

Mieux s'alimenter pour prendre soin de son foie

1. Comprendre la stéatose hépatique métabolique (MASLD / MASH)

- Il s'agit d'une maladie chronique du foie associée à un dysfonctionnement du métabolisme.
- Elle est définie par l'accumulation de graisse d'origine métabolique indépendante de la consommation d'alcool ou des hépatites virales.

2. Comprendre les recommandations

 Limiter le sucre <50g / jour *	Le sucre en excès qui ne peut être traité par l'organisme est transformé en graisses stockées dans le foie.
 Limiter les acides gras saturés < 10% des lipides	Les acides gras saturés sont également stockés dans le foie. De plus, certains acides gras saturés augmentent la résistance à l'insuline et ont des propriétés inflammatoires.
 Choisir les bonnes graisses	Les bonnes graisses (huile, poisson, fruits à coque) protègent les artères, améliorent la réponse à l'insuline, et ont un effet anti-oxydant et anti-inflammatoire.
 Limiter le sel <5g / jour *	L'excès de sel peut endommager les vaisseaux sanguins, ce qui peut indirectement impacter le foie et augmenter le risque de progression de la stéatose hépatique métabolique.
 Limiter / stopper l'alcool	Les métabolites résultant de la dégradation de l'alcool, les acétaldéhydes, sont hautement toxiques pour le foie.
 Bouger tous les jours >30 min / jour **	L'activité physique fait baisser le sucre, le cholestérol et la tension artérielle, améliore la réponse à l'insuline, et aide à réduire la graisse abdominale.
 Manger plus de fibres > 400g / jour *	Les fibres ralentissent l'absorption des glucides, protégeant ainsi du diabète, et augmentent la sensation de satiété.

* Recommandations de l'OMS pour une alimentation saine (2026)

** Programme national nutrition santé (2026)

La MASH en quelques chiffres :

- La MASH concerne 38% de la population mondiale (55% d'ici 2040)*
- Les personnes de plus de 50 ans présentant tous les facteurs de risque du syndrome métabolique (obésité, diabète, hypertension artérielle, dyslipidémie) ont 90% de risque de développer une MASH.**

* Clinical and Molecular Hepatology (2025), PMID : 39159948

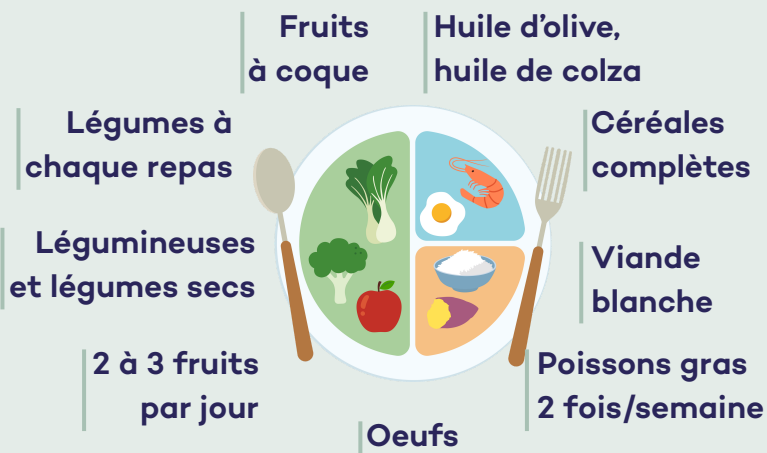
** Fédération Française des Diabétiques



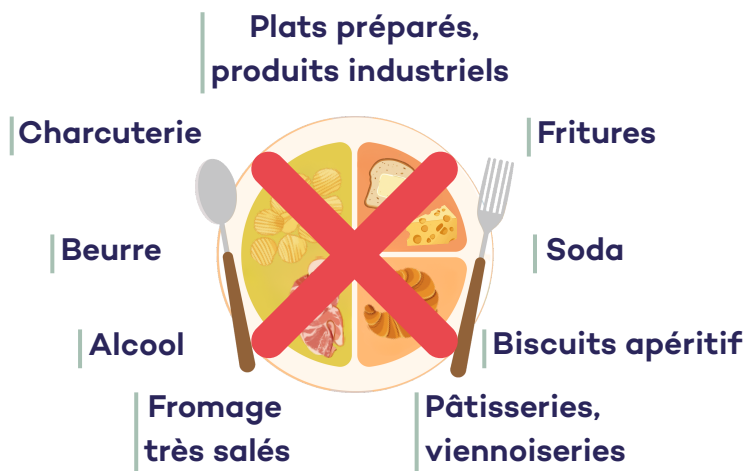
3. Connaître les risques

- La stéatose métabolique hépatique comportent des risques de complications au niveau hépatique :
 - Fibrose
 - Inflammation
 - Cirrhose
 - Cancer du foie
- Et des risques de maladies cardiométaboliques :
 - Maladies cardiovasculaires
 - Diabète de type 2
 - Maladies rénales chroniques
 - Cancers extra-hépatiques
- Ces risques cardiométaboliques sont également des facteurs d'aggravation de la stéatose hépatique métabolique.

4. Les aliments à consommer



5. Les aliments à réduire



Nos astuces pour simplifier le changement :

Mieux manger, ne veut pas dire se compliquer la vie !



Passez aux aliments complets.
Goûtez-les progressivement,
votre palais s'y habituera vite !

Remplacez le beurre par de
l'huile d'olive ou de colza



Ajoutez plus de légumes
secs dans vos repas, seuls
ou en accompagnement.

Laissez le sel loin de la table
et goûtez avant de resaler.



Astuce poisson : cuisez-le
quelques minutes au
micro-ondes avec un filet
de citron et des herbes

Pensez aux herbes ou
aux épices pour donner
du goût sans user du sel !



Un petit creux à combler ?
Pensez aux fruits à coque
non salés !

Faites une liste de courses pour
acheter juste ce qu'il vous faut.
Pensez aux surgelés et conserves
natures pour des repas rapides.



Prenez soin de votre bien-être mental et physique :

- Diminuez votre temps de sédentarité, notamment devant les écrans, pratiquez des activités manuelles (loisirs créatifs, jardinage, bricolage...) ou sociales à l'extérieur
- Bougez au minimum 30 minutes par jour, en choisissant une activité qui vous plaît et adaptée à votre situation (marche en ville ou dans la nature, yoga, natation, danse, fitness, musculation...)
- Assurez un suivi régulier avec votre médecin.
- Félicitez-vous des avancées progressives !



Prenez plaisir à manger mais
faites attention :
tout est une question
de mesure !



**IHU
Ican**

Fondation pour l'Innovation
en Cardiométabolisme
et Nutrition

ihuican.org