

# Fêtes de fin d'année : comment préserver son foie ?

Publié le 03/12/2020

|  
2 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

**Les fêtes de fin d'année pourraient bien mettre votre foie à rude épreuve... Voici quelques bonnes habitudes à mettre en place dès que possible pour préserver votre santé hépatique.**

Les fêtes de fin d'année seront bientôt là ! Entre le repas copieux de Noël et les verres bien remplis du Nouvel An, la prise de poids guette les épicuriens... Moins de sport, plus de grignotages et d'apéro virtuels, les journées à la maison ont eu des conséquences. D'après une étude Ipsos\*, 57% des Français accusent une prise de poids de 2,5 kilos en moyenne depuis le 17 mars.

Et si ces excès se devinent sur la silhouette, ils peuvent aussi impacter un organe clé : **le foie**. S'il est surchargé, il peine à remplir ses fonctions et à **éliminer correctement les toxines**, qui restent « coincées » dans les graisses, les organes, les cellules et les liquides intra-cellulaires. Ainsi, c'est tout l'organisme qui en fait malheureusement les frais : [fatigue](#), teint terne, défenses immunitaires défaillantes...

## Quel est le rôle du foie ?

Situé du côté droit de l'abdomen, juste sous le diaphragme et en dessous des côtes, le foie est le plus volumineux des organes internes. Souvent sous-estimé, il cumule pourtant de nombreuses fonctions essentielles :

- **Le foie et la digestion** : le foie fabrique environ 1 litre de bile par jour. Cette substance décompose les graisses et permet ainsi une bonne [digestion](#).
  - **Le foie et la filtration** : le foie filtre le sang et garantit l'efficacité du système immunitaire en débarrassant l'organisme des toxines (pollution, pesticides, solvants, additifs, allergènes...).
  - **Le foie et le stockage** : à partir des acides aminés issus de la digestion, le foie fabrique de nombreuses protéines essentielles aux cellules du corps. Il participe notamment au stockage des vitamines A, D, B12 et du fer. Il stocke aussi une réserve de glucose, le carburant du cerveau.
- Vous l'aurez compris : la bonne santé du foie est une condition sine qua non à l'équilibre de l'organisme.

## Comment détoxifier son foie avant les fêtes ?

Avant une période d'excès alimentaires comme les fêtes de fin d'année, il peut être judicieux de **nettoyer et préparer son foie**. En prévision du jour J, n'hésitez pas à consulter notre article « [Repas de fêtes : comment limiter la prise de poids ?](#) ».

### Les aliments bons pour le foie

Bonne nouvelle : certains aliments sont de véritables alliés naturels pour le foie ! C'est le cas du chou sous toutes ses formes. Chou frisé, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocolis... Grâce à leur haute teneur en glucosinolates, ils ont un effet protecteur qui stimule efficacement le processus de détoxification hépatique. Citons également les fruits riches en acide ellagique (antioxydant) comme les framboises, le raisin noir ou les agrumes. Consommés au moins trois fois par semaine, ils **renforcent naturellement la santé du foie**.

Légumes ail

Les herbes et les épices sont également d'excellents moyens de donner du goût à vos assiettes tout en chouchoutant votre foie : romarin, fenouil, cumin, aneth, curcuma... Pensez aussi au pissenlit qui booste la production de bile et contribue ainsi à la **détoxification du foie**.

Les aliments riches en soufre comme l'oignon, l'ail et le radis noir sont également bénéfiques : ils renforcent l'action des enzymes du foie pour une **meilleure élimination** de l'alcool et des toxines.

Enfin, sachez que votre foie a besoin de protéines de qualité pour fonctionner de façon optimale. Vous les trouverez dans les viandes maigres, les légumineuses, les haricots et les céréales complètes.

### Un mode de vie sain

Un foie en pleine forme dépend avant tout d'un mode de vie sain. Le mot d'ordre ? La modération ! De façon générale, il est conseillé de toujours écouter sa faim pour éviter de trop manger et de surcharger son foie. Sans pour autant vous interdire de consommer tel ou tel aliment (il faut bien se faire plaisir de temps en temps), essayez de limiter les excès au maximum.

Manger sain

Côté alimentation, la meilleure option reste de **favoriser les aliments frais** et non transformés. Les produits industriels sont bourrés de mauvaises graisses, de sucre et de sel cachés qui à terme, encrassent le foie. À bannir tant que possible.

Le mode de cuisson compte aussi. Saine et légère, la cuisson vapeur est la plus douce pour le foie. Et contrairement aux idées reçues, elle est extrêmement savoureuse !

Enfin, il est **primordial de boire suffisamment**. Dans l'idéal, 1,5L d'eau par jour, ce qui représente à peu près huit verres. N'hésitez pas à vous hydrater davantage s'il fait très chaud ou si vous pratiquez une activité physique qui vous fait transpirer. Mieux vaut éviter le thé en trop grande quantité, le café, l'alcool ainsi que les sodas très sucrés qui peuvent altérer le bon fonctionnement du foie. Faites-vous plutôt plaisir avec des tisanes et de délicieux bouillons maison.

En combinant toutes ces bonnes habitudes alimentaires quelques semaines avant les fêtes, vous mettez votre foie dans les meilleures conditions possibles pour affronter sereinement la fin de l'année !

## Une activité sportive régulière

Il est désormais établi que l'activité physique aide le foie à bien remplir sa mission.

Une récente étude\*\* du Trinity College de Dublin démontre que l'exercice physique a des effets bénéfiques chez les patients atteints de stéatose hépatique (NAFLD) même en l'absence de perte de poids et de changements alimentaires.

Le bon rythme ? Il est recommandé d'accorder **au moins 30 minutes par jour au sport**. Sans avoir besoin de réaliser des exploits comme celui de courir un marathon, le simple fait de marcher est déjà très bénéfique pour votre santé.

Le sport possède aussi des propriétés relaxantes. Saviez-vous qu'à chaque fois que vous vous dépensez, votre **corps sécrète des endorphines**, les hormones du bonheur ? Voici un autre vrai avantage pour votre foie ! En effet, en réponse au stress, le foie produit du glucose inutile pour l'organisme : il s'épuise alors et néglige ses fonctions d'élimination et d'épuration.

En parallèle, il est toujours bon de ralentir le rythme. Si vous le pouvez, prenez le temps de vous reposer et de récupérer en dormant au moins huit heures par jour.

## Quels sont les compléments alimentaires à base de plantes bons pour le foie ?

La large gamme de compléments alimentaires du Laboratoire Lescuyer peut aider au **bon fonctionnement du système hépatique** et à **améliorer l'élimination des toxines**.

### AVANT LES FÊTES

Connaissez-vous le desmodium ? Il s'agit d'une plante sauvage originaire d'Afrique qui joue un rôle de protecteur hépatique naturel. On la retrouve dans le complément alimentaire **DESMODIUM ADSCENDENS**. Le Laboratoire Lescuyer utilise une variété de desmodium de très haute qualité : il est récolté à l'état sauvage, n'a subi aucun traitement chimique, et est contrôlé à toutes les étapes de la fabrication pour garantir un niveau optimal de pureté.

### PENDANT LES FÊTES

En aidant le foie dans ses fonctions digestives, le chrysantellum est une plante de choix en période de fête. Le Laboratoire Lescuyer propose **CHRYSANTELLUM AMERICANUM**, une association synergique de chrysantellum et de choline, participant au bon fonctionnement du foie.

Desmodium et Chrysantellum

### APRES LES FÊTES

Pour aider à détoxifier l'organisme en soutenant les fonctions hépatiques, le Laboratoire Lescuyer a développé DÉTOXPLUS : un complexe micronutritionnel complet, à base notamment d'extrait de millet, bétaïne et choline. Pour aider à éliminer les toxines accumulées pendant les fêtes, vous pouvez aussi choisir **DRAINALIS**, une solution naturelle à base de plantes (chardon-marie, romarin, bouleau, radis noir, millet, curcuma, poivre noir, méthionine, choline et vitamine B1). Rigoureusement sélectionnés, ces actifs favorisent le fonctionnement du foie et aident à drainer l'organisme.

Chacun de ces compléments alimentaires constitue une aide précise pour passer ces fêtes de fin d'année particulièrement attendues, sous contrôle.

\* Étude Ifop pour Darwin Nutrition réalisée par internet du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 Français âgés de 18 ans et

plus résidant en France métropolitaine.

\*\* Etude publiée dans la "Alimentary Pharmacology & Therapeutic" le 27 juillet 2020 et réalisée pendant 12 semaines auprès de 24 personnes atteintes de stéatose hépatique.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

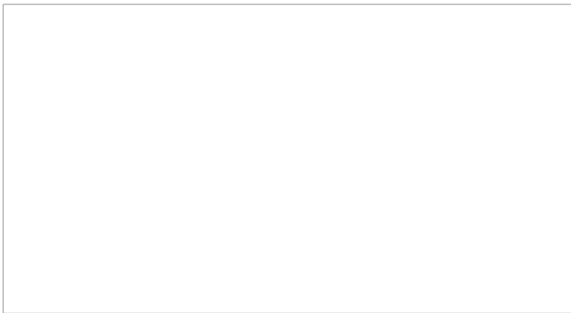
Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Foie et détoxification ,

### Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

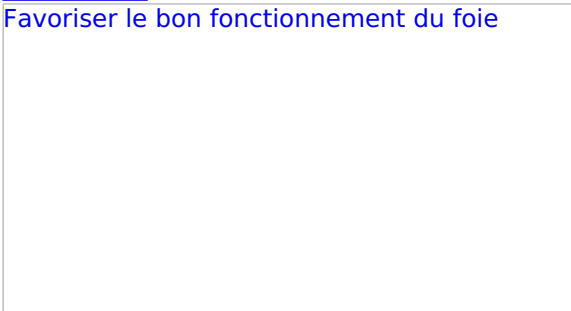
21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)

[Favoriser le bon fonctionnement du foie](#)



2.

Catégorie Foie et détoxification ,

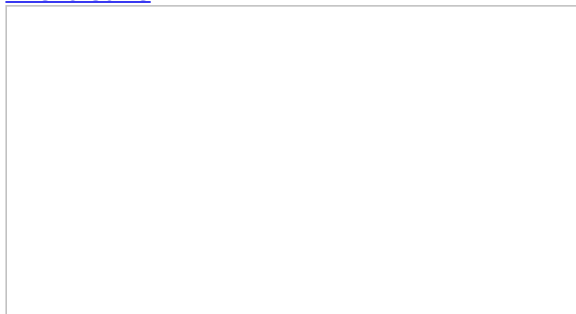
### Favoriser le bon fonctionnement du foie

07/08/2020

3 minutes de lecture

Vous souhaitez maintenir un équilibre hépatique ? Le desmodium est une plante avec des actions drainantes protectrices qui favorisent le bon fonctionnement du foie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Foie et détoxification ,

## **Détox santé et détox minceur : quelles sont les différences ?**

05/03/2020

3 minutes de lecture

La détox du foie permet de nettoyer le foie en éliminant les toxines.

[Lire la suite](#)