

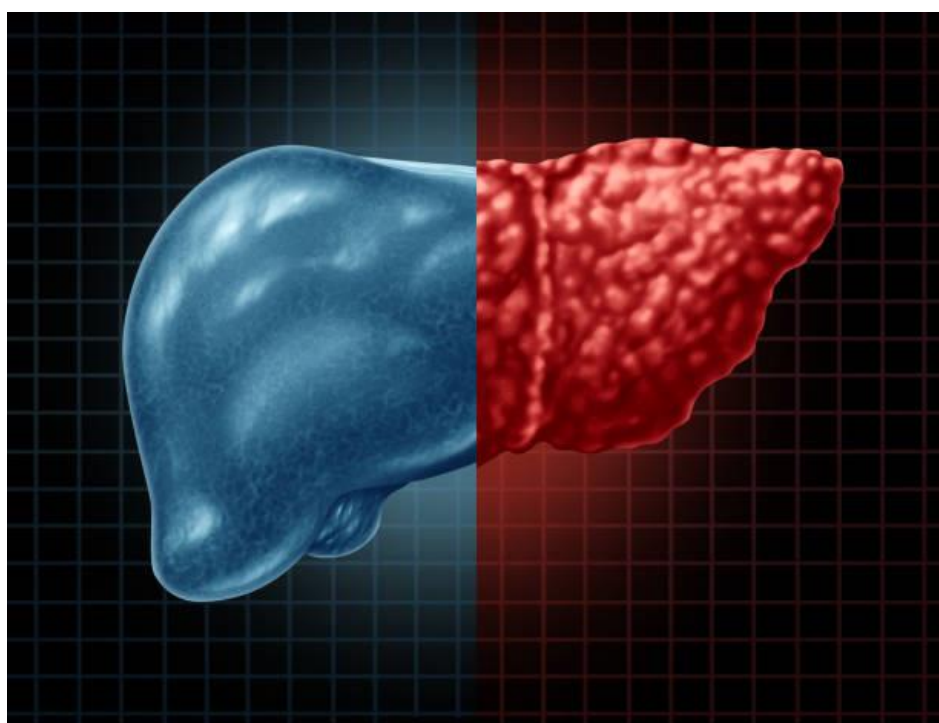


Les carnets de la Céto

JOURNAL NUMÉRIQUE

Thème du numéro :

La maladie du foie gras



MIEUX LA CONNAITRE

Egalement appelée stéatose hépatique, maladie du soda, ou NAFLD (pour « non alcoholic fatty liver disease »), la maladie du foie gras non alcoolique est causée par l'accumulation de graisse dans le foie qui entraîne une inflammation chronique.

Dans 30% des cas, cette maladie évolue en maladie de NASH (Non alcoholic steatohepatitis) ou stéato-hépatite non alcoolique ; l'accumulation de graisse s'accompagne alors d'inflammation et de fibrose.

La maladie de NASH prédispose à la cirrhose (20% des cas après 20 ans), à l'insuffisance hépatique et au cancer du foie (7% des cas).). D'ici quelques années, la maladie de NASH sera la première cause de greffe du foie.

FACTEURS DE RISQUE :

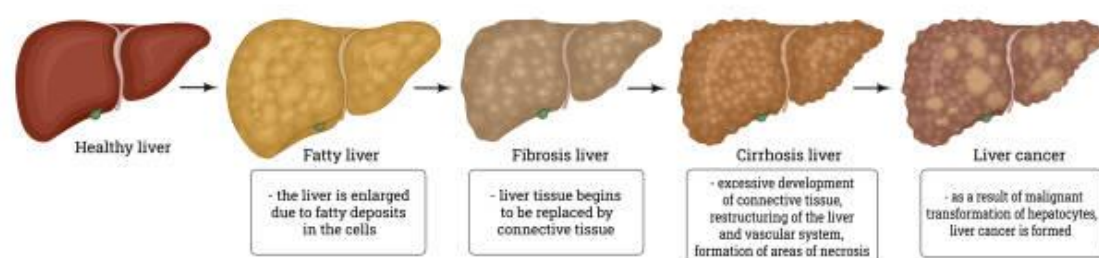
Surpoids, syndrome métabolique, diabète, alimentation trop riche en glucides en un mot : **insulino-résistance**.

Mais La stéatose hépatique ne concerne pas uniquement les personnes en surpoids !

SYMPTOMES :

Maladie silencieuse, elle ne provoque des symptômes qu'à un stade relativement avancé, parmi lesquels : augmentation du volume hépatique, du volume de la rate, ictère, augmentation des Gamma GT et des transaminases.

Progression of Liver Disease



Quelques chiffres

En France :

- 16,7% de la population présente une stéatose non alcoolique (NAFLD) : 24,6% des hommes et 10,1% des femmes.
- Le nombre de cas augmente avec l'âge et atteint **36,2%** chez les hommes de 68-78 ans.
- La NAFLD concerne 79,7% des **obèses** et 63% des **diabétiques**.

Les projections considèrent que 40% de la population adulte présente un risque de développer une stéatose hépatique.

Aux USA :

- 30 % de la population aurait une **NAFLD (stéatose non alcoolique pure)** ;
- 5 % serait atteint d'une **NASH (stéato-hépatite non alcoolique)** ;
- La NASH serait responsable de 80 % des cirrhoses non alcooliques.

Traitement

Il n'existe pas à ce jour de traitement médical contre la maladie du foie gras. Des études sont menées sur deux médicaments anti-diabétiques : l'Elafibranor qui ne donne pas de résultat probant sur la NASH en phase III, et le Victoza qui semble donner des résultats encourageants mais ne dispose pas d'AMM pour cette indication à ce jour.



Auteur : Sarah

Renverser naturellement la stéatose hépatique

La stéatose hépatique non alcoolique (NASH en anglais) ou foie gras est une maladie métabolique. Cette maladie se caractérise par une accumulation anormale de corps gras (triglycérides) dans les cellules hépatiques. Néanmoins, ce n'est pas à cause d'aliments gras mais plutôt d'une alimentation très riche en glucides (on gave les oies avec des céréales et non du gras). L'origine de cette maladie est due à une résistance à l'insuline et entraîne généralement aussi, un surpoids qui rapidement devient obésité. Avec tout le lot d'autres pathologies qui peuvent suivre, comme très souvent un diabète T2...La stéatose hépatique non alcoolique doit être traitée car comme avec une stéatose due à l'alcool, le risque de cirrhose et fibrose est grand.

Par chance, cette maladie peut tout à fait être renversée et assez rapidement même.

Certes des chercheurs de laboratoires pharmaceutiques étudient des molécules pour traiter, mais nous avons des outils simples et même gratuits pour se soigner.

Le but est de vider le foie du trop-plein de triglycérides mais aussi de diminuer et renverser la résistance à l'insuline qui a induit ce problème. C'est d'ailleurs dans les cellules du foie (après les cellules musculaires) que cette résistance à l'insuline commence.

Il y a 2 outils à utiliser avec des résultats étudiés et avérés. Le jeûne et l'alimentation cétogène.

Le Jeûne :

Le jeûne, par l'absence de nourriture, va permettre de diminuer d'abord l'insuline et de vider le glycogène du foie. Après 24h de jeûne, le système énergétique du corps passe d'un système glucidique à un système lipidique par la déplétion du glycogène dans le foie.

Des tissus et organes vont perdre un peu de poids dont le foie qui perd déjà environ la moitié de son poids initial. Un jeûne de 24h a donc déjà un intérêt. Un jeûne de 16 ou 18h chaque jour permettra de conserver l'insuline basse, mais il est également nécessaire de détruire les cellules malades, sénescents du foie malade.

Et pour cela, le jeûne un peu plus long et régulier peut y pourvoir avec le processus d'autophagie.

Les fonctions métaboliques et de détoxification du foie font de cet organe un carrefour obligé du processus autophagique.

Un outil de santé puissant

L'autophagie, va permettre d'éliminer les mitochondries endommagées et de recycler les nutriments dans un but d'économie et d'équilibre métabolique. La formation des corps cétoniques, pendant les périodes de jeûne ainsi que la β -oxydation des AG (acides gras), sont autant de fonctions physiologiques de l'autophagie hépatique. Les AG sont issus d'une autophagie sélective des triglycérides stockés dans les gouttelettes lipidiques des cellules adipeuses. L'autophagie est la gardienne d'un bon équilibre métabolique hépatique !

L'autophagie apparaît généralement au bout de 72h de jeûne dans le cas d'une alimentation glucidique. Dans le cas de la NASH, cela peut demander un peu plus de temps, la résistance à l'insuline étant importante. C'est pourquoi on jeûnera entre 5 à 7 jours. Afin de profiter de l'autophagie. Un modèle de calcul a montré que chaque jour de jeûne supplémentaire augmente de 40 % les chances de réduire la catégorie de risque d'une stéatose hépatique manifeste, d'après une étude.

Un jeûne long de cet ordre permet également d'abaisser les taux de glucose sanguin, les enzymes hépatiques et les lipides sanguins. Bien sûr, s'ensuivra également une perte de poids significative et bénéfique sur de nombreux marqueurs.

L'alimentation cétogène n'aura pas d'incidence autophagique profonde, néanmoins par l'absence de glucides et donc la génération de cétones dus aux AG oxydés et aux temps de non alimentation (jeûnes très courts) qui doit absolument accompagner cette alimentation, l'insuline ne sera sollicitée qu'à certains moments, ce qui est essentiel. Le foie libéré du glycogène pourra récupérer et réparer ses mitochondries hépatiques.

Donc alimentation cétogène, jeûnes courts journaliers et jeûne de 3 à 5 jours (si en céto déjà) voire 7 jours sinon, réguliers (1x mois) renverseront cette stéatose hépatique ainsi que résistance à l'insuline et petit à petit d'autres pathologies métaboliques.



Auteur : Alexandra BULLE

Naturopathie et stéatose hépatique

Outre le travail sur l'alimentation, qui est LE traitement de la stéatose hépatique, la naturopathie propose un éventail d'outils qui participent à renverser la situation. Il n'existe pas de produit miracle « qui fait disparaître le gras du foie », mais il est possible de travailler sur plusieurs points :

- Lutte contre la résistance à l'insuline : afin de ralentir le stockage des triglycérides dans le foie il est indispensable de réguler la production d'insuline, et d'améliorer la résistance du corps à cette hormone.
- Lutte contre le stress oxydatif généré par l'inflammation du foie

Voici une sélection de compléments alimentaires :

Oligothérapie :

- Chrome : régulateur du circuit de la glycémie
- Magnésium : amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Zinc : participe à l'équilibre hormonal général

Phytothérapie

- Berbérine : participe à la lutte contre l'insulino résistance
- Curcuma : anti-inflammatoire global
- Chardon-Marie : plante du foie par excellence, elle participe à la réduction des marqueurs d'inflammation, ainsi qu'à l'augmentation du taux de glutathion, anti-oxydant majeur

Gemmothérapie

- Genévrier : participe à la normalisation de la production d'insuline
- Noisetier : participe à la santé hépatique,
- Olivier : participe à la santé hépatique
- Myrtille : favorise la régulation du cycle de la glycémie, anti-oxydant

Attention, chacun des compléments alimentaires présentés ici possède leurs propres indications et contre-indications. Ils ne doivent pas être consommés sans le conseil d'un professionnel ni sans l'aval du médecin traitant.

La vidéo vous permet d'étayer vos propos de façon efficace. Lorsque vous cliquez sur Vidéo en ligne, vous pouvez coller le code incorporé de la vidéo que vous souhaitez ajouter. Vous pouvez également taper un mot clé pour rechercher en ligne la vidéo la plus adaptée à votre document.

L'alimentation « Anti stéatose » devra apporter en priorité certains nutriments, et bannir certains aliments .

Les nutriments à favoriser :

- Oméga 3, de préférence EPA et DHA, d'origine animale (poissons gras) pour leur action anti-oxydante, protectrice cellulaire
- Acide Alpha-lipoïque : anti-oxydant puissant (viande rouge, abats)
- Polyphénols : anti-oxydants également (fruits rouges, légumes verts...)
- Aliments du foie : endives, radis, roquette, pissenlit...

Les aliments à bannir ou restreindre fortement :

- Le **fructose** contenue sous forme de sirop dans la plupart des plats industriels même salés, qui transite directement par le foie et favorise la stéatose.
- Les autres **glucides**, notamment : tous les sucres ajoutés, fruits (hors baies rouges) , céréales sous toutes leurs formes.. bref, tout ce qui va faire grimper la glycémie et stimuler l'insuline.
- Les huiles de **graines** (tournesol, colza, chanvre, lin...à dont la toxicité pour le foie est attestée par de récentes études.

L'alimentation cétogène, qui bannit la quasi-totalité des glucides et favorise l'apport en protéines et bons gras est l'alimentation idéale pour ce type de pathologie . Elle permet de mettre en sommeil l'insuline et l'utilisation des graisses comme source d'énergie va favoriser la disparition des dépôts de triglycérides logés dans le foie.



Alimentation cétogène et stéatose : le témoignage de Sophie

Après un by-pass 10 ans auparavant, et le reprise de tous les kilos perdus, Sophie a découvert, au hasard d'un examen de suivi qu'elle avait un foie « gras et stéatosique »

« Je regardais le résultat des examens et il était noté "foie gros et stéatosique", gros je voyais à peu près ce que ça voulait dire mais stéatosique ?

- Docteur ça veut dire quoi stéatosique ?
- Cela veut dire un foie gras.

Ok je n'étais pas plus avancée que ça, j'avais du gras partout alors pourquoi pas dans mon foie. Cela ne m'inquiétait pas plus que cela. Je n'ai pas cherché plus loin.

Puis je découvre l'alimentation cétogène et je m'éclate au niveau des recettes, il faut dire que je tiens un blog de cuisine, et là, c'est magnifique avec tout ce bon gras permis j'accède enfin à des recettes interdites jusque-là.

Des recettes bien grasses et bien savoureuses... et ...je perds du poids, mais j'en perds beaucoup, de toutes les façons ça tombe bien : j'en ai beaucoup à perdre. Les trois premiers mois je perds 21 kg.

Au bout d'une année de ce régime je dois à nouveau passer un scanner.

Là par pure curiosité je demande au médecin

- Docteur, ai-je un foie stéatosique ?
- Non il n'est pas stéatosique mais il est trop gros, c'est normal toutes les personnes qui ont été en obésité ont un foie trop gros.
- Ok bonne nouvelle alors

Là je me penche sur les dérives d'un foie stéatosique et là je m'aperçois de ce à quoi j'ai échappé. Jamais je n'aurais imaginé les désordres graves que provoque la stéatose hépatique. Le foie devient fibreux

Il ne remplit ses fonctions de filtres, de nettoyage du corps, on peut avoir une cirrhose (même si on ne boit pas d'alcool !) et finalement développer un cancer du foie. Qui lui non plus n'a rien de folichon on l'imagine bien.

Avec mon alimentation céto j'ai évité toutes ces cochonneries. Heureusement que je n'avais pas lu cela quand j'en souffrais, pour le coup j'en aurais été malade...

Bref, voilà mon alimentation cétogène, sans que je fasse nulle détoxification, a fait que mon foie stéatosique est devenu un foie normal (mais gros).

Mais l'histoire n'est pas finie !

Trois ans après je dois repasser un examen, re-scanner. Je sais parfaitement ne pas bouger en retenant ma respiration maintenant...

Et là demande innocente et naïve

- Docteur comment est mon foie ?
- Il est tout à fait normal.
- Il n'est pas trop gros, pas gras ?
- Non, il a une taille normale et il n'est pas gras.

Alors si la première fois j'ai découvert qu'il n'était plus stéatosique ça a été un émerveillement sur les fonctions de mon petit corps, mais la seconde fois c'était un miracle car rien n'indiquait dans les indications du médecin que mon foie puisse à nouveau avoir une taille normale.

La seule chose qui a changé dans ma vie est mon alimentation, pas de prises de médicaments, pas d'interventions spéciales qui aient pu jouer un rôle sur le fonctionnement de mon organisme.

Cette nutrition est pour moi un miracle quotidien que j'observe autour de moi. »

LA RECETTE : MEE GORENG (NOUILLES SAUTEES AU POULET)

200 g de nouilles de konjac
200 g de filets de poulet
1/2 poivron vert
1 gousse d'ail
1 petite échalote
2 cm de gingembre frais
2 c. à s. d'huile de coco
1 cube de bouillon Kub
10 cm de chou chinois

1/2 brocoli
1 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. de sauce huître
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sauce piquante
1 œuf
1 citron vert
2 c. à s. de cacahuètes (optionnel)
Coriandre fraîche

Préparer les légumes : hacher l'ail avec le gingembre pelé, couper en petits dés le poivron vert et l'échalote, détacher de petits bouquets de brocolis et ciseler finement le chou chinois.
Dans un wok, verser l'huile de coco et le mélange gingembre/ail ainsi que l'échalote ciselée. Remuer puis ajouter les dés de poivron. Saisir ensuite le poulet coupé en petits dés et saupoudrer du cube de bouillon.
Enfin ajouter le chou chinois finement ciselé avec les sauces : huître, soja, sauce piquante.
Pratiquer un trou au centre du wok et y faire cuire l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien brouillé.
Rincer les nouilles de konjac sous un filet d'eau fraîche, les égoutter et ajouter dans le wok. Faire sauter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide dans le wok et que les pâtes se soient bien imprégnées du mélange.
Servir bien chaud saupoudré de coriandre fraîche ciselée, des quartiers de citron vert et éventuellement de cacahuètes concassées.



Cette recette est issue du livre : 30 recettes Cétogènes du Monde vol 4 – disponible ici :

https://www.amazon.fr/30-recettes-c%C3%A9tog%C3%A8nes-monde-culinaire/dp/B09SNXNYDP/ref=sr_1_1?mk_fr_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1MHAV3OTYNCG9&keywords=30+recettes+c%C3%A9tog%C3%A8nes+du+monde+vol+4&qid=1671043663&srefix=30+recettes+c%C3%A9tog%C3%A8nes+du+monde+vol+4%2Caps%2C70&sr=8-1



Ressources scientifiques

- Mode de vie et stéatose hépatique en population générale : https://www.constances.fr/docs/2019_NABI_POSTER1_MARSE.pdf
- La stéatose hépatique (document AMELI) : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/steatose-hepatique/definition-facteurs-risque#:~:text=En%202019%2C%20en%20France%2C%20selon,10%2C1%25%20des%20femmes.>
- Une revue de littérature sur les effets de l'alimentation cétogène sur la maladie de NASH : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32207237/>
- Une étude de 2019 sur la prévalence de la stéatose dans le monde : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30179269/>
- Un outil de prédiction de la stéatose : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17081293/>
- L'impact du fructose sur la santé : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23783298/>
- Prévalence et facteurs de risque : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15895401/>
- Génétique et épigénétique de NASH et NAFLD : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29122391/>
- Toxicité des huiles de graines : <https://www.youtube.com/watch?v=Q2UnOryQilY>

Présentation de l'équipe de rédaction

Sophie :

Je suis venue à l'alimentation cétogène grâce à ma fille Coralie.

Je suis blogueuse culinaire depuis 2010 et je tiens les blogs "La tendresse en cuisine" et "Recettes végétales" qui présentent maintenant depuis près de 4 ans des recettes cétogènes.

J'écris des livres de cuisine de recettes simples et gourmandes (parce que je me dis paresseuse et gourmande), d'abord des livres de cuisine "normale" et maintenant des livres de cuisine pauvre en glucides sous le prénom de Mineko.

Je souffre d'obésité depuis son enfance, j'ai été maintes fois hospitalisée pour cela depuis l'âge de 11 ans.

Je connais pratiquement tous les régimes qui existent de par le monde et les ai tous testés avec cette constante : le poids perdu est repris.

Des régimes de famines, des régimes qui méconnaissent le fonctionnement véritable de l'organisme. La faim prenante, le stress, le manque de confiance en soi, la dépression, la mauvaise image de soi, le regard moqueur des autres, la pénibilité à faire bouger son corps, les dysfonctionnements qui apparaissent avec l'âge, etc.

Après 3 mois de cette alimentation j'avais perdu 21 kg en toute sérénité, confortablement, sans aucune faim.

Devant cette merveille d'alimentation, les changements aussi bien physiques que psychiques, s'est imposée l'idée de partager cela avec le plus grand nombre et de créer l'association Céto club avec ma fille.

L'objectif de cette association est de faire connaître les bienfaits de cette alimentation et de soutenir les personnes dans cette démarche.

<https://latendresseencuisine.com/>

Sarah

Je ne suis pas médecin, je ne suis pas nutritionniste. Mais je suis née hyper curieuse et passionnée par la Vie, ses Règles et l'Humain en particulier. Pour faire simple parce que j'ai vécu 10 000 vies, à 5 ans j'ai reçu 2 enseignements essentiels. Observer toujours la Nature et tout ce qui y vit.

Et la citation d'Hippocrate: L'alimentation est ton premier médicament pour prévenir plutôt que guérir.

A partir de là, je me suis efforcée de respecter ce précepte mais en cherchant pourquoi il était vrai...

J'ai rencontré le 1er « régime cétogène » à 19 ans....Puis j'ai beaucoup cherché le fonctionnement de notre psyché....Ensuite la Vie m'a emmenée de découvertes en expériences.

J'ai longtemps été l'assistante de mon mari en chirurgie dentaire. J'ai appris énormément. Puis formée en aromathérapie, en drainage lymphatique, chromothérapie, masso thérapie, j'ai aussi continué vers les neuro sciences, formée à la Cohérence Cardiaque par l'Institut Heartmath, le chamanisme ancestral mais aussi celui plus tourné vers la Conscience Unité, et je suis Maître praticienne Numen Process, une méthode quantique.

Je continue à me former (sans recherche de diplôme) avec des chercheurs, médecins aux USA, Canada, France et j'expérimente tout. L'expertise en jeûne m'est acquise après plus de 50 ans de pratique (tous les jeûnes) et bien sûr j'en ai étudié les rouages physiologiques.

Voilà, et ma passion est toujours aussi vive. Une vie ne suffira pas pour découvrir tout ce qui me fait vibrer.

<https://www.facebook.com/Sarahdo64>

Alexandra



Après un parcours professionnel varié (formatrice en anglais, travail dans le tourisme international, puis dans l'urbanisme), j'ai entrepris une totale reconversion professionnelle à partir de 2010.

Praticienne en Fleurs de Bach depuis 2011, j'ai ensuite suivi une formation en naturopathie. Naturopathe conseillère de santé depuis 2013, je pratique l'accompagnement vers le mieux-être à l'aide d'outils simples et naturels : aromathérapie, phytothérapie, oligothérapie, gestion des émotions, et, bien entendu, la base de tout processus de santé, j'ai nommé l'Alimentation.

J'ai découvert et expérimenté depuis 2019 l'alimentation cétogène sur moi-même, avant d'approfondir mes connaissances sur le sujet.

Aujourd'hui je propose à mes consultants de découvrir et maîtriser de façon autonome ce formidable outil de santé, au travers d'un accompagnement individuel.

<http://in-naturalibulle.com/>