Santé du foie : comment le soutenir naturellement par l'alimentation et les antioxydants

---

Note éditoriale : *Cet article est rédigé à titre informatif et pédagogique. Il ne se substitue pas à un avis médical. Le foie est un organe vital : en cas de symptômes persistants, de pathologie hépatique diagnostiquée ou de traitement médicamenteux, consultez impérativement un professionnel de santé avant toute démarche de supplémentation.*

"Faire une détox du foie" : ce que ça veut dire vraiment

Le mot "détox" est partout. Cures de jus, tisanes drainantes, programmes "10 jours pour nettoyer le foie"… Cette tendance traduit une intuition juste et ancienne : celle que notre organisme a besoin, par moments, d'être soutenu dans ses fonctions d'élimination. En naturopathie, cette intuition a un nom précis et une réalité physiologique bien documentée.

Le foie est le principal **émonctoire** de l'organisme. Ce terme fondamental de la pensée naturopathique désigne les organes chargés d'éliminer les déchets produits par le métabolisme et les substances exogènes : le foie, les reins, les poumons, la peau et les

intestins. Parmi eux, le foie occupe une position centrale et c'est lui qui reçoit en premier, via la veine porte, tout ce que l'intestin absorbe.

Cet émonctoire hépatique dispose de mécanismes enzymatiques remarquablement sophistiqués pour **transformer, neutraliser et préparer à l'élimination** les substances indésirables de façon continue, 24h/24, via ses deux grandes phases enzymatiques. C'est précisément pour cette raison que le soutenir a du sens.

La notion naturopathique d'**émonctoire en surcharge** désigne un état dans lequel les capacités de traitement du foie sont dépassées par les demandes : excès de sucres raffinés, alcool, stress oxydatif, pollution, dysbiose intestinale, sédentarité. Lorsque cet émonctoire est sollicité au-delà de ses ressources, les autres : peau, reins, poumons peuvent être amenés à compenser, générant des signaux fonctionnels reconnaissables : fatigue persistante, teint terne, digestion lourde, sensibilité accrue.

Soutenir une "détox du foie" au sens naturopathique, c'est donc **accompagner et optimiser ce que le foie fait déjà naturellement** : lui apporter ses cofacteurs nutritionnels essentiels (glutathion, vitamines B, zinc, sélénium), alléger sa charge de travail en réduisant les apports pro-inflammatoires, soutenir le microbiote intestinal qui conditionne la qualité de ce qu'il reçoit, et adopter une hygiène de vie cohérente qui respecte le rythme naturel de ses fonctions.

C'est cette vision, celle d'un émonctoire à accompagner, à nourrir et à respecter que ce guide vous propose d'explorer.

Sommaire

1. Le foie : un organe aux 500 fonctions
2. Les mécanismes naturels de transformation hépatique
3. Stress oxydatif, inflammation et surcharge métabolique
4. L'axe intestin-foie : une interaction clé
5. Alimentation anti-inflammatoire et santé hépatique
6. Sucre, fructose et foie : un enjeu majeur
7. Glutathion, NAC et défense antioxydante hépatique
8. Chardon-marie, curcuma, desmodium : les plantes hépatiques
9. Hydratation et qualité de l'eau
10. Mode de vie, sommeil et vitalité hépatique
11. Compléments alimentaires foie : cadre légal en France
12. Quand consulter un médecin

---

1. Le foie : un organe aux 500 fonctions

Le foie est l'organe le plus lourd du corps humain (1,2 à 1,5 kg chez l'adulte) et l'un des plus complexes sur le plan métabolique. On lui attribue plus de **500 fonctions physiologiques documentées**, ce qui en fait un acteur central de pratiquement tous les grands équilibres de l'organisme.

Les grandes fonctions du foie

Métabolisme des macronutriments

- **Glucides :** stockage du glucose sous forme de glycogène, néoglucogenèse (production de glucose à partir d'acides aminés ou de lipides), régulation de la glycémie
- **Lipides :** synthèse des triglycérides, du cholestérol et des lipoprotéines (LDL, HDL, VLDL), bêta-oxydation des acides gras
- **Protéines :** synthèse de nombreuses protéines plasmatiques (albumine, facteurs de coagulation, protéines de transport), désamination des acides aminés

Digestion et bile : Le foie produit **600 à 1 000 ml de bile par jour**, essentielle à l'émulsification et à l'absorption des graisses alimentaires et des vitamines liposolubles (A, D, E, K).

Stockage de micronutriments : Le foie stocke les vitamines A, D, B12, le fer et le cuivre, servant de réservoir mobilisable en cas de besoin.

Fonctions immunitaires et inflammatoires : Les **cellules de Kupffer** (macrophages hépatiques) jouent un rôle de surveillance immunitaire, phagocytant les agents pathogènes et les débris cellulaires arrivant depuis l'intestin via la veine porte.

Équilibre hormonal : Le foie métabolise et inactive de nombreuses hormones (œstrogènes, cortisol, insuline, hormones thyroïdiennes) expliquant pourquoi une perturbation hépatique peut avoir des répercussions hormonales.

> **À retenir :** Un foie en bonne santé est la condition d'un équilibre métabolique, hormonal, immunitaire et énergétique global. Prendre soin de son foie, c'est prendre soin de tout l'organisme.

---

2. Les mécanismes naturels de transformation hépatique

Ce que le langage courant appelle "détoxification" correspond en réalité à des mécanismes enzymatiques précis, regroupés sous le terme de **biotransformation hépatique**. Ces mécanismes transforment les substances liposolubles (qui s'accumulent dans les tissus) en composés hydrosolubles plus facilement éliminables par la bile ou les urines.

Les deux phases de la biotransformation

Phase I oxydation (cytochrome P450) : Des enzymes spécifiques (famille des cytochromes P450) modifient chimiquement les substances pour les rendre réactives. Ce processus génère lui-même des **intermédiaires réactifs** potentiellement plus toxiques que la molécule initiale d'où l'importance de la phase II pour les neutraliser rapidement.

Phase II conjugaison : Les intermédiaires réactifs sont "conjugués" à des molécules polaires (glutathion, glucuronate, sulfate, acides aminés) pour former des composés hydrosolubles facilement excrétables. Cette phase nécessite des **précurseurs** apportés par l'alimentation : acides aminés soufrés, micronutriments, antioxydants.

Phase III élimination : Les composés conjugués sont exportés dans la bile (élimination via les selles) ou dans le sang (élimination via les reins).

Pourquoi ce système peut être mis sous pression

Ces mécanismes peuvent être **saturés ou perturbés** par :

- Une exposition excessive à des substances à transformer (alcool, médicaments, polluants, additifs alimentaires)
- Un déficit en précurseurs nutritionnels (acides aminés, soufre, vitamines B, antioxydants)
- Un stress oxydatif chronique qui altère les enzymes impliquées

- Une inflammation intestinale qui augmente la charge bactérienne via l'axe intestin-foie

L'objectif d'une approche de "soutien hépatique" est donc de **fournir à ce système les conditions et les nutriments nécessaires** à son bon fonctionnement et non de le "nettoyer" par une cure miracle.

---

3. Stress oxydatif, inflammation et surcharge métabolique

Le foie est l'organe le plus exposé au stress oxydatif de l'organisme, pour une raison simple : il est en première ligne pour traiter tout ce qui arrive de l'intestin via la **veine porte**, notamment les nutriments, bactéries, métabolites et substances étrangères.

Le stress oxydatif hépatique : mécanismes

La phase I de la biotransformation génère naturellement des **espèces réactives de l'oxygène (ROS)**. Dans des conditions normales, les systèmes antioxydants hépatiques (glutathion, enzymes antioxydantes, vitamines) neutralisent ces ROS efficacement.

Lorsque la production de ROS dépasse les capacités antioxydantes sous l'effet de l'alcool, d'une alimentation ultra transformée, d'une obésité abdominale, d'un stress chronique ou d'une exposition environnementale importante, le stress oxydatif peut s'installer et contribuer progressivement à des perturbations des fonctions hépatiques.

La stéatose hépatique non alcoolique (NASH/NAFLD) : un enjeu de santé publique

La **stéatose hépatique non alcoolique** (NAFLD - *Non-Alcoholic Fatty Liver Disease*) est aujourd'hui l'une des pathologies hépatiques les plus fréquentes dans les pays occidentaux. Elle correspond à une accumulation excessive de graisses dans le foie, en l'absence de consommation d'alcool significative.

Elle est directement liée aux déséquilibres métaboliques modernes : alimentation trop riche en fructose et sucres raffinés, sédentarité, résistance à l'insuline. La NAFLD est une **pathologie médicale** nécessitant un diagnostic et une prise en charge par un médecin.

---

4. L'axe intestin-foie : une interaction fondamentale

Le foie et l'intestin sont reliés par la **veine porte**, une connexion anatomique qui fait du foie le premier organe recevant tout ce qui traverse la barrière intestinale. Cette relation est désignée sous le terme d'**axe intestin foie**.

Les mécanismes de l'axe intestin-foie

- **Charge microbienne :** les bactéries intestinales et leurs métabolites (acides biliaires secondaires, LPS - lipopolysaccharides bactériens) passent directement au foie via la veine porte. Un microbiote déséquilibré augmente le passage de composés pro-inflammatoires.
- **Perméabilité intestinale :** une barrière intestinale fragilisée (dysbiose, inflammation) laisse passer davantage de substances vers la circulation portale, augmentant la charge de travail hépatique.
- **Acides gras à chaîne courte (AGCC) :** produits par la fermentation des fibres alimentaires, le butyrate et le propionate arrivent au foie et influencent positivement le métabolisme hépatique des graisses et du glucose.

Comment soutenir l'axe intestin-foie par l'alimentation

- **Augmenter les fibres alimentaires** (légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits entiers) pour favoriser la production d'AGCC bénéfiques
- **Intégrer des aliments fermentés** (yaourt, kéfir, choucroute crue, kimchi) pour soutenir la diversité du microbiote
- **Réduire les ultra-transformés** qui fragilisent la barrière intestinale (émulsifiants, additifs)
- **Limiter l'alcool**, premier perturbateur de la barrière intestinale et de l'équilibre du microbiote

---

5. Alimentation anti-inflammatoire et santé hépatique

L'alimentation est le **levier le plus puissant** pour soutenir les fonctions hépatiques, bien avant toute supplémentation.

Les aliments à privilégier pour le foie

Légumes crucifères et soufrés : Brocoli, chou kale, choux de Bruxelles, chou-fleur, radis, ail, oignon. Ces aliments contiennent des **composés soufrés** (glucosinolates, DIM, I3C, allicine) qui soutiennent les enzymes de phase II de la biotransformation hépatique, notamment la voie glutathion-S-transférase.

Légumes colorés riches en polyphénols : Betterave (bétaïne, impliquée dans le métabolisme de l'homocystéine et la protection hépatique), artichaut (cynarine, soutien de la production de bile), épinards, poivrons, tomates.

Fruits riches en antioxydants : Myrtilles, grenades, agrumes (vitamine C, flavonoïdes), raisins noirs (resvératrol).

Poissons gras (oméga-3) : Sardines, maquereau, saumon sauvage. Les oméga-3 EPA et DHA sont étudiés pour leur rôle dans la réduction de l'inflammation hépatique et de la stéatose.

Café *(sans sucre)* Fait notable : le café est l'un des aliments les mieux documentés pour la santé hépatique. Des méta-analyses montrent une association entre consommation régulière de café et réduction du risque de cirrhose et de cancer hépatocellulaire. Ses mécanismes impliquent notamment ses antioxydants (acide chlorogénique) et ses effets sur la fibrose hépatique.

Huile d'olive vierge extra Riche en polyphénols et en acide oléique, elle est associée à une réduction de l'inflammation hépatique dans le cadre du régime méditerranéen.

Noix Source d'oméga-3 végétaux (ALA), de vitamine E et de glutathion. Des études observationnelles associent leur consommation régulière à une meilleure santé hépatique.

Les aliments à limiter significativement

Aliment / Substance	Impact hépatique
Alcool	Premier facteur de maladie hépatique ; altère la biotransformation, génère un stress oxydatif majeur
Sucres raffinés et fructose	Favorisent la lipogenèse de novo hépatique (fabrication de graisses dans le foie)
Produits ultra-transformés	Additifs, graisses trans, fructose — charge métabolique élevée
Graisses trans et hydrogénées	Perturbent le métabolisme lipidique hépatique
Excès calorique global	Favorise la stéatose hépatique indépendamment de la composition de l'alimentation

6. Sucre, fructose et foie : un enjeu souvent méconnu

Le lien entre **sucre en particulier le fructose et santé hépatique** est aujourd'hui l'un des domaines de recherche les plus actifs en hépatologie nutritionnelle.

Pourquoi le fructose est-il particulièrement concerné ?

Contrairement au glucose utilisé par tous les organes, **le fructose est métabolisé presque exclusivement par le foie**. En quantités modérées (fruits entiers), ce métabolisme est parfaitement géré.En quantités excessives, sodas, jus de fruits industriels, sirops de maïs (HFCS) et confiseries, le foie est inondé de fructose qu’il ne peut pas traiter rapidement.

Ce surplus est alors converti en **triglycérides** (lipogenèse de novo), qui s'accumulent dans les cellules hépatiques, un mécanisme direct de la stéatose hépatique non alcoolique.

Les sucres cachés à surveiller

- Boissons sucrées et sodas (même les "100 % jus de fruits")
- Sauces industrielles (ketchup, vinaigrettes, sauces tomate)
- Produits "allégés" en graisses (souvent compensés par du sucre)
- Céréales de petit-déjeuner et barres dites "healthy"
- Yaourts aux fruits et desserts laitiers aromatisés

---

7. Glutathion, NAC et défense antioxydante hépatique

Le **glutathion** est le principal antioxydant intracellulaire de l'organisme. Il est synthétisé par les cellules hépatiques à partir de trois acides aminés : **cystéine, glycine et glutamate**. Il joue un rôle central dans :

- La neutralisation des radicaux libres et des intermédiaires réactifs de la phase I
- La conjugaison en phase II (glutathion-S-transférase)
- La protection des cellules hépatiques contre les dommages oxydatifs

Ce qui épuise le glutathion hépatique

- L'alcool (première cause de déplétion en glutathion hépatique)
- La prise excessive de paracétamol (mécanisme de toxicité hépatique bien documenté)
- Le stress chronique
- Les carences en acides aminés soufrés (méthionine, cystéine)
- Le vieillissement (la synthèse de glutathion diminue naturellement avec l'âge)

Soutenir le glutathion par la nutrition

La NAC (N-acétylcystéine) Précurseur direct de la cystéine et donc du glutathion, la NAC est la molécule la mieux documentée pour la restauration des niveaux de glutathion hépatique. Elle est d'ailleurs utilisée en médecine d'urgence comme antidote aux intoxications au paracétamol.

Les aliments soufrés : Ail, oignon, poireau, légumes crucifères, œufs apportent des précurseurs soufrés (cystéine, méthionine) nécessaires à la synthèse du glutathion.

La vitamine C : Participe à la régénération du glutathion oxydé en glutathion réduit (forme active). Poivrons, kiwi, brocoli, agrumes.

Le sélénium : Cofacteur de la glutathion peroxydase, enzyme clé du système antioxydant hépatique. Noix du Brésil (2 à 3 par jour suffisent), thon, œufs.

L'acide alpha-lipoïque (ALA) : Antioxydant liposoluble et hydrosoluble qui participe également à la régénération du glutathion et protège les mitochondries hépatiques.

> ⚠️ Le **glutathion oral** (comprimés) est peu biodisponible sous cette forme, car il est largement dégradé lors de la digestion. La voie la plus efficace pour augmenter le glutathion cellulaire reste l'apport en précurseurs (NAC, aliments soufrés) et la réduction des facteurs qui l'épuisent.

8. Chardon-marie, curcuma, desmodium : les plantes hépatiques

Plusieurs plantes sont traditionnellement associées au soutien digestif et hépatique dans les médecines traditionnelles européennes et asiatiques.

Les principales plantes et leur statut

Chardon-marie *(Silybum marianum)* **:** La plante la plus documentée scientifiquement dans le domaine hépatique. Elle contient de la **silymarine** (complexe de flavonolignanes), étudiée pour ses propriétés antioxydantes et sa capacité à soutenir la régénération des cellules hépatiques dans des contextes pathologiques. L'EMA lui reconnaît un **usage traditionnel bien établi** dans le soutien des fonctions hépatiques. Des études cliniques ont exploré son intérêt dans la stéatose hépatique et les hépatites chroniques

Curcuma *(Curcuma longa)* **:** Riche en **curcuminoïdes** (curcumine principalement), le curcuma suscite un vif intérêt scientifique pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Des études in vitro et animales montrent des effets sur les voies inflammatoires et la protection cellulaire hépatique. Usage traditionnel reconnu dans le confort digestif et la stimulation de la production de bile.

Desmodium *(Desmodium adscendens)* **:** Plante africaine traditionnellement utilisée dans les approches de soutien hépatique..

Artichaut *(Cynara scolymus)* **:** Riche en **cynarine** et en flavonoïdes, l'artichaut est traditionnellement utilisé pour stimuler la production de bile et soutenir le confort digestif. L'EMA reconnaît un usage traditionnel dans le soutien du fonctionnement digestif normal. Des études montrent également un intérêt dans le soutien du métabolisme des lipides.

Radis noir *(Raphanus sativus var. niger)* **:** Riche en composés soufrés (glucosinolates), il est traditionnellement utilisé pour soutenir les fonctions digestives et la production biliaire. Il

s’inscrit dans la même logique que les autres légumes crucifères, avec un soutien des voies de biotransformation hépatique via les composés soufrés.

Pissenlit *(Taraxacum officinale)* **:** Utilisé traditionnellement pour ses effets diurétiques légers et son soutien du confort digestif. Contient des polyphénols et de l'inuline (effet prébiotique).

Tableau récapitulatif des plantes hépatiques

Plante	Usage traditionnel reconnu (EMA)	Données cliniques	Précautions
Chardon-marie	Oui (usage bien établi)	Modérées (surtout stéatose, hépatites)	Interactions médicamenteuses possibles (CYP450)
Artichaut	Oui (usage traditionnel)	Limitées	Allergie aux Astéracées
Curcuma	Oui (confort digestif)	Limitées chez l'homme	Anticoagulants, calculs biliaires
Desmodium	Usage traditionnel (non EMA)	Préliminaires	À utiliser avec précaution
Radis noir	Usage traditionnel	Limitées	Calculs biliaires (stimulation biliaire)
Pissenlit	Oui (usage traditionnel)	Limitées	Allergie aux Astéracées, diurétiques

9. Hydratation et qualité de l'eau

L'hydratation est un levier simple et souvent sous-estimé pour soutenir les fonctions physiologiques globales, y compris hépatiques. L'eau intervient dans les réactions métaboliques, l'élimination rénale des composés hydrosolubles issus de la biotransformation, et le transit intestinal (qui conditionne l'élimination biliaire).

Recommandations pratiques

- Viser **1,5 à 2 litres d'eau par jour** (à adapter à l'activité physique, la chaleur et la transpiration)
- Préférer l'eau plate à les boissons sucrées, jus de fruits et sodas
- Boire régulièrement dans la journée plutôt qu'en grandes quantités ponctuelles

La question de la qualité de l'eau

La qualité de l'eau du robinet varie selon les territoires. Des résidus de **pesticides, de nitrates, de métaux lourds ou de résidus médicamenteux** peuvent être présents à des niveaux variables. Les autorités sanitaires françaises (ANSES, ARS) publient régulièrement des données sur la qualité de l'eau selon les communes.

Certaines personnes choisissent d'installer des **systèmes de filtration domestique** (osmose inverse, filtres à charbon actif, filtres céramiques) pour limiter certaines expositions environnementales évitables. Cette démarche s'inscrit dans une **vision globale de réduction de l'exposome**, c'est-à-dire l'ensemble des expositions environnementales au cours de la vie.

> **Sans alarmisme :** l'eau du robinet française est l'une des mieux contrôlées d'Europe. Une filtration complémentaire peut être pertinente dans certaines zones ou pour certaines populations sensibles — mais elle ne remplace pas une alimentation équilibrée et une réduction des sources de surcharge métabolique plus importantes (alcool, sucres, ultra-transformés).

10. Mode de vie, sommeil et vitalité hépatique

Le sommeil : un temps de régénération hépatique

Comme pour les mitochondries, le **sommeil est un temps actif de régénération hépatique**. C'est pendant la nuit que le foie effectue une partie de ses tâches de synthèse, de réparation et de gestion du glycogène. Un sommeil insuffisant perturbe le rythme circadien hépatique — le foie a lui-même une horloge biologique interne qui module son activité métabolique sur 24 heures.

L'activité physique : un modulateur du métabolisme hépatique

L'exercice physique régulier améliore la **sensibilité à l'insuline**, réduit la lipogenèse hépatique et diminue l'inflammation systémique — trois mécanismes directement favorables à la santé hépatique. Des études montrent qu'une activité physique régulière (endurance + renforcement musculaire) réduit significativement la stéatose hépatique, indépendamment de la perte de poids.

30 à 45 minutes de marche rapide par jour représentent une base accessible et bien documentée pour ses effets bénéfiques sur le métabolisme hépatique.

La réduction de l'alcool : le levier le plus impactant

L'alcool est de loin **la première cause de pathologie hépatique évitable** en France. Même à des doses modérées, l'alcool génère un stress oxydatif hépatique significatif (via l'acétaldéhyde, son métabolite principal) et épuise les réserves de glutathion.

Il n'existe pas de dose d'alcool "sans risque" pour le foie à long terme. La réduction, voire l'arrêt de la consommation, est le premier acte de soutien hépatique accessible à tous.

---

11. Compléments alimentaires foie

Ce qui est autorisé

Les nutriments disposant d'**allégations EFSA autorisées** pertinentes pour le foie et le métabolisme :

Nutriment	Allégation EFSA autorisée	Règlement
Vitamine C	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	UE n°432/2012
Vitamine E	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	UE n°432/2012
Sélénium	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	UE n°432/2012
Zinc	Contribue à un métabolisme normal des acides gras	UE n°432/2012
Choline	Contribue au métabolisme normal des lipides / au maintien d'une fonction hépatique normale	UE n°432/2012
Riboflavine (B2)	Contribue au métabolisme énergétique normal et à la protection contre le stress oxydatif	UE n°432/2012

Point notable : la **choline** dispose d'une allégation spécifique sur la "fonction hépatique normale" — c'est l'un des rares nutriments à bénéficier d'une

allégation directement liée au foie. Sources alimentaires : œufs (jaune), foie, poissons, légumineuses.

---

12. Quand consulter un médecin ?

Plusieurs situations nécessitent une **évaluation médicale** et ne relèvent pas d'une approche nutritionnelle seule.

Consultez votre médecin si vous présentez :

- Une **fatigue persistante** inexpliquée depuis plus de 4 à 6 semaines
- Une **douleur ou gêne** sous les côtes droites (zone hépatique)
- Une **jaunisse** (coloration jaune de la peau ou du blanc des yeux)
- Des **urines foncées** ou des **selles décolorées** persistantes
- Un **gonflement abdominal** inexpliqué
- Des **enzymes hépatiques élevées** (ALAT, ASAT, GGT) lors d'une prise de sang
- Un **antécédent d'hépatite** (A, B, C) ou d'autre pathologie hépatique
- Une **consommation régulière d'alcool** supérieure aux recommandations sanitaires

Un bilan hépatique (ALAT, ASAT, GGT, phosphatases alcalines, bilirubine) est un examen de routine facilement prescrit par votre médecin traitant.

Conclusion : soutenir le foie, pas le "nettoyer"

La santé hépatique ne se résume pas à une cure de tisanes ou à un programme détox de 10 jours. C'est le résultat d'un **équilibre quotidien et durable**, construit autour de choix alimentaires cohérents, d'une réduction des surcharges métaboliques et d'un mode de vie favorable.

Le foie est remarquablement résilient — à condition de ne pas le soumettre à des contraintes chroniques qui dépassent ses capacités de régénération. Les leviers les plus efficaces sont aussi les plus accessibles :

✅ **Réduire l'alcool** — de loin le geste le plus impactant
✅ **Limiter les sucres raffinés et le fructose** (sodas, ultra-transformés)
✅ **Augmenter les légumes soufrés et crucifères** (brocoli, ail, radis)
✅ **Intégrer des poissons gras, de l'huile d'olive et des noix** (oméga-3, polyphénols)
✅ **Soutenir le microbiote** par les fibres et les aliments fermentés
✅ **Couvrir les besoins en sélénium, vitamine C, choline et vitamines B**
✅ **Pratiquer une activité physique régulière** (30 à 45 min/jour)
✅ **Sécuriser un sommeil de qualité** (régénération hépatique nocturne)
✅ **Envisager chardon-marie, artichaut ou curcuma** comme soutiens complémentaires dans le respect du cadre réglementaire et avec l'avis d'un professionnel
✅ **Consulter un médecin** en cas de symptômes persistants ou de doute sur la santé hépatique

---

Cet article est rédigé à titre informatif et pédagogique. Il ne constitue pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne remplacent ni une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. En cas de symptômes persistants, de pathologie hépatique ou de traitement médical, consultez un professionnel de santé qualifié.

Rendez-vous :

sur notre site www.promelis.fr
par téléphone au **04.50.51.09.16**
par mail contact@promelis.fr

L'équipe Promelis