/> Carottes</p> <p><input type="checkbox"/> Choux (rouge, mauve et vert)</p> <p><input type="checkbox"/> Piments (rouges, verts, jaunes)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomates</p> <p><input type="checkbox"/> Brocoli</p> <p><input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles</p> <p><input type="checkbox"/> Laitue romaine</p> <p><input type="checkbox"/> Asperges</p> <p><input type="checkbox"/> Épinards</p> <p><input type="checkbox"/> Pois verts</p> <p><input type="checkbox"/> Pommes de terre/ignames</p> <p><input type="checkbox"/> Algues/légumes de mer (par exemple, kombu, aramé, amanori, wakamé)</p>	<p>FRUITS</p> <p><input type="checkbox"/> Papayes</p> <p><input type="checkbox"/> Mangues</p> <p><input type="checkbox"/> Baies</p> <p><input type="checkbox"/> Agrumes</p> <p><input type="checkbox"/> Fruits en conserve sans sucre ajouté ou mis en conserve dans leur propre jus</p> <p><input type="checkbox"/> Avocats</p> <p><input type="checkbox"/> Olives</p> <p><input type="checkbox"/> Cantaloups</p> <p><input type="checkbox"/> Pommes</p> <p><input type="checkbox"/> Kiwis</p>
<p>BOULANGERIE (pain, pain mollet, pains pitas, tortillas, bagels, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Grains entiers</p> <p><input type="checkbox"/> Seigle</p> <p><input type="checkbox"/> Riz</p> <p><input type="checkbox"/> Pumpernickel</p> <p><input type="checkbox"/> Multigrain</p> <p><input type="checkbox"/> Farine moulue sur pierre</p>	<p>PÂTES ET NOUILLES</p> <p><input type="checkbox"/> Grains entiers</p> <p><input type="checkbox"/> Nouilles de riz (fraîches ou séchées)</p> <p><input type="checkbox"/> Soba ou udon (nouilles japonaises)</p> <p><input type="checkbox"/> Nouilles de maïs</p> <p><input type="checkbox"/> Pomme de terre</p> <p><input type="checkbox"/> Sarrasin</p>
<p>LÉGUMES</p> <p><input type="checkbox"/> Pois cassés (verts et jaunes)</p> <p><input type="checkbox"/> Lentilles (rouges et brunes)</p> <p><input type="checkbox"/> Pois chiche</p> <p><input type="checkbox"/> Haricots secs</p> <p><input type="checkbox"/> Petits haricots blancs</p> <p><input type="checkbox"/> Haricots noirs</p> <p><input type="checkbox"/> Haricots pinto</p>	<p>NOIX ET GRAINES</p> <p><input type="checkbox"/> Noix du Brésil</p> <p><input type="checkbox"/> Amandes</p> <p><input type="checkbox"/> Noix de cajou</p> <p><input type="checkbox"/> Noix</p> <p><input type="checkbox"/> Noisettes</p> <p><input type="checkbox"/> Pacanes</p> <p><input type="checkbox"/> Arachides</p> <p><input type="checkbox"/> Flaxseed/linseed</p> <p><input type="checkbox"/> Sunflower seeds</p> <p><input type="checkbox"/> Sesame seeds</p>

<p>PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS</p> <p><input type="checkbox"/> Lait réduit en gras ou plus faible en gras (écrémé, 1 %, 2 %) , yogourt et fromage</p> <p><input type="checkbox"/> Margarine non hydrogénée</p> <p><input type="checkbox"/> Lait de soja enrichi</p> <p><input type="checkbox"/> Lait de riz (non additionné de sucre)</p> <p><input type="checkbox"/> Jus de fruits et de légumes à 100 % (frais, en bouteille ou en consERVE et sans additifs)</p> <p><input type="checkbox"/> Eau (de source, distillée ou filtrée)</p> <p><input type="checkbox"/> Thé vert (contient des antioxydants)</p> <p><input type="checkbox"/> Café</p>	<p>* A propos du café : La caféine peut épuiser les réserves de minéraux du corps, par exemple le calcium, et peut être déconseillée si vous souffrez d'une maladie du foie ou êtes en période de ménopause ou de post-ménopause. Plusieurs études récentes indiquent cependant un effet potentiellement bénéfique du café sur la cirrhose et le cancer du foie – incluant une réduction rapportée du risqué de cancer du foie chez les personnes qui consomment du café par rapport à celles qui n'en consomment pas. Comme les chercheurs restent incertains quant à l'interprétation de ces constatations, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé pour savoir si vous devez vous abstenir ou non de consommer du café.</p>
<p>NOIX ET GRAINES</p> <p><input type="checkbox"/> Blé</p> <p><input type="checkbox"/> Couscous</p> <p><input type="checkbox"/> Quinoa</p> <p><input type="checkbox"/> Sarrasin</p> <p><input type="checkbox"/> Seigle</p> <p><input type="checkbox"/> Orge</p> <p><input type="checkbox"/> Avoine</p> <p><input type="checkbox"/> Son</p> <p><input type="checkbox"/> Riz cargo</p> <p><input type="checkbox"/> Riz sauvage</p> <p><input type="checkbox"/> Amaranthe</p> <p><input type="checkbox"/> Kamut</p>	<p>HUILES (huiles vierges pressées à froid, huiles végétales et huiles de graine)</p> <p><input type="checkbox"/> Olive</p> <p><input type="checkbox"/> Graines de lin</p> <p><input type="checkbox"/> Carthame</p> <p><input type="checkbox"/> Tournesol</p> <p><input type="checkbox"/> Sésame</p> <p><input type="checkbox"/> Colza</p> <p><input type="checkbox"/> Arachides</p> <p><input type="checkbox"/> Soya</p> <p><input type="checkbox"/> Maïs</p>
<p>VIANDE, OEUFS ET FRUITS DE MER (provenant de préférence d'élevage en liberté)</p> <p><input type="checkbox"/> Poulet (sans la peau)</p> <p><input type="checkbox"/> Agneau</p> <p><input type="checkbox"/> Coupes de viande maigres ou boeuf ou porc haché maigre ou très maigre.</p> <p><input type="checkbox"/> OEufs</p> <p><input type="checkbox"/> Thon</p> <p><input type="checkbox"/> Saumon</p> <p><input type="checkbox"/> Sardines</p> <p><input type="checkbox"/> Maquereau</p> <p><input type="checkbox"/> Truite</p> <p><input type="checkbox"/> Omble</p> <p><input type="checkbox"/> Hareng</p> <p><input type="checkbox"/> Crustacés et mollusques</p>	<p>Le « Guide d'achats favorisant la santé du foie » n'indique pas tous les choix de nourriture saine possibles, et il ne doit pas remplacer les conseils de votre fournisseur de soins de santé ou d'un diététiste. Si vous souffrez d'une affection particulière ou si vous désirez des conseils en matière d'alimentation, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé. Pour trouver un diététiste dans votre région, consultez le site http://www.dietitians.ca/public/content/information/francais/index.asp et effectuez une recherche sous « Trouvez une diététiste professionnelle » ou communiquez avec vos services de santé publique locaux, un hôpital ou un centre de santé communautaire.</p>



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life*

Références :

Guide alimentaire canadien http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Les diététistes du Canada http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp (« Step Right Up to Healthy Eating: Colour your choices with vegetables and fruit », « Supermarket Smarts! », « What is Good and Bad Cholesterol? »)

Pour obtenir plus d'information sur la santé du foie, veuillez communiquer avec la Fondation canadienne du foie au 1-800-563-5483, ou consulter le site www.foie.ca