

MALADIES RARES HÉPATOBILIAIRES



Brochure d'information nutritionnelle pour les maladies rares du foie
Cholangite Biliaire Primitive (CBP) / Cholangite Sclérosante Primitive (CSP)
Hépatite Auto-immune (HAI) / Syndrome LPAC



association de patients
maladies rares hépato-biliaires **albi**



Tous nos remerciements au Dr Marie-Noëlle Hilleret du CHU Grenoble-Alpes.



Vivre avec une maladie rare du foie comme la **cholangite biliaire primitive (CBP)**, la **cholangite sclérosante primitive (CSP)**, l'**hépatite auto-immune (HAI)** ou la **lithiase biliaire (LPAC)** demande parfois d'ajuster certaines habitudes, sans pour autant se priver.



Cette brochure est née d'un constat simple : trop de personnes reçoivent des conseils contradictoires sur l'alimentation. Entre les injonctions à « tout supprimer » et les régimes censés « détoxifier » le foie, il est facile de se perdre, et parfois même de fragiliser sa santé.

Notre objectif est clair : vous aider à **démêler le vrai du faux** pour que **votre foie fonctionne dans de bonnes conditions**, tout en **gardant le plaisir de manger**.



Cette brochure a été conçue **avec le soutien de médecins hépatologues, de diététiciens et de patients de l'association albi**. Elle ne remplace pas un suivi médical, mais elle vous accompagne pas à pas vers une alimentation adaptée à votre santé.

Notre ambition :

- ✓ Déconstruire les idées reçues
- ✓ Partager les bons réflexes nutritionnels
- ✓ Proposer des conseils simples et concrets
- ✓ Et rappeler que **plaisir et santé du foie peuvent aller de pair**.



CHOLANGITE, HÉPATITE, LITHIASE... DE QUOI PARLE-T-ON ?

P.4



EFFETS SECONDAIRES : COMMENT LES GÉRER ?

P.16



J'AI ENTENDU DIRE QUE...

P.6



MÉDICAMENTS ET PHYTOTHÉRAPIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

P.20



ALIMENTATION : QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ET LES PRÉCAUTIONS ?

P.10



VITAMINES ET COMPLÉMENTS : COMMENT S'Y RETROUVER ?

P.22



ET DANS L'ASSIETTE, ÇA DONNE QUOI ?

P.12



BIEN S'ENTOURER POUR MIEUX AVANCER

P.24

CHOLANGITE, HÉPATITE, LITHIASE... DE QUOI PARLE-T-ON ?

Certaines maladies peuvent perturber le bon fonctionnement du foie. Elles peuvent toucher les canaux qui transportent la bile ou être liées à une réaction du système immunitaire contre le foie.

Un suivi médical régulier permet de mieux les contrôler et de prévenir les complications.

QU'EST-CE QUE LA CHOLANGITE BILIAIRE PRIMITIVE (CBP) ?

La cholangite biliaire primitive (CBP), appelée autrefois cirrhose biliaire primitive, est une maladie chronique et rare du foie. Elle est due à une inflammation des petits canaux qui transportent la bile à l'intérieur du foie. Comme ces canaux sont abîmés, la bile circule moins bien, ce qui perturbe le bon fonctionnement du foie.^{1,2}

Sans traitement, la CBP peut évoluer vers une cirrhose. La CBP augmente également le risque de fragilité des os (ostéoporose) et peut entraîner un manque de vitamine D.^{1,2}

ET LA CHOLANGITE SCLÉROSANTE PRIMITIVE (CSP) ?

La cholangite sclérosante primitive (CSP) est également une maladie chronique et rare du foie. Elle provoque une inflammation et un durcissement des canaux qui transportent la bile, probablement lié à un dysfonctionnement du système immunitaire.

Elle est souvent associée à une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI).³

ET L'HÉPATITE AUTO-IMMUNE (HAI) ?

L'hépatite auto-immune (HAI) est une maladie du foie où le système immunitaire attaque le foie par erreur par l'intermédiaire d'auto-anticorps.⁴

Sans traitement, l'HAI peut évoluer vers une cirrhose, c'est-à-dire une détérioration du foie et de ses fonctions de fabrication (synthèse) ou d'épuration, pouvant entraîner des complications graves.⁴

ET LITHIASE BILIAIRE (LPAC) ?

La lithiase biliaire à faible niveau de phospholipides (LPAC) est une maladie rare du foie souvent due à un problème génétique.⁵

Elle entraîne la formation de calculs intra-hépatiques, car la bile contient moins de certaines substances appelées phospholipides.⁵

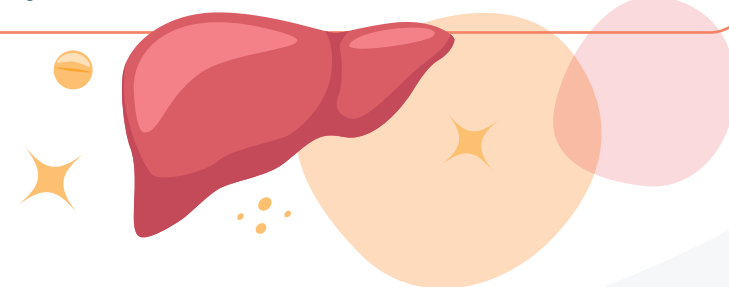


Le foie et la bile

Le **foie** est un organe assurant plus de **500 fonctions vitales** :

→ il **filtre** le sang, **produit des protéines** essentielles et **détoxifie** l'organisme.

La **bile**, fabriquée par le foie et stockée dans la vésicule biliaire, est un liquide digestif qui aide à **décomposer et absorber les graisses dans l'intestin**. Elle permet également d'éliminer certains déchets du corps, notamment la bilirubine issue de la dégradation des globules rouges.⁶



J'AI ENTENDU DIRE QUE...

Les idées reçues à déconstruire

« Je ne dois plus manger de gras. »

Les graisses font partie d'une **alimentation équilibrée** et sont importantes pour le bon fonctionnement du foie. Elles devraient représenter **35 à 40 % de l'apport énergétique** pour couvrir les besoins en acides gras essentiels et aider à prévenir certaines pathologies.^{7,8} Certaines personnes ayant moins de bile peuvent avoir des difficultés à les digérer, mais les supprimer complètement est une erreur.⁷

La clé est d'écouter son corps et d'essayer de favoriser les "bonnes graisses", c'est-à-dire les graisses insaturées et de limiter les "mauvaises graisses", comme les graisses saturées et trans.⁷



Les différents types de graisses

Les graisses font naturellement partie de notre alimentation. L'important n'est pas de les éliminer, mais de savoir les choisir et les consommer avec modération.^{7,10}

● Les graisses insaturées

sont les « **bonnes graisses** » : elles peuvent contribuer à réduire l'accumulation de graisse dans le foie et à combattre l'inflammation. On les retrouve par exemple dans l'huile d'olive, de colza et de noix (riches en oméga-3 et oméga-9), les avocats, les œufs, les noix, les olives et les poissons gras (saumon, thon, sardine, maquereau).^{7,9,10}

● Les graisses saturées

doivent être consommées avec **modération**, car elles peuvent augmenter le cholestérol et les risques cardiovasculaires et peuvent entraîner une altération de la fonction hépatique. Elles sont présentes dans le beurre, la crème, les fromages, la charcuterie, certaines huiles (palme) et produits transformés.^{7,9,10}

● Graisses trans

sont les plus nocives : elles favorisent l'inflammation et peuvent endommager le foie à long terme. On les retrouve surtout dans les aliments frits et ultra-transformés (chips, barres chocolatées, biscuits, frites, etc.).⁹

« Je devrais faire une détox du foie. »

C'est une idée reçue sans fondement scientifique.

Le **foie est l'organe détoxifiant par excellence** : il n'a pas besoin d'être « nettoyé » par des régimes spéciaux ou des boissons détox.⁹

Certaines plantes peuvent même être **hépatotoxiques**, de même que la consommation de curcuma à haute dose. En plus d'une potentielle hépatotoxicité, les plantes peuvent également interagir de façon négative avec les médicaments.^{11,12}

Privilégiez une **alimentation équilibrée**, riche en fruits, légumes et protéines maigres et n'oubliez pas de pratiquer régulièrement une activité physique.^{8,9}

« Je n'ai plus le droit aux aliments sucrés. »

L'**excès de sucre** est **néfaste pour le foie**. Il favorise l'accumulation de graisses dans les cellules du foie, ce que l'on appelle la stéatose hépatique. Il faut donc en **limiter la consommation**, sans pour autant chercher à l'éliminer totalement car il est naturellement présent dans certains aliments bons pour la santé, les fruits en particulier.

Les sucres rapides, présents dans les sodas, pâtisseries, confiseries ou sirops riches en fructose, **sont à limiter**. Attention aux jus de fruits, plus néfastes que les fruits entiers.

Surveillez la composition des produits, sachant que les sucres se cachent sous plusieurs noms : glucose, saccharose, fructose, maltose, amidon modifié.^{7,10,13}

J'AI ENTENDU DIRE QUE...

Les idées reçues à déconstruire

« Je dois suivre un régime sans sel. »

Si la prise de certains médicaments impose un **régime sans sel** (votre médecin vous l'aura dans ce cas précisé), dans la plupart des cas vous n'êtes pas tenu à une élimination totale du sel. Avis d'expert

Le sel peut **aggraver la rétention d'eau** et les **gonflements liés au foie**, surtout si vous avez déjà un œdème. Il est donc important de limiter votre consommation de sel, même sans ces symptômes. 7,10,14

Le sel étant naturellement présent dans bon nombre d'aliments, le plus simple pour en consommer en bonne quantité est d'éviter d'ajouter du sel à table et en cuisson, et de **privilégier les assaisonnements et mélanges d'épices sans sel. Préférez les légumes surgelés** aux conserves, et surveillez le tableau nutritionnel présent sur les emballages. Avis d'expert,7

« Je dois tout supprimer pour aller mieux. »

Supprimer trop strictement le gras, le sucre ou le sel peut entraîner des **carences**. 15 L'enjeu n'est pas d'exclure, mais d'**équilibrer** : consommer de tout, en quantité adaptée, à partir de produits simples. 10

Une **alimentation diversifiée** favorise un microbiote intestinal sain, essentiel au bon fonctionnement du foie. 16

« Je dois faire un régime hyper-protéiné. »

« Il faut supprimer les protéines. »

En matière de protéines, comme de l'alimentation en général, **il faut trouver un équilibre**.

Un régime hyper-protéiné peut aider à perdre du poids ou à augmenter la masse musculaire, mais il n'est pas souhaitable sur la durée. Les reins sont mis à risque, les carences surviennent facilement par le déséquilibre alimentaire, les troubles digestifs sont fréquents... Avis d'expert

Pas question non plus de les supprimer. **Les protéines sont essentielles à la régénération hépatique** et à l'entretien de la masse musculaire. Avis d'expert,17

En cas de maladie chronique, une alimentation pauvre en protéines peut aggraver la sarcopénie (perte de muscle et de force). 17

Les protéines animales se trouvent principalement dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les protéines végétales, quant à elles, se trouvent dans les légumineuses, les graines oléagineuses et les céréales. 18

Pour garantir un apport complet en acides aminés à partir de protéines végétales, il est recommandé d'associer des légumineuses (lentilles, fèves, pois...) avec des céréales (riz, blé, maïs...). 18



Compléments nutritionnels concentrés en protéines

Attention également aux compléments nutritionnels concentrés en protéines disponible en vente libre, ces produits ne sont pas contrôlés et présentent un potentiel risque de toxicité hépatique. Avis d'expert

ALIMENTATION : QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ET LES PRÉCAUTIONS ?

LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN S'ALIMENTER ^{7,14,19}

La première recommandation est d'avoir une alimentation **équilibrée**.¹⁹

→ Les protéines maigres

Privilégiez les protéines présentes dans les **légumineuses**, la **volaille** et le **poisson**.

Vos besoins en protéines peuvent varier selon votre situation.^{7,14}

→ Les glucides complexes

Optez pour des **céréales complètes**, comme le pain complet et le riz complet.⁷

→ Les fruits et légumes

Consommez un maximum de **fruits** et **légumes**, idéalement au moins 5 portions par jour.

Si vous avez l'impression que cela vous ballonne et réduit votre appétit, parlez-en à votre médecin ou diététicien.

→ Les graisses insaturées

Incluez dans votre alimentation des **avocats**, des **œufs**, des **olives**, ainsi que des sources d'oméga-3 et d'oméga-6 comme les **noix** et les **poissons gras** (saumon, thon, sardine, maquereau).^{7,14}

QUELS SONT LES PIÈGES À ÉVITER ?

→ Limitez le sel

dans vos repas, surtout si vous avez un œdème ou une ascite. Si cela réduit votre appétit, parlez-en à votre médecin ou diététicien. Vous pouvez rendre vos plats savoureux autrement, par exemple avec des herbes aromatiques ou des épices.¹⁴

→ Limitez les sucres raffinés

(biscuits, bonbons, boissons sucrées...) pour prévenir les dépôts graisseux qui s'accumuleraient dans votre foie.⁷

→ Fuyez les fausses cures « naturelles »

Beaucoup de produits dits "détox" contiennent des plantes hépatotoxiques.^{8,10}

→ Limitez les graisses saturées.

Avec la CBP, votre foie produit moins de bile, ce qui peut rendre l'absorption des graisses plus difficile.⁷

→ Évitez les aliments ultra-transformés, sources de graisses trans favorisant l'inflammation et les atteintes du foie.⁹

Les bonnes graisses sont essentielles à une alimentation équilibrée : elles ne doivent pas être complètement évitées !



Astuce : lisez les étiquettes, les sucres, graisses et sels se cachent souvent sous d'autres noms.²⁰



Et l'alcool dans tout ça ?

La consommation excessive d'alcool **endommage le foie** et peut provoquer ou accentuer des maladies comme la **stéatose hépatique**, l'**hépatite** ou la **cirrhose**. C'est également un facteur de risque d'**ostéoporose**. Il est donc à **éviter le plus possible**. Cela dit, l'alcool n'est pas formellement interdit : un verre occasionnel peut être toléré, sans culpabilité.^{7,9,19}

Parlez-en avec votre médecin pour savoir ce qui est adapté à votre situation.

ET DANS L'ASSIETTE, ÇA DONNE QUOI ?

TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS MON ASSIETTE

On pense souvent qu'une maladie du foie impose un régime strict. En réalité, il n'existe pas de régime particulier, mais plutôt des recommandations générales. L'essentiel est de manger équilibré.¹⁹ Pour vous aider à trouver cet équilibre, appuyez-vous sur ces recommandations :

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs
Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve
Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques
Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique
Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive
Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers
2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie
Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés
Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés
Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool
Pour réduire les risques il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)
Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis
Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Attention au cholestérol

Après le diagnostic de CBP, il est fréquent d'observer une **augmentation du cholestérol** : elle concerne environ **3 à 4 patients sur 10**. Celle-ci est due au fait que le foie en fabrique en excès. Il est important d'en **parler avec votre médecin** pour un suivi adapté.⁷

COMMENT DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES ?

Lire et décrypter les étiquettes alimentaires peut s'avérer complexe. Voici quelques repères simples.

La liste des ingrédients¹⁹

La liste des ingrédients est obligatoire. Les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier nommé est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite.

- Si le sucre (glucose, fructose, sirop de maïs...) ou les graisses (huile, beurre, crème) apparaissent en tête, le produit est souvent trop riche.
- Méfiez-vous aussi des **listes à rallonge** avec beaucoup d'additifs ou de noms incompréhensibles.

Le tableau nutritionnel¹⁹

Il s'exprime pour **100 g** de produit et parfois pour **une portion**. À interpréter en fonction du poids que vous consommez réellement. Retenez :

- **Énergie (kcal/kJ)** : quantité de calories.
- **Glucides** : quantité de **sucres totaux**
 - dont **sucres** : « sucres simples » à consommer avec modération
 - dont **amidon** : « sucres complexes » à privilégier
- **Lipides** : quantité de **graisses totales**
 - dont **graisses saturées** : graisses à consommer avec modération
- **Fibres** : à favoriser
- **Sel** : à modérer

Pour vous y retrouver dans la composition des produits nous recommandons d'utiliser les applications mobiles **Yuka** et **Open Food Facts** (voir également le site web)



Astuce : aidez-vous du Nutri-Score !



Lorsque vous achetez des produits transformés, regardez le Nutri-Score indiqué sur l'emballage. Ce dernier permet de jauger en un coup d'œil la qualité nutritionnelle d'un produit. Il va de A (vert, meilleur équilibre) à E (rouge, moins favorable), selon la composition en graisses, sucres, sel, fibres et protéines.¹⁹

ET DANS L'ASSIETTE, ÇA DONNE QUOI ?

RENDEZ L'HYDRATATION AGRÉABLE

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour le bon fonctionnement du foie. Elle permet notamment l'élimination des déchets, la régulation de la température et la digestion. Il est recommandé de boire environ **1,5 litre par jour**, soit 8 verres, (sauf contre-indication médicale) répartis tout au long de la journée.^{9,21}

Voici quelques idées pour la rendre plus agréable :



Eau pétillante :

pour ceux qui aiment les boissons gazeuses, elle rend l'hydratation plus ludique (avec modération).⁹



Thé ou tisanes :

sans sucre ajouté, c'est une alternative agréable.²¹



Eau infusée aux fruits :

ajoutez du citron, du citron vert, des baies ou de l'orange pour une touche de saveur et un apport en vitamine C.⁹



Eau de coco :

naturellement riche en électrolytes et en potassium et faible en calories, elle peut être consommée occasionnellement.⁹



Aliments riches en eau :

melon, pastèque, concombre, baies, pêche, kiwi... Ces aliments contribuent à l'hydratation tout en apportant des nutriments essentiels au foie.⁹



Le café :

Si vous le tolérez, il peut contribuer à la santé du foie lorsqu'il est consommé sans excès.⁷



Le thé vert contient un composé suspecté d'être à l'origine d'effets hépatotoxiques. Il est donc conseillé de consommer le thé vert **avec modération**, surtout sous forme de compléments.²²

RÉPARTIR MES REPAS SELON MON APPÉTIT

Il est important de **manger régulièrement tout au long de la journée** pour maintenir votre énergie.¹⁸

Si vous manquez d'appétit ou si vous avez des difficultés de digestion, vous pouvez **fractionner vos repas** en plusieurs petites prises (par exemple 3 repas principaux et 2 à 3 collations légères).¹⁸

L'idée n'est pas de suivre un schéma rigide, mais de **trouver un rythme qui vous convient**, en veillant à ne pas rester trop longtemps sans manger, notamment entre le dîner et le petit-déjeuner.¹⁸



À savoir sur le jeûne

Le jeûne n'est **pas validé scientifiquement** comme traitement ou mesure préventive.²³

Pratiqué sans suivi médical, il peut provoquer : maux de tête, étourdissements, carences, fragilisation des os, et **troubles du rythme cardiaque** parfois graves.²³

Si vous souhaitez essayer, **parlez-en toujours à votre médecin** pour savoir si cela peut être fait en toute sécurité et de manière adaptée à votre situation.²³

EFFETS SECONDAIRES GASTRO-INTESTINAUX ET MÉTABOLIQUES : COMMENT LES GÉRER ?

Les traitements prescrits peuvent parfois provoquer des **désagrément digestifs ou métaboliques**.²⁴

Adapter son alimentation aide à les atténuer tout en maintenant une bonne qualité de vie.^{25,26}

Cette liste d'effets indésirables n'est pas exhaustive. Consulter la notice de votre médicament pour la liste complète des effets indésirables.

LA DIARRHÉE

COMMENT GÉRER LA DIARRHÉE ?²⁵



Prenez de plus petits repas, mais plus souvent.



Buvez suffisamment, notamment des boissons sucrées et salées (eau sucrée, bouillon de légumes...) pour compenser les pertes en eau et sel.



Adaptez votre alimentation : privilégiez les aliments riches en glucose comme les bouillons, le riz, les pommes de terre, les pâtes et les légumes cuits. Évitez les aliments riches en fibres, les produits laitiers, les fruits (sauf les bananes) et les légumes crus.



Pour soulager la diarrhée ou la constipation, certains médicaments sans ordonnance peuvent être utilisés. Ils ne remplacent pas les bonnes pratiques d'hygiène et les conseils alimentaires. **N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.**²⁵

LA CONSTIPATION

COMMENT GÉRER LA CONSTIPATION ?²⁷

Adaptez vos repas

- **Mangez des aliments riches en fibres :** légumes verts, fruits frais, fruits secs, céréales complètes, légumineuses.
- **Augmentez progressivement :** la quantité de fibres pour éviter ballonnements ou inconfort.
- **Buvez suffisamment :** au moins 1,5 litre par jour (eau, soupes, tisanes). Les eaux riches en magnésium ont un effet laxatif naturel.
- **Évitez les aliments trop gras ou trop sucrés,** qui peuvent ralentir le transit.



Restez actif

- L'**activité physique régulière** stimule le transit : marche, escaliers, jardinage, danse...
- Réduisez le temps passé en **position assise ou inactif**, et intégrez du mouvement tout au long de la journée.



Changez vos habitudes aux toilettes

- Allez-y **à heure fixe**, idéalement 30 à 60 minutes après un repas pour profiter du réflexe gastro-intestinal.
- Ne **retardez jamais l'envie d'aller aux toilettes**.
- **Prenez votre temps** et évitez de forcer pour « pousser ».
- Utiliser un **marchepied** peut faciliter l'évacuation.



EFFETS SECONDAIRES GASTRO-INTESTINAUX ET MÉTABOLIQUES : COMMENT LES GÉRER ?

LES BALLONNEMENTS

COMMENT GÉRER LES BALLONNEMENTS ?²⁸



Mangez en conscience

Prenez le temps de manger, calmement, et mâchez bien pour ne pas avaler trop d'air.

Adaptez votre alimentation

Observez quels aliments provoquent le plus de ballonnements et ajustez votre consommation. Limitez certains aliments qui favorisent les gaz : oignons, chou, choucroute, haricots, lentilles, poireaux, radis, raifort, fruits à noyau (abricots...), son de blé, édulcorants artificiels.

Évitez les boissons gazeuses et le chewing-gum, qui augmentent l'air dans le tube digestif.



Plantes et infusions

Certaines plantes peuvent aider à soulager les ballonnements : fenouil, anis vert, aneth, carvi, coriandre, cumin.

LA PRISE DE POIDS

Certains médicaments, peuvent entraîner une prise de poids. Les comprimés ne contiennent pas de calories, mais ils peuvent modifier vos sensations de faim et de satiété. Pour limiter ce risque, suivez vos conseils alimentaires et évitez le grignotage, bougez régulièrement pour rester actif et écoutez votre corps : ne vous forcez pas à finir votre assiette.²⁹

LA DYSPEPSIE

La dyspepsie est un trouble digestif qui provoque une douleur ou un inconfort persistant au niveau de l'estomac et se traduit par une sensation de « mal digérer ».²⁶

Les principaux symptômes, pouvant survenir plusieurs fois par semaine, incluent une satiété rapide, une sensation de lourdeur après les repas, des douleurs ou brûlures au creux de l'estomac, des ballonnements, des nausées ou vomissements, ainsi que des rots ou un hoquet, apparaissant surtout pendant ou juste après les repas et parfois soulagés par l'alimentation. Consultez votre médecin traitant afin de préciser la cause de la dyspepsie.²⁶

COMMENT GÉRER UNE DYSPEPSIE ?²⁶



Mangez des repas plus petits, mais plus fréquents

et prenez votre temps, mâchez bien vos aliments. Prenez votre dernier repas au moins 3 heures avant le coucher et ne vous allongez pas juste après.



Buvez sans vous restreindre,

sans dépasser 1,5 L/jour. Évitez les boissons caféinées et les boissons gazeuses qui favorisent les rots.



Évaluez l'effet que les aliments ont sur vous :

les aliments gras ralentissent la vidange gastrique, les aliments riches en fibres et les chewing-gums favorisent la distension de l'estomac.



Adoptez un mode de vie sain :

perdez du poids si besoin, bougez régulièrement, ne fumez pas. Modérez l'alcool.



Pour limiter les reflux, surélevez la tête du lit. Préférez des vêtements amples autour de la taille.²⁶

MÉDICAMENTS ET PHYTOTHÉRAPIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

MÉDICAMENTS ET ALIMENTATION : ATTENTION AUX INTERACTIONS

Certains médicaments ou compléments alimentaires peuvent interagir entre eux. Avant toute association, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien, qui pourra vérifier que vos traitements sont compatibles et vous conseiller. Certains aliments ou plantes peuvent également influencer vos traitements. En voici 3 exemples :

Jus de pamplemousse

Le pamplemousse est un **inhibiteur enzymatique**. Cela signifie qu'il bloque certaines enzymes du corps humain qui permettent de métaboliser les médicaments au niveau de l'intestin et du foie, pouvant entraîner un surdosage des médicaments.³⁰



Millepertuis

Le millepertuis est un **inducteur enzymatique**. Il accélère donc le métabolisme et entraîne une diminution de la concentration des médicaments, diminuant ainsi leur efficacité.³¹



Jus d'ananas

Le jus d'ananas **inhibe le métabolisme hépatique** et entraîne un surdosage des médicaments (antibiotiques, B2D, chimiothérapie).^{Avis d'expert}



INTERACTIONS



Le **CBD** est un **inhibiteur enzymatique**, pouvant ainsi modifier l'absorption et l'efficacité de certains médicaments.³²

Il est important de faire particulièrement attention lors de leur consommation et d'en parler avec votre médecin ou votre pharmacien avant d'en consommer.³⁰

LES PLANTES, PAS SI ANODINES

De plus en plus de personnes se tournent vers les plantes médicinales, souvent perçues comme une médecine plus « douce » et naturelle.¹¹

Parmi celles proposées pour les maladies chroniques du foie, on retrouve la **silymarine**, le **ginkgo biloba**, la **glycyrrhizine**, le **desmodium ascendens**, certaines **herbes chinoises et indiennes**, ainsi que le **radis noir** et l'**artichaut**.¹¹

Ces plantes montrent parfois, en laboratoire, des **propriétés protectrices du foie**, mais les preuves cliniques manquent. La qualité et la traçabilité des produits à base de plantes sont très variables, ce qui peut influencer leur sécurité et leur efficacité.¹¹



Naturel ne veut pas toujours dire sans risque !

La phytothérapie est très souvent utilisée en automédication, sans que le médecin en soit informé. Or, certaines plantes peuvent interagir avec vos traitements et modifier leur efficacité, voire être hépatotoxiques (kava, consoude, germandrée, curcuma, levure de riz rouge...).

Les produits vendus sur Internet sont parfois interdits à la vente en France en raison de leur toxicité potentielle et de l'absence de contrôles de sécurité adéquats.

Pour votre sécurité, parlez-en toujours à votre médecin ou à votre pharmacien.¹¹

« Que penser des probiotiques ? »

Les probiotiques sont des « bonnes bactéries » qui aident à équilibrer la flore intestinale. On les retrouve dans les aliments fermentés, comme le kéfir ou les yaourts allégés en matières grasses, particulièrement adaptés aux patients atteints de CBP car plus pauvres en sodium.⁷

VITAMINES ET COMPLÉMENTS : COMMENT S'Y RETROUVER ?

Il est toujours préférable de **répondre à vos besoins en vitamines et minéraux grâce à l'alimentation** avant de recourir aux suppléments.

Cependant, ce n'est pas toujours possible. Par exemple, les personnes atteintes de **CBP** peuvent être à risque de **carences en vitamines liposolubles** (A, D, E et K). Dans ces cas, il peut être difficile d'obtenir toutes les vitamines nécessaires uniquement par les aliments.

Parlez-en d'abord à votre médecin ou à un diététicien avant de prendre des compléments en vente libre.^{7,19}

Voici un petit récapitulatif des vitamines liposolubles et de leurs rôles dans l'organisme :

Vitamines	A	D	E	K
				
Rôles	Essentielle pour la vision et la croissance . Elle est retrouvée dans les produits laitiers , les œufs , les poissons , le foie , les abats ainsi que dans les patates douces , carottes , légumes à feuilles vertes . ^{14,15}	Indispensable au maintien de la santé des os . On la retrouve dans les poissons gras et plus faiblement dans les viandes , les œufs et les champignons . ¹⁹	Antioxydant puissant. Elle est présente dans les huiles végétales et les amandes . ¹⁹	Indispensable pour la coagulation sanguine . On la retrouve dans la choucroute , les choux de Bruxelles , les épinards , la laitue , les brocolis . ¹⁹

Voici un petit récapitulatif des principaux minéraux et leurs rôles dans l'organisme :

Minéraux	Calcium	Magnésium	Sélénium	Zinc
Rôles	Essentiel pour des os solides et intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme. La vitamine D aide à son absorption. On le trouve dans les produits laitiers , légumineuses , fruits à coque , fruits de mer et certaines eaux minérales . ³³	Participe à de nombreuses fonctions vitales, dont la production d'énergie . On le trouve dans les oléagineux , le chocolat , les céréales complètes , le café , les fruits de mer et certaines eaux minérales . ³³	Antioxydant puissant. Les noix du Brésil en sont très riches, avec les poissons et les fruits de mer , ainsi que les céréales complètes . ³⁴	Essentiel pour la croissance et certaines fonctions immunitaires . On le trouve dans la viande , les abats , le fromage , les légumineuses , le poisson et les fruits de mer . ³³

BIEN S'ENTOURER POUR MIEUX AVANCER

Mieux vivre avec une maladie du foie, c'est aussi ne pas rester seul. Reconnaître que l'on ne peut pas tout gérer seul. L'entourage qu'il soit familial, social ou professionnel, permet de rompre l'isolement et d'améliorer le bien-être physique et psychologique.³⁵

LES PROFESSIONNELS À CONSULTER :³⁵

- Votre **médecin généraliste** pour le suivi régulier de votre santé.
- Un **diététicien** pour un suivi nutritionnel personnalisé.
- Un **pharmacien** pour repérer les interactions médicamenteuses.
- Un **psychologue**, un **psychiatre** ou un **groupe de parole** si besoin, pour le soutien émotionnel et psychologique.
- Une **assistante sociale** pour vous accompagner dans les démarches administratives, les aides financières, le statut professionnel ou les droits des malades.

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin, pharmacien ou infirmier/ière. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance. Site internet : <https://signalement.social-sante.gouv.fr/>.

Cette brochure a été réalisée par l'association albi et le laboratoire IPSEN. Nous remercions le Dr Marie-Noëlle Hilleret (CHU Grenoble-Alpes) et le Dr Lucy Meunier (CHU Montpellier) pour leur contribution.



en collaboration avec



L'**association albi** accompagne les personnes atteintes de maladies du foie et leurs proches pour :

- mieux comprendre la **maladie**,
- leur apporter **soutien** et **optimisme**,
- et défendre leurs **intérêts**.

Elle défend les **droits des patients**, milite pour un **diagnostic plus précoce** et une **meilleure prise en charge**, tout en collaborant avec les institutions de santé et en soutenant activement la **recherche**.

Vous pouvez aussi retrouver des informations utiles sur le site de l'association albi : albi-france.org

**En cas de doute ou de question,
n'hésitez pas à contacter votre équipe soignante.**

1. Filfoie. Cholangite biliaire primitive. [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
2. Protocole National de Diagnostic et de Soins (PNDS). Cholangite Biliaire Primitive. Novembre 2021.
3. Protocole National de Diagnostic et de Soins (PNDS). Cholangite Sclérosante Primitive. Novembre 2022.
4. Protocole National de Diagnostic et de Soins (PNDS). Hépatite auto-immune. Septembre 2021.
5. Orphanet : Lithiase biliaire à faible niveau de phospholipides. [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
6. American Liver Foundation. Le foie sain. [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
7. American Liver Foundation. Le régime PBC : que manger, quoi éviter. [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
8. ANSES. Les lipides. [En ligne]. Publié le 15/03/2021. Consulté le 04/11/2025.
9. American Liver Foundation. Conseils pour prendre soin de votre foie. [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
10. Programme National Nutrition Santé. 2019-2023.
11. Albi. La phytothérapie et les maladies du foie. [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
12. ANSES. Des effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires contenant du curcuma. [En ligne]. Publié le 27/06/2022. Consulté le 04/11/2025.
13. ANSES. Sucres dans l'alimentation. [En ligne]. Publié le 14/08/2024. Consulté le 04/11/2025.
14. MedlinePlus. Diet - Liver disease. [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
15. Di Vetta V, et al. Régimes amaigrissants: lesquels conseiller/déconseiller ? *Rev Med Suisse* 2005 ; 1 : 818-22.
16. Inserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). [En ligne]. Publié le 18/10/2021. Consulté le 04/11/2025.
17. European Association for the Study of the Liver. EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. *J Hepatol.* 2019;70(1):172-193.
18. ANSES. Les protéines. [En ligne]. Publié le 24/01/2013. Consulté le 04/11/2025.
19. Albi. Alimentation, régime ? [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
20. Fédération Française des Diabétiques. Comment décrypter les étiquettes alimentaires ? [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
21. L'Assurance Maladie. Pourquoi l'hydratation est importante pour votre corps ? [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
22. ANSES. Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la sécurité d'emploi des préparations de thé vert. Publié le 17/12/2012.
23. Sante.gouv. Le jeûne à visée préventive ou thérapeutique. [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
24. De Gottardi A, et al. Suivi pratique des patients après transplantation hépatique. *Rev Med Suisse* 2006 ; 2 : 1952-9.
25. Ameli.fr. Diarrhée et gastro-entérite de l'adulte : que faire ? [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
26. Ameli.fr. Dyspepsie ou mauvaise digestion : quand consulter et que faire ? [En ligne]. Consulté le 01/08/2025.
27. Ameli.fr. Constipation de l'adulte : que faire et quand consulter ? [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
28. VIDAL. Comment réagir en cas de ballonnements ? [En ligne]. Mise à jour le 12/12/2019. Consulté le 30/10/2025.
29. CHU de Montpellier. Corticothérapie, les médecins répondent à vos questions. Octobre 2017.
30. RFCRPV. Interactions entre médicaments et pamplemousse. [En ligne]. Consulté le 19/09/2025.
31. Schaad N. Interactions entre les plantes médicinales et les médicaments. *Med Hyg.* 2003/2430 (Vol.61), p. 681-684.
32. Addictovigilance Paris. Le cannabidiol (épisode 2). [En ligne]. Consulté le 30/10/2025.
33. Ameli. Vitamines et minéraux. [En ligne]. Mis à jour le 26/02/2025. Consulté le 04/11/2025.
34. Vidal. Complément alimentaire : Sélénium. [En ligne]. Mise à jour le 18 /08/2014. Consulté le 04/11/2025.
35. Albi. Mieux vivre avec une maladie rare. CBP. CSP. HAI. 2016..

EN RÉSUMÉ POUR BIEN VIVRE AVEC UNE MALADIE DU FOIE



Équilibrer son alimentation

Adoptez une alimentation équilibrée, sans restriction excessive, afin de soutenir le bon fonctionnement de votre foie.^{7,9,10}



Adopter les bons réflexes

Identifiez les bons et mauvais réflexes alimentaires : limitez l'alcool, le sel, les aliments ultra-transformés et l'excès de sucre.³



Gérer les effets secondaires

Vous pouvez limiter certains effets secondaires (diarrhées, ballonnements...) grâce à des conseils adaptés.²⁵⁻²⁹



Faire le point sur les vitamines et les produits naturels

Vous pouvez présenter des carences en certaines vitamines : demandez toujours l'avis de votre médecin avant de prendre des compléments.^{2,15}



Se faire accompagner

Vous n'êtes pas seul(e) : votre équipe soignante et l'association albi sont là pour vous accompagner au quotidien.

IPSEN PHARMA SAS au capital de 7 755 053,00 euros – 308 197 185 RCS Paris
IPSEN PHARMA – 70 rue Balard, 75015 Paris – Tél. : 01.58.33.50.00.
– Info. Médic. : 01.58.33.58.20. – information.medicale@ipsen.com.



Imprimé par IPSEN PHARMA.

ALLSC-FR-003524 – Février 2026



association de patients **albi**
maladies rares hépato-biliaires

 **IPSEN**