



Troubles cellulaires hépatiques et régime hyperprotéiné

Élévation isolée des transaminases

Le dosage des transaminases fait partie des examens biologiques réalisés chez les patients obèses sous régime amaigrissant. Les résultats montrent fréquemment une élévation de leur activité, confrontant alors brutalement le médecin à la quasi totalité des maladies chroniques du foie et des voies biliaires.

Définition

Au delà de leur utilisation en tant que marqueurs de lésions cellulaires, les transaminases sont des enzymes impliquées dans le processus de dégradation et de synthèse des acides aminés (constituants des protéines) dans l'intestin et le foie.

En pratique

Lors d'un régime alimentaire riche en protéines (cas du régime hyperprotéiné), l'intestin et le foie adaptent leurs processus d'absorption et de dégradation des acides aminés en augmentant l'activité de ces enzymes.

De fait, une étude réalisée chez 46 sujets obèses a montré une élévation de l'activité des transaminases en réponse à ce régime (composé à 70 % de protéines). Cette élévation était transitoire puisqu'elle consistait en un doublement des valeurs des transaminases dès la 2^{ème} semaine de régime puis à un retour aux valeurs de départ dès la fin du régime.

Il s'agit en effet le plus souvent d'une élévation franche et brève (en « coup d'archet »).

Il est important de noter également que le surpoids et l'obésité sont bien souvent la cause du doublement voir du triplement des transaminases, consécutifs à une stéatose hépatique (foie gras).

Que conseiller ?

Faire doser les transaminases dans le même laboratoire d'analyse avant, pendant puis après le régime.

Contrôler que cette augmentation porte principalement sur les ALAT (ou TGP) et qu'il n'existe pas d'insuffisance hépatique ni d'hyperglobulinémie.

Eventuellement, se limiter à 4 produits par jour pour la phase 1 et ne pas la prolonger plus que nécessaire.