

# NASH : votre médecin vous conseille de suivre un régime méditerranéen

**Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis](http://www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis)



Validé par  
le Comité Scientifique Hépatologie

Inspiré des habitudes alimentaires pratiquées autour de la Méditerranée, le régime méditerranéen participe à l'amélioration générale de votre état de santé en diminuant votre consommation de graisse d'origine animale et d'aliments contenant des sucres ajoutés. Il est important chez celles et ceux qui ont une maladie du foie appelée la NASH, (Stéato-Hépatite Non Alcoolique).

## **Le régime méditerranéen qu'est-ce que c'est ?**

Le régime méditerranéen, inspiré des habitudes alimentaires pratiquées autour de la Méditerranée, est bon pour la santé. Ce régime privilégie la consommation fréquente d'huile d'olive et des recettes pauvres en graisses d'origine animale, à base de fruits et légumes, de poissons et de céréales complètes en limitant les viandes rouges et les aliments sucrés comme les gâteaux, les sodas ou encore les bonbons. Le régime méditerranéen est utilisé dans le traitement de la NASH (Stéato-Hépatite Non Alcoolique) car il aide les patients à réduire efficacement et durablement leur poids.

## **Quels sont les avantages du régime méditerranéen pour ma santé ?**

Il a été démontré que le régime méditerranéen, associé à une activité physique régulière, améliore l'état de santé général, réduit le risque de maladie cardiovasculaire, d'hypertension artérielle et de diabète. Il favorise la perte de poids et représente ainsi un traitement efficace de la NASH lorsqu'il aboutit à la perte de 10 % du poids initial. Il participe également à la diminution du taux de cholestérol dans le sang.

Les bienfaits de ce régime reposent sur un apport important en acides gras que l'on trouve dans les huiles végétales et le poisson. De plus, la consommation de fruits et légumes en grande quantité permet une absorption de nombreux antioxydants qui préviennent le vieillissement cellulaire. Le régime méditerranéen améliorerait donc également l'espérance de vie.

## **Quels aliments dois-je privilégier ?**

La consommation quotidienne de fruits et légumes à tous les repas est la base du régime méditerranéen. Vous pouvez également manger régulièrement des céréales complètes (riz et blé complets), des légumineuses (fèves, haricots, lentilles, pois chiches), des produits laitiers à base de lait de chèvre ou de brebis et du poisson (3 fois par semaine). Privilégiez l'utilisation d'huiles végétales comme l'huile d'olive, de colza ou de soja et n'hésitez pas à relever vos plats à l'aide d'herbes aromatiques. Les viandes blanches et les œufs peuvent être intégrés à votre régime dans la limite de deux à trois fois par semaine.

Enfin, si vous ne souffrez pas d'une maladie interdisant la prise d'alcool, le régime méditerranéen autorise sa consommation avec modération, pas plus d'un à deux verres de vin rouge par jour.



*Cette pyramide vous permet de voir rapidement les aliments à consommer très souvent, souvent, rarement, le moins souvent possible.*

## **Quels aliments dois-je limiter ?**

Vous devez limiter votre consommation de graisses d'origine animale, d'aliments riches en sucres à absorption rapide (confiseries, pâtisseries, sodas, etc.) ou lente (féculents), de viandes rouges.

Afin de tirer tous les bénéfices de votre régime méditerranéen, prenez le temps de prendre vos repas à table,

en mastiquant bien, et accompagnez-le d'une activité physique régulière.