

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique du mois de décembre 2021 et janvier 2022 du Dr Martine COTINAT : « Anticiper les conséquences des fêtes »

Bonjour ! Les fêtes arrivent bien vite ! Et les extras aussi ! Moments de plaisir à partager avec la famille et les amis ! Les conséquences de ces excès (prise de poids, nausées, fatigue, douleur d'estomac ou de ventre, excès de gaz, constipation...) sont par contre moins agréables et peuvent gâcher cette période festive.

Pensez à boire beaucoup d'eau (tisanes, eaux parfumées...), limiter l'alcool et les boissons sucrées, mangez très lentement pour manger moins, savourez davantage, invitez les légumes à chaque repas, privilégiez des aliments de qualité, jeuner une journée en conservant les tisanes après un repas trop riche... au moment des fêtes mais aussi après les fêtes. Une petite diète végétarienne pour commencer l'année ne pourra être que salutaire !

Je vous souhaite de passer de belles fêtes et, avec un peu d'avance, une très bonne Année !

Le clin d'œil scientifique :

J Clin Transl Hepatol. 2019 Mar 28; 7(1): 56–60.

Les graisses saturées (beurre, fromage, viande...), le fructose des aliments industriels, les produits animaux, sont les plus grands responsables du déséquilibre de microbiote intestinal.

Ne faites pas de foie gras comme les oies !

Le foie gras ou stéatose touche un quart de la population mondiale !

C'est un excès de graisses qui s'installe dans les cellules du foie. Avant, sa cause principale était l'alcoolisme maintenant : c'est l'excès de graisse sur le ventre qui la favorise. Quand cette graisse devient inflammatoire, elle favorise le développement de la cirrhose et du cancer du foie. Et là, il existe une inégalité totale, concernant ces risques évolutifs. Savez-vous qui va influencer largement ces risques ? Le microbiote intestinal* ! Voilà pourquoi il va falloir prendre bien soin de lui, pendant toute cette période festive, invitant à des extras répétitifs ! La bonne nouvelle de l'histoire, c'est que la stéatose non compliquée peut régresser en perdant sa graisse sur le ventre !

**rien d'étonnant puis que l'intestin, grouillant de microbes, est en lien direct avec le foie par la veine porte.*

Le coin des astuces santé :

Comment compenser l'effet néfaste de l'alimentation !

Les astuces sont nombreuses, en voici quelques-unes :

- Apporter une grosse quantité de fibres (par ex des légumes) pour compenser les excès de graisses et de produits animaux
- Faire des marinades avant de faire griller des aliments ou les enrober d'herbes aromatiques comme le romarin
- Privilégier les cuissons à basse température
- Ne pas sauter de repas et grignoter une pomme pour éviter de se jeter sur les apéritifs.
- Pour éviter la constipation : beaucoup de fibres et beaucoup d'eau.



Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :

- ❖ Son Détoxifiant hépatique : DETOXIUM
- ❖ Son anti-inflammatoire protecteur du foie : CURCUMINIUM
- ❖ Son prébiotique à base de fibres diversifiées pour restaurer le microbiote : PREBIOMAX

Le laboratoire vous conseille de suivre les prescriptions de votre praticien.