Dr Stéphane Talom
Hépato-gastro-entérologie

Pôle Médical de Sénart II – 6 Points de Vue, 77127 Lieusaint
Cabinet Galien2 – 6 rue des Deux Communes, 91480 Quincy-sous-Sénart
01 70 61 09 93 · docteurtalom.fr

Alimentation et foie gras

Fiche d'information patient – à conserver

Pourquoi ce régime ?

Le foie gras (stéatose hépatique) est lié au **surpoids, au diabète et à la sédentarité**. Il peut évoluer vers l'inflammation, la fibrose puis la cirrhose.

Bonne nouvelle : **perdre 7 à 10 % de son poids** et bouger régulièrement améliorent nettement le foie.

Aliments à privilégier

Légumes et fruits entiers

Légumes à chaque repas, deux fruits entiers par jour (plutôt que des jus).

Céréales complètes et légumineuses

Pain complet, riz et pâtes complets, lentilles, pois chiches : rassasiants et favorables à la glycémie.

Poissons et volailles

Poissons gras (sardine, maquereau, saumon) deux fois par semaine, volailles, œufs.

Bonnes graisses

Oui : Huile d'olive ou de colza, une petite poignée de noix ou d'amandes.
Non : Beurre, crème et fritures en excès.

Café

Plusieurs études associent une consommation modérée de café à un foie en meilleure santé.
Astuce : Sans sucre ajouté.

À limiter

Sucres et boissons sucrées

Sodas, jus de fruits, sirops, pâtisseries, bonbons : le sucre, surtout le fructose, favorise le foie gras.

Alcool

À éviter : il aggrave les lésions du foie.

Produits ultra-transformés

Plats préparés, biscuits, charcuteries, fast-food.

Grignotage

Il augmente les apports sans rassasier.

Exemple de journée

Petit-déjeuner : Café sans sucre, pain complet, fromage blanc, un fruit.

Déjeuner : Crudités à l'huile de colza, lentilles, saumon, légumes verts, une pomme.

Collation : Une poignée de noix.

Dîner : Soupe de légumes, omelette, salade, yaourt nature.

Conseils

Visez **150 minutes d'activité physique par semaine** (marche rapide, vélo, natation), réparties sur plusieurs jours.

Perdez du poids **progressivement**, environ 0,5 kg par semaine : les régimes trop stricts peuvent aggraver le foie.

Un suivi médical permet d'évaluer le foie (prise de sang, Fibroscan) et d'adapter la prise en charge.

Ces informations générales ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas d'urgence, appelez le 15.