



Hélène Wacquier

Nutritionniste  
Co-Fondatrice de l'UDNF  
www.living-nutrition.be  
0486 / 61 87 71

# Approche nutritionnelle des calculs biliaires

**Les calculs biliaires, souvent appelés «pierres à la vésicule», sont l'un des désordres digestifs les plus fréquents. La plupart du temps, ils n'entraînent aucun symptôme. Cependant, ils peuvent obstruer les conduits d'évacuation de la bile vers le foie et les intestins et entraîner des coliques biliaires : n'arrivant plus à se vider, la vésicule biliaire gonfle et provoque alors de violentes douleurs.**

Les calculs ressemblent à de petits cailloux, de la taille d'un grain de sable à celle d'une balle de golf.

Ils sont souvent composés de cholestérol cristallisé, et se forment lorsque la bile contient trop de cholestérol ou pas suffisamment de sels biliaires, ou encore lorsque la vésicule est «paresseuse» et ne se contracte pas régulièrement. Notons qu'il n'existe aucun lien entre l'hypercholestérolémie et la concentration de cholestérol dans la bile.

## Les facteurs de risque

Les causes de la formation de calculs ne sont pas encore totalement élucidées, mais des recherches scientifiques ont mis en évidence plusieurs facteurs de risque.

### L'obésité

L'obésité augmente le risque de développer des calculs symptomatiques. A contrario, la perte de poids, à condition qu'elle ne soit pas trop rapide (pas plus de 1,5 kg/semaine), réduit ce risque.

**«Les femmes sont plus touchées que les hommes, et le risque augmente avec l'âge, atteignant près de 60% après 80 ans»**

### Les allergies alimentaires

Une étude a montré que la vésicule biliaire de malades coeliaques non traités se vidait presque huit fois plus lentement que celle de malades coeliaques sous régime sans gluten ou de personnes saines. D'autres études ont montré que les allergies alimentaires, quelles qu'elles soient, constituent un facteur important dans les désordres affectant

la vésicule biliaire. Il est donc essentiel, chez les patients concernés, d'identifier les éventuelles allergies et de mettre en place des mesures d'éviction des aliments problématiques.

### Le déficit en fer

Le déficit en fer (plus fréquent chez les femmes) jouerait un rôle dans la formation de calculs biliaires. Il convient donc, le cas échéant, de vérifier et de corriger le statut en fer des personnes concernées.

### La malbouffe

La consommation excessive de graisses saturées et trans ainsi que de sucres raffinés, très présents dans les aliments ultratransformés, est associée à une incidence accrue de calculs biliaires. En effet, ces aliments augmentent la saturation de la bile en cholestérol, indépendamment du fait qu'ils favorisent la prise de poids et l'obésité.

## Les facteurs protecteurs

Le risque de calcul peut être réduit en maintenant un poids santé et en adoptant le même type d'alimentation que celui recommandé pour la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète de type II et de l'hypertension (type «méditerranéen»).





## NUTRITHÉRAPIE

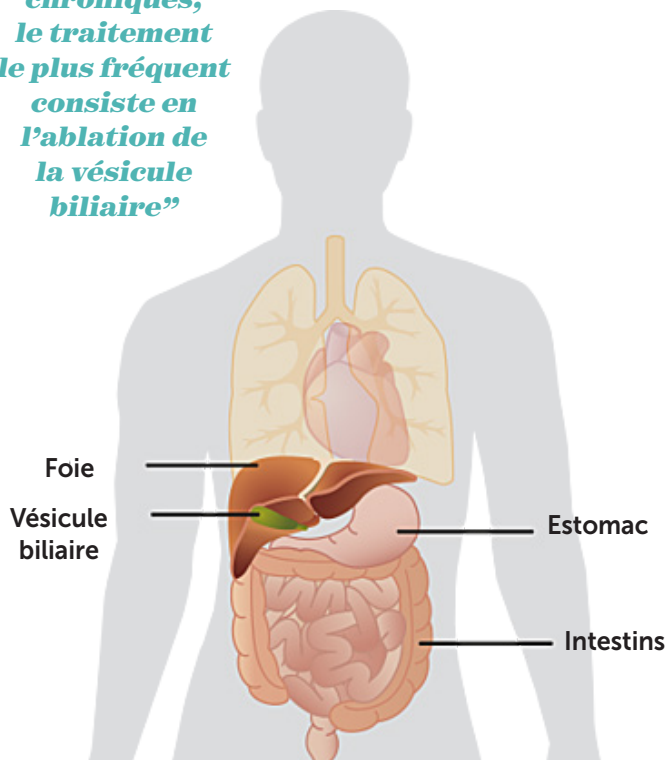
La consommation accrue de protéines végétales (céréales complètes, légumineuses, oléagineux...), de légumes et de fruits diminue le risque de développer des calculs. La richesse de l'alimentation en fibres contribue à réduire la saturation de la bile en cholestérol. Les graisses mono-insaturées (huile d'olive, avocat) et polyinsaturées (petits poissons gras...) ont également cet effet positif. En outre, la consommation modérée d'alcool (1 verre/jour pour les femmes et 2 pour les hommes) s'avère également protectrice. Par ailleurs, la prise de 2 tasses de café par jour diminuerait de 25 à 45% le risque de développer des calculs symptomatiques, par l'effet stimulant de la caféine sur le flux de bile.

### Suppléments nutritionnels

Une supplémentation en vitamine C de patients «à risque» (500 mg à 2000 mg/jour) diminue le risque de développer des calculs, favorisant la conversion du cholestérol en sels biliaires. La lécithine, riche en phospholipides, pourrait augmenter la solubilité du cholestérol biliaire et donc diminuer le risque de calculs, mais des études complémentaires sont nécessaires pour le confirmer. Les plantes cholérétiques (stimulant la sécrétion de bile) et cholagogues (stimulant l'évacuation de la bile vers l'intestin) telles que les feuilles de boldo et d'artichaut, le radis noir, la fumeterre ou la menthe poivrée peuvent avoir un effet préventif intéressant pour le bon fonctionnement des voies biliaires, mais elles doivent être utilisées en connaissance de cause, car elles sont totalement déconseillées en cas d'obstruction de ces voies biliaires.

Réf.: A.R. Gaby, «Nutritional Approaches to Prevention and Treatment of Gallstones», Alternative Medicine Review Vol. 14, Num 3, 2009.

**“Lorsque les calculs entraînent des complications chroniques, le traitement le plus fréquent consiste en l'ablation de la vésicule biliaire”**



# vibracell®

## Énergie & Vitalité



## Concentré liquide multivitaminé à base de fruits et de légumes

complément alimentaire avec vitamines, gelée royale, L-carnitine, sélénium, acide folique, coenzyme Q10

- ✓ 47 ingrédients au total
- ✓ sans lactose et sans gluten
- ✓ absorbé à 100% grâce à sa forme liquide
- ✓ 10 ml par jour = toutes les vitamines à 100% AJR
- ✓ Renforcez votre immunité de manière naturelle

Disponible dans les magasins diététiques.  
Voir [www.martera.com](http://www.martera.com)  
pour un magasin dans votre région.  
Plus d'infos : 059 567 220  
[info@martera.com](mailto:info@martera.com)  
[www.facebook.com/vibracell.be](https://www.facebook.com/vibracell.be)



**MARTERA**  
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS