

## Recommandations alimentaires pour prévenir les problèmes de vésicule biliaire

### À propos des lithiases biliaires

Les lithiases biliaires sont des pierres formées de cholestérol et de bile. Elles peuvent prendre plusieurs années à se former et parfois elles ne causent aucun symptôme.

### Facteurs de risque de lithiases biliaires

Votre risque peut augmenter si vous :

- êtes une femme
- êtes un homme de plus de 60 ans
- prenez des médicaments pour abaisser votre taux de cholestérol
- êtes enceinte ou si vous prenez des hormones de remplacement ou des anovulants
- avez un surpoids, surtout si vous êtes une femme
- souffrez de diabète
- avez perdu du poids rapidement
- jeûnez ou ne mangez pas pendant de longues périodes
- êtes d'origine amérindienne



### Prévenir les lithiases biliaires étape par étape

Quoiqu'il n'existe pas de diète spécifique ou d'aliment particulier pouvant prévenir les lithiases biliaires, les conseils suivants peuvent aider :

- Mangez sainement en suivant le Guide alimentaire canadien <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.
- Choisissez une variété d'aliments dans chacun des 4 groupes du guide alimentaire.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian et Les diététistes du Canada.  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

- Choisissez le plus souvent possible des aliments riches en fibres tels que les aliments à grains entiers, les fruits et les légumes. La consommation d'aliments riches en fibres pourrait réduire votre risque de lithiases biliaires ou éviter une ablation de la vésicule biliaire.
- Tentez de consommer 2 à 3 portions de lait et substituts à chaque jour. Une portion représente 250 ml (8 oz) de lait, 50 grammes (1 ½ oz) de fromage ou 175 ml (¾ tasse) de yogourt.
- Consommez quotidiennement de 2 à 3 portions de viandes maigres, volailles, poissons ou légumineuses telles que pois chiches, haricots ou lentilles. Une portion représente 75 grammes (2 ½ oz) de viande, volaille ou poisson; 2 œufs; 175 ml (¾ tasse) de légumineuses; 150 grammes (¾ tasse) de tofu ou 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide.

Consommez de bons gras en quantité modérée. Il n'a pas été démontré que le fait de réduire sa consommation de gras diminue le risque de lithiases biliaires. Pour plus d'information, consultez le feuillet des Diététistes du Canada : « Les gras : les bons, les mauvais et les vilains »

<http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=8437>

- N'éliminez pas tous les gras de votre alimentation. Limitez plutôt l'utilisation des gras de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) par jour pour la cuisson et pendant vos repas.
- Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme le lait et le yogourt avec 1% m.g., le lait écrémé, les fromages à moins de 20% m.g. et la crème sure faible en gras.
- Choisissez des viandes maigres et retirez la peau de la volaille. Favorisez également les substituts à la viande qui contiennent moins de gras comme les lentilles, les pois chiches et le tofu.
- Limitez votre consommation de desserts et de collations riches en gras comme les biscuits, les gâteaux, les pâtisseries et le chocolat.

Tentez d'atteindre ou de maintenir un poids santé. Afin de savoir si vous êtes dans la zone de poids santé, consultez le nomogramme de l'indice de masse corporelle à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi\\_chart\\_java-graph\\_imc\\_java-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java-fra.php). Évitez d'avoir recours aux régimes amaigrissants sévères et aux diètes miracles qui vous promettent une perte de poids rapide en peu de temps.

Le fait de consommer des noix quelques fois par semaine pourrait réduire le risque éventuel d'une ablation de la vésicule biliaire. Une portion de noix représente 60 ml (¼ tasse) de noix. Choisissez les noix naturelles, non salées et essayez de ne pas trop en consommer, surtout si vous souhaitez perdre du poids.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian et Les diététistes du Canada.  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Si vous décidez de boire des breuvages alcoolisés ou des boissons contenant de la caféine, faites-le avec modération. Un adulte en santé peut consommer jusqu'à trois cafés de 237 ml (8 oz) par jour.

- Les femmes en âge de procréer devraient limiter leur consommation de café à deux portions de 237 ml (8 oz) par jour. Pour plus d'information sur la teneur en caféine de différentes boissons, consultez La caféine et votre santé <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/cafeine-fra.php>.
- Une consommation modérée d'alcool ne représente pas plus d'un verre par jour. Une portion correspond à 142 ml (5 oz) de vin, 341 ml (12 oz) de bière ou 43 ml (1 ½ oz) de spiritueux.
- Consultez votre médecin pour savoir si vous pouvez consommer de l'alcool.
- Limitez votre consommation d'aliments riches en sucres raffinés comme les boissons sucrées, les friandises et les desserts. Un apport élevé en sucre raffiné pourrait augmenter votre risque de lithiases biliaires.



### Pour aller plus loin...

- Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Santé Canada. Nomogramme de l'indice de masse corporelle. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi\\_chart\\_java-graph\\_imc\\_java-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java-fra.php)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian et Les diététistes du Canada.  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.