

LES ESSENTIELS de MSology – Conseils

SANTÉ DU FOIE ET SCLÉROSE EN PLAQUES

On estime que de 20 à 30 % des adultes sont atteints de stéatose hépatique (« foie gras ») en raison d'une mauvaise alimentation, de la sédentarité et d'une consommation excessive d'alcool. Les personnes obèses ou qui présentent un diabète de type 2 courent un risque plus élevé de développer cette affection.

Les médicaments, qu'ils soient en vente libre (comme l'acétaminophène) ou non, ainsi que certains de vos traitements pour traiter la SP peuvent également causer des lésions au foie. Cela pourrait se répercuter sur la capacité de votre organisme à décomposer les aliments et les médicaments dont vous avez besoin. Le foie dispose d'une remarquable capacité de régénération, ce qui permet de renverser les lésions subies. Vous pouvez toutefois prendre quelques mesures simples pour favoriser et entretenir la santé de votre foie.

6 conseils pour améliorer la santé de votre foie

- 1 Réduisez votre consommation d'alcool.** Il vaut mieux vous abstenir totalement de consommer de l'alcool si votre médecin vous a dit que vous étiez atteint de stéatose hépatique ou que vous présentiez des signes indiquant la présence de lésions du foie.
- 2 Adoptez un régime sain et équilibré** comme le régime méditerranéen. Réduisez votre consommation d'aliments à problèmes comme le sucre raffiné et les graisses saturées.
- 3 Faites plus d'exercice au quotidien.** Faire régulièrement de l'exercice physique est important pour maintenir un poids de santé et se répercutera de manière positive sur les symptômes de la SP.
- 4 Surveillez votre taux de cholestérol.** Votre médecin de famille peut vous demander de faire des analyses sanguines pour vérifier votre taux de cholestérol. Certains médicaments permettent d'abaisser les taux de cholestérol trop élevés.
- 5 Faites faire les analyses de sang demandées par votre médecin.** Si vous prenez un traitement pour traiter la SP, il est important de faire régulièrement des analyses de sang.
- 6 Envisagez de vous faire vacciner contre l'hépatite.** Certains virus (portant le nom d'hépatite A, B, C, D et E) attaquent le foie en causant de l'inflammation et en provoquant l'apparition de lésions. Demandez à votre médecin de vous faire vacciner contre l'hépatite A et B. Des frais peuvent s'appliquer : vérifiez s'ils sont remboursés par votre assurance.

Des choix sains pour votre foie

- Aliments d'origine végétale
 - Grains entiers (pain multigrains, riz brun, flocons d'avoine, pâtes de blé entier, semoule de maïs, boulgour, etc.)
 - Légumes verts à feuilles (laitue, épinards, etc.)
 - Crucifères (brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur, bok-choy, etc.)
 - Produits à base de soja comme le tofu
 - Légumineuses (petits pois, pois chiches, lentilles, etc.)
 - Fruits riches en vitamine C (pamplemousses, citrons, oranges, etc.) Les pamplemousses peuvent interagir avec divers médicaments; demandez conseil à votre pharmacien
- Produits laitiers à faible teneur en gras (lait écrémé, fromage maigre, yaourts sans gras, etc.)
- Viandes maigres (poulet, dinde, porc, fruits de mer, etc.). Retirez toutes les parties grasses visibles et la peau avant de les consommer
- Graisses et huiles insaturées (huile d'olive, huile végétale, huile d'arachide, huile de poisson, etc.)

Envisagez de prendre un supplément en vitamines et en minéraux (vitamines C, D, E, magnésium, etc.) ou de prendre une multivitamine tous les jours