

## Guide d'achats favorisant la santé du foie



### Santé et nutrition du foie

- Le foie est la pile la plus efficace du corps, il alimente notre corps en stockant et en libérant de l'énergie.
- Le foie joue un rôle clé dans la conversion des aliments que nous mangeons en produits chimiques essentiels à la vie.
- Il est très important de faire des choix alimentaires sains pour le foie afin d'optimiser notre santé hépatique.
- Il n'y a pas de régime spécifique pour le foie, mais ces recommandations générales peuvent favoriser le meilleur fonctionnement du foie.

### Recommandations du guide alimentaire canadien

- Guide alimentaire canadien pour manger sainement <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Mangez une variété d'aliments sains chaque jour, des aliments riches en protéines, des grains entiers et buvez de l'eau.
- Concentrez-vous sur les choix d'aliments faibles en gras dans chacun des quatre groupes alimentaires décrits dans le guide alimentaire.
- Lavez les fruits et légumes juste avant l'utilisation pour éliminer les pesticides. Évitez de laver trop loin pour réduire la transpiration / la détérioration.

### Autres directives nutritionnelles



- Mangez régulièrement de petits repas et ne sautez pas de repas ou ne mangez pas trop pendant les repas tout au long de la journée.
- Mangez au moins 2 portions du groupe des viandes et substituts (viande, poisson, beurre d'arachide, haricots).
- Essayez toujours de boire 6 à 8 verres de liquide par jour, de préférence de l'eau comme boisson de choix.
- Évitez l'alcool ou si vous buvez, ne buvez pas plus de 1 à 2 verres par occasion, jamais par jour.


### Conseils pour une alimentation saine du foie

- Limitez les aliments hautement transformés. Si vous choisissez ces aliments, mangez-les moins souvent et en petites quantités.
- Mangez beaucoup de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés. Choisissez plus souvent des aliments protéinés qui proviennent de plantes.
- Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments pour choisir des produits plus faibles en sodium, en sucres ou en graisses saturées.
- Consultez un médecin si vous prenez des suppléments vitaminiques.

Des choix plus sains pour le foie

<p>Les légumes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légumes feuilles verts</li> <li><input type="checkbox"/> Choux</li> <li><input type="checkbox"/> Chou frisé</li> <li><input type="checkbox"/> Épinards</li> <li><input type="checkbox"/> Bok Choy</li> <li><input type="checkbox"/> Brocoli</li> <li><input type="checkbox"/> Carottes</li> <li><input type="checkbox"/> Piments</li> <li><input type="checkbox"/> Tomates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles</li> <li><input type="checkbox"/> Laitue romaine</li> <li><input type="checkbox"/> Concombres</li> <li><input type="checkbox"/> Asperges</li> <li><input type="checkbox"/> Pois vert</li> <li><input type="checkbox"/> Pomme de terre</li> <li><input type="checkbox"/> Ignames</li> <li><input type="checkbox"/> Algues</li> </ul>
<p>Les fruits</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baies</li> <li><input type="checkbox"/> Fraises</li> <li><input type="checkbox"/> Poires</li> <li><input type="checkbox"/> Oranges</li> <li><input type="checkbox"/> Pommes</li> <li><input type="checkbox"/> Pêches</li> <li><input type="checkbox"/> Ananas</li> <li><input type="checkbox"/> Raisins</li> <li><input type="checkbox"/> Papayes</li> <li><input type="checkbox"/> Agrumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mangues</li> <li><input type="checkbox"/> Fruits en conserve sans sucre</li> <li><input type="checkbox"/> Avocat</li> <li><input type="checkbox"/> Olives</li> <li><input type="checkbox"/> Cantaloup</li> <li><input type="checkbox"/> Melon d'eau</li> <li><input type="checkbox"/> Kiwis</li> <li><input type="checkbox"/> Melon miel</li> </ul>
<p>Les légumineuses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pois cassés verts</li> <li><input type="checkbox"/> Pois cassés jaunes</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles rouges</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles brunes</li> <li><input type="checkbox"/> Pois chiches</li> <li><input type="checkbox"/> Haricots rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Haricots noirs</li> <li><input type="checkbox"/> Haricots Pinto</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles vertes</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles jaunes</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles noires</li> <li><input type="checkbox"/> Lentilles beluga</li> </ul>
<p>La viandes, œufs et fruits de mer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poulet</li> <li><input type="checkbox"/> L'agneau</li> <li><input type="checkbox"/> Œufs</li> <li><input type="checkbox"/> Coupes maigres</li> <li><input type="checkbox"/> Bœufs maigres</li> <li><input type="checkbox"/> Porc maigre</li> <li><input type="checkbox"/> L'agneau maigre</li> <li><input type="checkbox"/> Dinde</li> <li><input type="checkbox"/> Poisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Thon</li> <li><input type="checkbox"/> Saumon</li> <li><input type="checkbox"/> Sardines</li> <li><input type="checkbox"/> Maquereau</li> <li><input type="checkbox"/> Truite</li> <li><input type="checkbox"/> Caractère</li> <li><input type="checkbox"/> Hareng</li> <li><input type="checkbox"/> Fruits de mer</li> </ul>

<p><b>Les noix et graines</b></p>  <p><i>Les allergies aux noix sont courantes au Canada. Il est important d'être prudent et de lire les étiquettes des aliments</i></p> <p>Choisissez des noix et des graines rôties à sec sans ajouter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sucres</li> <li>• graisse (huiles)</li> <li>• du sel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Amandes</li> <li><input type="checkbox"/> Noix du Brésil</li> <li><input type="checkbox"/> Noix de cajou</li> <li><input type="checkbox"/> Noix</li> <li><input type="checkbox"/> Noisettes</li> <li><input type="checkbox"/> Noix séchées</li> </ul> <p>Choisissez ceux avec peu ou pas d'ajout:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sodium</li> <li>• sucres</li> <li>• graisses trans et saturées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Graines de lin</li> <li><input type="checkbox"/> Graines de tournesol</li> <li><input type="checkbox"/> Graines de sésame</li> <li><input type="checkbox"/> Pacanes</li> <li><input type="checkbox"/> Arachides</li> </ul> <p><i>Le beurre d'arachide ou d'autres beurres de noix dont les arachides ou les noix sont le seul ingrédient.</i></p>
<p><b>Les aliments à grains entiers</b></p>  <p><i>Certains aliments céréaliers peuvent contenir beaucoup de sodium, de sucres ou de graisses saturées. Ceux-ci incluent des aliments comme:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pains</li> <li>• muffins</li> <li>• craquelins</li> <li>• plats de pâtes</li> </ul> <p><i>Lisez la liste des ingrédients et choisissez les aliments qui ont les mots «grains entiers» suivis du nom du grain comme l'un des premiers ingrédients:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avoine à grains entiers</li> <li>• blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pâtes à grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Pain de grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Avoine entière ou gruau</li> <li><input type="checkbox"/> Riz brun à grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Riz sauvage à grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Couscous</li> <li><input type="checkbox"/> Amarante</li> <li><input type="checkbox"/> Kamut</li> </ul> <p><i>Assurez-vous que vos choix sont en fait des grains entiers. Les aliments à base de blé entier et à grains multiples peuvent ne pas être des grains entiers. Certains aliments peuvent avoir l'air de grains entiers en raison de leur couleur, mais ils peuvent ne pas l'être.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> Sarrasin</li> <li><input type="checkbox"/> Orge</li> <li><input type="checkbox"/> Bran</li> <li><input type="checkbox"/> Seigle</li> <li><input type="checkbox"/> Pain au Pumpernickel</li> <li><input type="checkbox"/> Pain moulu à la pierre</li> <li><input type="checkbox"/> Pain au levain</li> </ul> <p><i>Les aliments à base de blé entier ne sont pas à grains entiers, mais peuvent tout de même être un choix sain car ils contiennent des fibres.</i></p>

<p><b>Les produits laitiers et boissons</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lait faible en gras</li> <li><input type="checkbox"/> Lait réduit en gras</li> <li><input type="checkbox"/> Lait d'amande</li> <li><input type="checkbox"/> Lait d'avoine</li> <li><input type="checkbox"/> Riz au lait</li> <li><input type="checkbox"/> Lait de soja enrichi</li> </ul> <p><i>Pour les boissons à base de plantes telles que les laits d'amande, d'avoine et de riz, il est recommandé de vérifier les étiquettes des aliments sur ces produits pour s'assurer qu'ils sont « enrichis en vitamine D ».</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eau de source</li> <li><input type="checkbox"/> Eau distillée</li> <li><input type="checkbox"/> Eau filtrée</li> <li><input type="checkbox"/> Café</li> <li><input type="checkbox"/> Thé vert</li> <li><input type="checkbox"/> 100% jus</li> </ul>
<p><b>L'huile et graisse</b></p>  <p><i>La graisse est une partie importante de notre alimentation, mais il est important de se rappeler que toute graisse ou huile, y compris celles de cette liste, peut être nuisible lorsqu'elle est consommée en excès. Choisissez principalement des huiles saines pour le cœur et essayez de limiter le nombre d'aliments contenant des graisses saturées et trans.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huile d'olive</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de lien</li> <li><input type="checkbox"/> Huile d'avocat</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de carthame</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de sésame</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de tournesol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huile d'arachide</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de maïs</li> <li><input type="checkbox"/> Huile de canola</li> <li><input type="checkbox"/> Margarine non hydrogénée non salée</li> </ul>

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 [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) et effectuez une recherche sous « Trouvez un diététiste » ou communiquez avec vos services de santé publique locaux, un hôpital ou un centre de santé communautaire. 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](http://www.foie.ca)

Références et ressources additionnelles:

[Guide alimentaire canadien](#)

[Les diététistes du Canada - Découvrez les aliments](#)

*Ces renseignements étaient à jour en juin 2021.*