

MARIE BORREL
Préface du Dr Yann Rougier

DÉTOXIFIER SON FOIE

sans médicaments

DE A à Z LES ALIMENTS, PLANTES ET HUILES ESSENTIELLES ALLIÉS
VOS PROGRAMMES SUR MESURE POUR RETROUVER VOTRE ÉNERGIE,
UNE BELLE PEAU ET UNE DIGESTION FACILE ENFIN !



L E D U C . S
E D I T I O N S

DÉTOXIFIER SON FOIE

sans médicaments

Digestion difficile, nausées, peau « à problèmes », mal au foie ? Engorgé, votre organe détox n° 1 ne parvient plus à remplir ses fonctions, pourtant essentielles à la santé et au bien-être. Grâce à ce livre, améliorez son fonctionnement et aidez-le avec des réflexes simples et naturels.

Dans ce livre complet et pratique, vous découvrirez :

- **Les ennemis du foie** : graisses, alcool, polluants, médicaments, stress...
- **Les produits naturels** pour en prendre soin au quotidien : argile, bicarbonate, citron, chaleur...
- **Les aliments amis du foie** : artichaut, radis noir, fraise...
- **Les plantes et les huiles essentielles** qui boostent le foie et comment les utiliser : estragon, menthe poivrée, romarin...
- **Les pratiques physiques** pour un foie au top : exercices respiratoires, qi gong, cohérence cardiaque, automassage hépatique, relaxation...
- **Stress, lendemain de fête, détox...** : des mini-programmes de 1 jour sur mesure pour chouchouter votre foie + 50 recettes hépato-délicieuses.

LES RÉFLEXES NATURELS POUR RETROUVER UN FOIE NEUF !

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Bien digérer (enfin !) sans médicaments*, *Dormir (enfin !) sans médicaments* et *Soulager l'arthrose sans médicaments*.

Le **Dr Yann Rougier** est médecin diplômé des Hôpitaux de Paris. Il est passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie.

ISBN 979-10-285-0391-8



9 791028 503918

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
illustration : © 101cats / iStock / Getty images
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre des plantes médicinales, 2017.

Mes petites recettes magiques anti-arthrose, 2017.

Ma bible de la médecine chinoise (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.

Bien digérer (enfin !) sans médicaments (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.

Le grand livre des protéines végétales (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

Le grand livre de la chronobiologie, 2016.

Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.

Ma bible du corps humain (avec le Dr Philippe Maslo), 2015.

Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0391-8

MARIE BORREL

DÉTOXIFIER SON FOIE SANS MÉDICAMENTS

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR YANN ROUGIER	7
INTRODUCTION	11
LE FOIE, CE MAL-AIMÉ !	15
NOTRE FOIE, VU D'ORIENT...	31
LE FOIE A DES ENNEMIS, MAIS AUSSI DES AMIS !	47
L'ALIMENTATION QUI FAIT DU BIEN À VOTRE FOIE	71
PLANTES ET HUILES ESSENTIELLES : LA NATURE À VOTRE SECOURS	103
MASSEZ, ÉTIREZ, BOUGEZ...	121
5 JOURNÉES TYPE POUR CEUX QUI AIMENT LEUR FOIE	137
50 RECETTES HÉPATO-DÉLICIEUSES	149
ANNEXES	213
TABLE DES MATIÈRES	229

PRÉFACE DU DR YANN ROUGIER*

En tant que médecin, je suis passionné depuis plus de trente ans par les neurosciences et leur approche globale de l'être humain. Depuis le début de ma carrière, je suis guidé par cette phrase du Petit Prince** au renard : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. » C'est avec mon cœur que j'ai avancé sur ce chemin d'initiation qu'est la médecine. C'est avec mon cœur que j'ai rencontré quelques êtres exceptionnels, collègues comme patients, qui m'ont beaucoup appris.

* Yann Rougier est médecin diplômé des Hôpitaux de Paris. Il est passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie. Il est membre fondateur de la WHealth Found, une organisation dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des neurosciences appliquées.

** *Le Petit Prince*, d'Antoine de Saint-Exupéry, est régulièrement réédité par les Éditions Gallimard depuis sa parution en avril 1946.

La santé est un bien précieux. C'est même un trésor hors d'atteinte pour celui qui souffre. Mais cela reste un acquis plutôt méprisé par nombre de ceux qui jouissent d'une bonne santé. L'entretien et le rétablissement de la santé restent pourtant un but commun à tous ceux qui ont fait le choix, depuis des siècles, de soigner les autres ou, *a minima*, de les aider à moins souffrir.

Notre médecine actuelle est essentiellement technique et biochimique. Elle sauve chaque jour des vies en réparant les os, en greffant des organes ou en intervenant de manière de plus en plus précise sur les corps abîmés. Elle est venue à bout des grandes épidémies qui ont ravagé l'Occident jusqu'au début du xx^e siècle. Elle a compris les rouages infiniment complexes qui régissent notre vie biologique et métabolique. Au point qu'aujourd'hui, elle est parfois tentée par une certaine « toute-puissance ». Pourtant, nous devons nous rendre à l'évidence : les maladies du « mal-être quotidien » résistent à cette médecine triomphante. La raison est sans doute à chercher du côté de la globalité de l'Humain. Car nous sommes des entités globales, corps, esprit et âme confondus.

Les neurosciences apportent à ces problèmes des réponses novatrices. Elles abordent l'Humain comme une entité au sein de laquelle le métabolique a autant d'importance que le nerveux et l'émotionnel. Prenez l'exemple du foie : il ne faut pas oublier que 90 % des neuromédiateurs et des neurohormones, grâce auxquels nous pensons et ressentons des émotions, sont produits dans le tube digestif avec le concours du foie. Si le cerveau est le maître du corps, il est servi en permanence par des collaborateurs sans lesquels il ne serait rien. À commencer par le foie...

C'est un organe mythique, dont nos lointains ancêtres de l'Antiquité avaient déjà perçu l'importance (Grèce, Égypte...). On sait aujourd'hui que cette réputation n'est pas usurpée. Le foie est indispensable à la vie. Il a un potentiel de régénération exceptionnel : c'est le seul organe capable de repousser après une ablation

des deux tiers de son volume. C'est donc un organe qui sait se renouveler, se redessiner, se rééquilibrer plus encore que tous les autres, pour peu qu'on lui en fournisse les moyens.

Au milieu du XIX^e siècle, Claude Bernard, père de notre médecine physiologique et expérimentale, a démontré la fonction glycogénique du foie. Ce qui a été largement confirmé depuis : oui, le foie est capable de « fabriquer » du sucre à partir d'autres éléments fournis par l'alimentation. Oui, il est un rouage essentiel de notre production d'énergie. Oui, il stocke certains nutriments. Oui, il draine les déchets qui circulent dans le sang et se charge de nous en débarrasser... Le foie est doté d'une exceptionnelle force de distribution métabolique.

Regardons à présent du côté des neurosciences. Cette approche observe l'humain comme un tout, réunissant le système nerveux, le système émotionnel et le système métabolique. À l'intérieur de ce dispositif, le foie est un « responsable des moyens généraux » de l'organisme. C'est le « ministre de l'Intérieur » de notre gouvernement corporel. De son équilibre dépendent d'autres équilibres : hormonal, sanguin (c'est le foie qui produit l'essentiel de notre cholestérol), immunitaire... La « bonne santé » de notre foie est étroitement liée à l'harmonie du système nerveux autonome : sympathique et parasympathique. Or, les émotions affectent notre équilibre nerveux, ce qui finit par perturber le fonctionnement hépatique.

Résumons : le foie est un organe majeur, central, vital, dont le fonctionnement est sous contrôle du cerveau et du système nerveux. Ce foie mérite toute notre attention. De nombreux gestes naturels permettent de l'entretenir au quotidien afin de préserver son efficacité le plus longtemps possible. Ces gestes se nomment aliments drainants, cures de plantes, activité physique, exercices respiratoires et énergétiques, mais aussi (et surtout) pratiques de gestion des

émotions. C'est tout cela qui permet, dans une approche synergique, à chaque geste d'être plus efficace que s'il avait été effectué seul.

C'est l'un des apports majeurs des neurosciences : les recherches ont confirmé les interactions permanentes entre les différents tissus, organes et fonctions organiques ; elles ont également montré qu'à cette synergie biologique et métabolique répond une synergie des outils thérapeutiques. Alors oui, prenez le temps de dorloter votre foie au quotidien. C'est tout votre être, physique, mental et psychique, qui s'en trouvera régénéré.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai accepté avec plaisir et motivation de préfacier cet ouvrage. Marie Borrel propose des réponses pratiques, simples, quotidiennes, qui revalorisent les réponses naturelles de guérison dont est capable notre organisme. Cette « professionnelle de santé », éthique et bien documentée, travaille « en conscience » depuis plusieurs décennies dans le but de partager ses connaissances avec le grand public. C'est le cas, une fois encore, avec ce livre.

J'ajouterai un conseil personnel : ne vous focalisez pas sur un seul outil, qu'il s'agisse de l'alimentation, des plantes, des massages, des pratiques énergétiques, des techniques antistress... Associez ces pratiques dans un programme global, de manière à rééquilibrer progressivement l'ensemble corporel au centre duquel votre foie occupe une place si importante. Rappelez-vous les mots d'Henri Bergson : « Le futur n'est pas ce qui va arriver, c'est ce que vous allez en faire. » Alors, n'hésitez plus. Faites ce qu'il faut pour un futur « hépatiquement vôtre » !

INTRODUCTION

« Mon foie ? Connais pas ! », affirmait dans les années 1970 le slogan publicitaire d'une grande marque d'eau minérale gazeuse, vantant ainsi l'effet de ses minéraux sur la digestion. Comme s'il était urgent d'oublier l'existence de cet organe et de le réduire au silence.

Le foie ne fait pas partie, à nos yeux, des organes nobles. Nous avons du respect pour notre cœur qui bat sans relâche pour propulser le sang dans nos artères afin d'aller nourrir nos cellules, ou pour le cerveau dont nous savons qu'il est le siège de notre pensée consciente. Nous percevons clairement le travail incessant de nos poumons, qui se gonflent et se dégonflent jour et nuit pour fournir à notre corps l'indispensable oxygène. Nous entretenons soigneusement notre peau qui nous protège contre les agressions extérieures. Nous prenons soin de nos os et de nos muscles qui nous permettent de nous mouvoir... Mais notre foie, nous n'y pensons jamais ! Sauf lorsqu'un problème digestif le rappelle à notre bon souvenir.

Première erreur : si le foie participe bel et bien au processus complexe et ingénieux qui permet à notre corps de transformer des aliments variés en nutriments assimilables, ce n'est pas un organe digestif majeur. L'estomac et l'intestin jouent un rôle beaucoup

plus important que lui dans ce délicat mécanisme. En revanche, il exerce en silence un nombre impressionnant d'autres activités tout aussi importantes. Le foie est un organe central, essentiel à notre vie quotidienne, à notre énergie, à l'équilibre de notre système cardiovasculaire, à notre immunité... Lorsque le foie donne des signes de faiblesse, plus rien ne va. C'est l'organisme tout entier qui en pâtit.

Alors pourquoi est-il à ce point mal aimé et mésestimé ? C'est que nous ne le « sentons » pas directement, ou rarement. Si une accumulation de stress ou une digestion paresseuse peuvent nous amener à percevoir clairement l'existence de notre estomac ou de notre intestin, à travers des douleurs brûlantes ou des ballonnements, ce n'est pas le cas de notre foie. Nous ne le ressentons jamais en tant que tel. Il est terriblement discret, notre foie ! Pourtant, c'est à la fois une usine de recyclage, une station d'épuration, une fabrique de substances vitales, un entrepôt d'énergie...

Nous voilà bien loin de la « crise de foie » que l'on évoque généralement dès qu'un repas trop copieux, gras ou arrosé perturbe nos processus digestifs. Cette crise de foie est une invention bien française. Ailleurs, on parle d'indigestion, un terme bien mieux approprié. Nous pourrions aussi parler de « crise de bile », car la participation du foie dans la digestion elle-même se limite à la production de ce précieux liquide. Nous devrions même évoquer une « crise de vésicule biliaire », puisque les seules véritables douleurs provoquées par la fonction hépatique sont liées à une obstruction des canaux par lesquels la bile se déverse dans le tube digestif. Et encore, ces douleurs ne se manifestent-elles pas directement au niveau du foie, mais à distance, souvent dans le dos.

Le foie, humble et modeste, est ainsi un organe mal connu, mal aimé, mal compris... Il est temps de lui rendre justice et de lui prodiguer les soins qu'il mérite afin qu'il puisse continuer, le plus longtemps possible, à assurer les indispensables fonctions qu'il

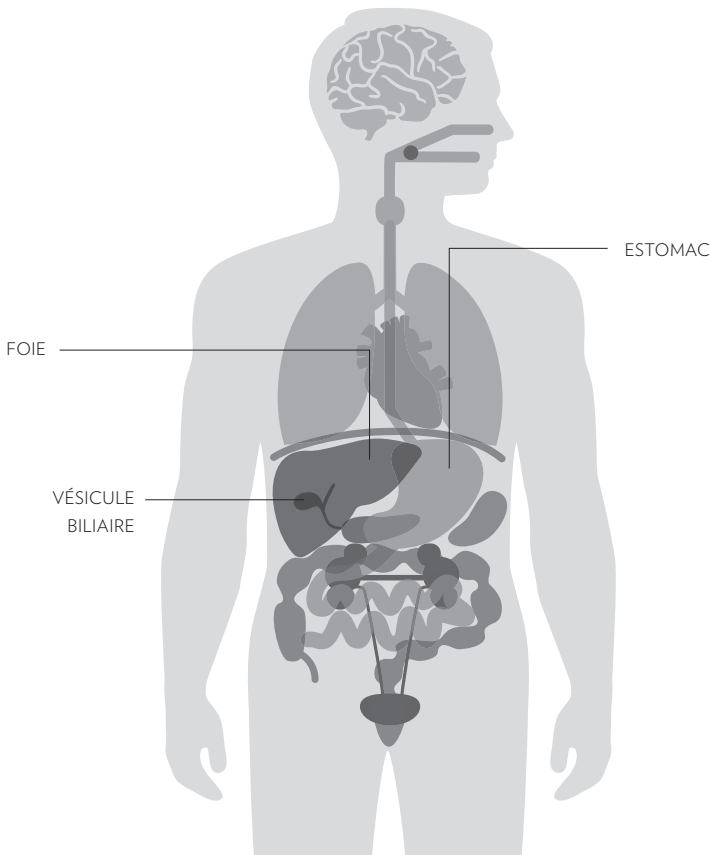
remplit à longueur de temps. C'est d'autant plus urgent que nos conditions de vie actuelles lui donnent un surcroît de travail. Les erreurs alimentaires, la pollution (alimentaire, respiratoire...), le stress, la sédentarité... sont parmi ses pires ennemis.

Je vous propose donc de partir à la découverte de votre foie. Ce voyage vous conduira bien loin de votre digestion, dans des contrées inattendues. Vous découvrirez que votre bien-être quotidien dépend de cet organe qui mérite toute votre attention. Vous apprendrez à « l'écouter » en identifiant les signes qui expriment sa « fatigue ». Vous comprendrez comment des gestes quotidiens simples et naturels peuvent l'aider, le soutenir et l'accompagner dans ses nombreuses tâches... Et surtout, vous constaterez rapidement leurs effets bénéfiques sur votre tonus et votre santé !

LE FOIE, CE MAL-AIMÉ !

C'est le plus volumineux de tous nos viscères, une grosse masse de matière molle, très richement vascularisée, pesant entre 1,5 kg et 2 kg chez un adulte de taille moyenne. C'est bien plus que le cœur avec ses 350 à 400 grammes, que les reins ou les poumons, et même que notre cerveau qui ne dépasse pas 1,3 kg. Côté dimensions, il n'envie rien à aucun autre organe, avec ses 30 cm de longueur et ses 10 cm d'épaisseur.

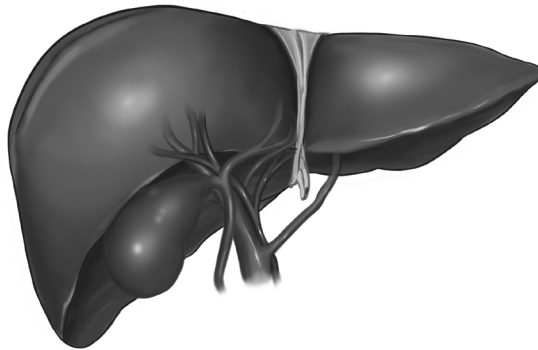
Imaginez une grosse méduse, si élégante lorsqu'elle nage entre deux eaux, mais lamentablement étalée lorsqu'elle s'échoue sur la grève. C'est un peu à cela que ressemble un foie que l'on a extrait d'un organisme. Si vous posez votre main bien à plat, juste sous la base de vos côtes, sur la partie droite de votre buste, vous ne sentirez rien. Votre foie ne bat pas, ne pulse pas, ne se contracte pas, ne gargouille pas... C'est pourtant là qu'il est niché dans son logement, juste en dessous du diaphragme qui sépare la cage thoracique (où sont logés les poumons) de la cavité abdominale (où siègent les autres viscères).



UN PEU D'ANATOMIE...

Ses quelque 300 milliards de cellules ont une forme hexagonale. Elles sont organisées en travées, séparées par des fins canaux. Le foie est composé de deux gros lobes : le droit est plus volumineux que le gauche (2/3 pour 1/3). Entre eux se trouve le ligament falciforme qui attache le foie au diaphragme.

Le foie est étroitement lié au système circulatoire. À chaque minute, il est traversé par 1 à 1,5 litre de sang. Cela signifie que toutes les 4 minutes environ, il reçoit, filtre et renvoie dans le circuit circulatoire la totalité de notre sang. Un véritable exploit ! Nous y reviendrons. Notre liquide vital arrive dans le foie par deux voies différentes. D'un côté, l'artère hépatique lui fournit du sang « propre », en provenance directe du cœur, destiné à lui apporter les éléments nutritifs dont il a besoin pour fonctionner (oxygène, nutriments...). D'un autre, la veine porte conduit jusqu'à lui du sang chargé en déchets et en nutriments, venant du tube digestif. Dans un cas comme dans l'autre, le sang se diffuse ensuite dans le foie à travers un réseau de fins vaisseaux qui se ramifient pour atteindre toutes les cellules hépatiques : les hépatocytes.



LE FOIE AVEC LA VÉSICULE BILIAIRE

Le foie possède une caractéristique unique : c'est le seul organe capable de se régénérer. Il faut environ quatre mois pour qu'un foie d'adulte, amputé des trois-quarts de son volume, se reconstitue complètement. Dès l'Antiquité, les Grecs l'avaient bien compris, ou

au moins pressenti. Le mythe de Prométhée en témoigne. Désireux de court-circuiter le pouvoir des Dieux de l'Olympe, Prométhée leur a volé le feu pour le donner aux Hommes. Trahison suprême, car les Dieux tenaient fermement à leurs prérogatives et ne voulaient pas du tout que les Hommes accèdent à ce feu qui symbolisait la connaissance. Hélas, Prométhée s'est fait prendre. Zeus, furieux, l'a condamné à une punition éternelle : il fut enchaîné à un immense rocher et un aigle lui dévorait le foie à longueur de journée. Un supplice sans fin, car l'organe se régénérait pendant la nuit.

LE FOIE AIME LA CHALEUR !

La température interne de notre organisme est en moyenne de 37 °C. C'est une moyenne, bien sûr. Mais c'est autour de cette température, avec quelques variations, que nos organes se sentent à l'aise.

Ce n'est pas le cas du foie, qui a besoin, pour fonctionner, d'une température ambiante variant entre 39 et 41 °C. Raison pour laquelle la pose d'une bouillotte lui fait du bien lorsqu'il donne des signes de faiblesse.

NOTRE FOIE : UNE USINE À BILE

Les 300 milliards de cellules hépatiques assument de multiples fonctions, dont l'une est essentielle à la digestion : elles fabriquent la bile. C'est un liquide jaune verdâtre, que le foie sécrète de manière continue à raison de 0,8 à 1 litre par jour. Elle est composée principalement d'eau, de sels biliaires, de lécithine, de cholestérol et de

bilirubine*. Une moitié de cette production se déverse régulièrement dans le duodénum, entre la sortie de l'estomac et le début de l'intestin grêle. Le reste est récolté dans des petits canaux collecteurs qui se regroupent en tubes de plus en plus épais jusqu'à aboutir au canal cholédoque, puis au canal cystique, et enfin à la vésicule biliaire. C'est une petite poche de réserve où la bile se concentre en perdant une partie de son eau.

Lorsque le bol alimentaire, riche en acides gras, est expulsé hors de l'estomac, il entre en contact avec la paroi du duodénum. Cela déclenche la production de cholécystokinine, une substance qui provoque la vidange de la vésicule. La bile de réserve se déverse dans le duodénum pour favoriser la dégradation des matières grasses alimentaires (lipides). C'est le rôle principal de la bile : les sels biliaires et les enzymes qu'elle contient émulsionnent les minuscules gouttelettes de graisse, ce qui facilite leur digestion. Un rôle essentiel !

Dernière vertu de la bile : à la sortie de l'estomac, le bol alimentaire est très acide. Or, la bile est plutôt alcaline. Son irruption dans le duodénum permet de faire baisser le degré d'acidité avant l'entrée dans l'intestin. Lorsque le foie ne sécrète pas suffisamment de bile, ou lorsque celle-ci n'est pas déversée de manière assez régulière dans le tube digestif (au bon moment), la digestion se fait mal. L'assimilation des nutriments à travers les fines parois de l'intestin en pâtit aussi.

* C'est un pigment produit par la dégradation de l'hémoglobine. C'est elle qui colore en jaune la peau et le blanc des yeux lorsqu'on est atteint d'ictère, aussi appelé « jaunisse » dans le langage courant.

LA VÉSICULE BILIAIRE : VRAIMENT INDISPENSABLE ?

Il arrive que, dans la bile, se forment de petites concrétions solides. Ce sont des cristaux couramment nommés « calculs biliaires ». En eux-mêmes, ils ne sont pas dangereux, du moins tant qu'ils sont plus petits que les canaux par lesquels ils sont censés s'écouler. Ces calculs « silencieux » représentent entre 80 et 90 % des cas.

Mais parfois, ces calculs grossissent et se bloquent dans le canal cholédoque ou dans le canal cystique, provoquant des douleurs très intenses. C'est la « colique hépatique », qui peut s'accompagner d'une infection locale.

Il existe de nombreux moyens d'en venir à bout : traitements antidouleur, anti-inflammatoires ou antibiotiques ; drainages médicamenteux ; pulvérisation au laser... Cependant, lorsque les crises sont violentes ou répétées, il ne reste qu'une solution : l'ablation de la vésicule. L'intervention chirurgicale consiste à supprimer cette petite poche, de manière à ce que la bile s'écoule en permanence dans le tube digestif.

Du coup, une question se pose : la vésicule biliaire est-elle indispensable ? Oui et non ! Les patients opérés vivent parfaitement sans vésicule biliaire, et cela ne perturbe pas leur digestion (passée une courte période de réadaptation digestive). En plus, de nombreuses espèces animales n'en ont pas. C'est le cas des chevaux, des oiseaux, des rats... Cela ne signifie pas qu'elle soit inutile pour autant. Notre corps ne fait rien sans raison...

NOTRE FOIE : UNE CENTRALE D'ÉNERGIE

Lorsque vous vous sentez fatigué sans raison, vous ne vous dites probablement pas : « C'est mon foie ! » Pourtant, cet organe est impliqué dans la production et le stockage de l'énergie. Lorsqu'il ne peut plus faire correctement son travail, nous nous retrouvons flagadas sans vraiment savoir pourquoi.

Reprenons nos explications. À la fin de la digestion, les nutriments passent dans le sang à travers la paroi intestinale. Et rappelez-vous : la totalité de notre sang transite par notre foie toutes les 4 minutes environ. Il s'y débarrasse de certains déchets (voir plus loin, p. 25), mais aussi de certains nutriments dont le foie va s'occuper. C'est donc après la digestion que son action est cruciale, davantage qu'au cours de ce processus.

Dans un premier temps, il va s'occuper des glucides (les sucres). Chaque fois que nous ingérons un aliment glucidique, cela déclenche la production d'insuline par le pancréas. Cette hormone est essentielle car elle maintient la stabilité du taux de sucre dans le sang : trop peu, et nous risquons des vertiges, voire une syncope ; trop, et cela peut déboucher sur des pathologies graves, notamment cérébrales et oculaires.

L'insuline va donc « débarrasser » le sang d'une partie de ce sucre. Elle dispose pour cela de trois voies.

- **La plus directe, c'est la distribution immédiate aux cellules.** L'insuline déclenche la production d'enzymes qui vont aider les cellules à utiliser le glucose en le transformant directement en énergie utilisable.
- **La deuxième voie est celle du stockage à long terme.** L'insuline (encore elle) ordonne aux cellules graisseuses (les adipocytes) de se gonfler de graisses en vue de besoins futurs. Et qui est le maître d'œuvre de l'opération qui consiste à transformer du sucre (glucose) en graisse (triglycérides) ? C'est le foie !

- **Reste une troisième voie, intermédiaire** entre ces deux extrêmes (l'utilisation immédiate et le stockage à long terme), qui implique également le foie. Car l'insuline ordonne aussi à cet organe de retenir une partie du glucose qui n'a été ni utilisé par les cellules, ni remisé dans les adipocytes. Les molécules de sucre se lient alors les unes aux autres pour former le glycogène, un sucre de réserve rapidement disponible.

Lorsque vous courez pour attraper le bus, ou que vous vous mettez en tête de ranger la cave de fond en comble, votre organisme ne va pas puiser tout de suite dans les réserves graisseuses. Il répugne à se débarrasser de ses petites épargnes. Comme un écureuil qui veille jalousement sur son stock de noisettes, il va d'abord fonctionner avec la réserve de glycogène du foie.

Ainsi, non seulement cet organe intervient dans toutes les étapes de la production et de la répartition de notre énergie, mais c'est aussi notre petit coffre-fort personnel.

24 HEURES SUR 24 !

C'est ce mécanisme qui permet à notre organisme de continuer à fonctionner entre deux repas. Songez : entre le dîner et le petit-déjeuner, nous passons entre 10 et 12 heures sans manger, voire davantage. Et pourtant, notre cœur continue à battre, nos poumons à se remplir et se vider, nos cellules à se reproduire, nos hormones à être sécrétées par nos glandes endocrines... Il en est de même au cours de la journée, entre deux repas, même si la durée est moins longue.

Sans notre foie et son travail incessant, nous ne disposerions pas de cette énergie permanente. Nous aurions alors le choix entre manger de très petites quantités toutes les heures (voire moins), ou... cesser de vivre !

NOTRE FOIE : UNE UNITÉ DE PRODUCTION INDISPENSABLE

Il produit la bile et organise notre énergie. Quand bien même ses fonctions se limiteraient à cela, notre foie mériterait déjà toute notre attention. Mais il fait bien d'autres choses encore.

Revenons une fois de plus à la digestion. Le sang qui transite par le foie après les repas transporte aussi des matières grasses que le foie va se charger de transformer. C'est lui, notamment, qui fabrique une partie du cholestérol à partir des acides gras extraits des aliments que nous consommons. Celui-ci est réinjecté dans la circulation sanguine en direction des cellules, qui l'utilisent en fonction de leurs besoins : régénération des parois cellulaires, contribution à la synthèse des facteurs de coagulation sanguine ou certaines vitamines... Puis la partie inutilisée retourne dans le flux sanguin, direction le foie (encore lui). Là, elle sera intégrée dans la bile qu'il rejettera dans l'intestin, sous forme de sels biliaires qui participent notamment au transit.

C'est une boucle qui se forme ainsi, partant de la digestion intestinale et y retournant, dans un cycle de production et de recyclage d'une rare ingéniosité. Et ce n'est pas le seul prodige auquel se livre notre foie. Lorsque nous avons besoin d'énergie et qu'il n'y a plus de glycogène disponible, il est capable de fabriquer du glucose en urgence, en attendant que nos réserves graisseuses soient débloquées (ce qui prend un certain temps). C'est ce qu'on appelle la néoglucogenèse. Cette fois, c'est une autre hormone produite par le pancréas qui entre en jeu : le glucagon. On le voit : le pancréas et le foie travaillent ensemble dans ce processus vital.

LE CHOLESTÉROL : UN MAL-AIMÉ !

On a dit beaucoup de mal du cholestérol, au point d'en faire, dans l'imaginaire collectif, un véritable ennemi à abattre. C'est oublier un peu vite qu'il est indispensable à la vie. La carence en cholestérol (heureusement très rare) est infiniment plus dangereuse que son excès.

Selon certains chercheurs, son accumulation dans les artères ne serait même pas le principal responsable des obstructions. Alors remercions notre foie chaque jour de fabriquer une partie de notre cholestérol, et aidons-le à le faire dans de bonnes conditions !

NOTRE FOIE : UN CENTRE DE STOCKAGE

Les cellules du foie, les hépatocytes, sont capables de stocker un grand nombre de micronutriments indispensables, comme les vitamines liposolubles (solubles dans le gras) A, D, K et B 12. Elles gèrent également nos stocks de fer.

Ce minéral participe à de nombreuses fonctions. C'est lui qui transporte l'oxygène jusqu'aux cellules, au cœur des molécules d'hémoglobine qui donnent à notre liquide vital sa belle couleur rouge. Et l'oxygène est, avec le glucose, un carburant cellulaire essentiel. Le fer participe aussi à la synthèse de nombreux neurotransmetteurs, ces substances qui permettent le passage de l'influx nerveux entre les neurones dans le cerveau et le système nerveux. Les globules rouges usés ou endommagés qui circulent dans le sang sont, eux aussi, récupérés par le foie dont les cellules retiennent, comme un filtre, le fer encore utilisable. Celui-ci est ensuite remis en circulation en fonction des besoins.

Mais ce précieux fer possède un double visage : pour vital qu'il soit, il devient dangereux lorsqu'il est présent dans les tissus en trop grande quantité*. Le foie joue un rôle essentiel dans cette balance.

EN PLUS, IL FABRIQUE DES PROTÉINES !

La viande, le poisson, les œufs, mais aussi les céréales, les légumineuses, les fruits secs oléagineux, et même certains légumes, fournissent à l'organisme des protéines. Indispensables, elles aussi ! Elles sont formées de petites briques fondamentales, les acides aminés, qui jouent des rôles différents dans l'organisme (voir p. 75).

Pendant la digestion, les protéines sont « cassées » de manière à séparer les différents acides aminés qui les composent. Ensuite, le corps les réassemble dans des configurations différentes, en fonction de nos besoins du moment.

Et devinez qui se charge de ce délicat travail ? Notre foie, bien sûr ! Il fabrique ainsi des enzymes, des protéines de coagulation sanguine, de l'albumine, des protéines qui transportent le cholestérol... Encore une fonction hépatique dont nous ne pourrions nous passer !

NOTRE FOIE : UNE USINE DE TRAITEMENT DES DÉCHETS

Nous voilà arrivés à la fonction la plus essentielle du foie : c'est une extraordinaire usine de récupération, de traitement, d'évacuation et de recyclage des déchets. Et notre corps en a diablement

* L'excès de fer a un nom : c'est l'hémochromatose, une maladie sérieuse, heureusement pas très répandue. Elle se soigne bien, à condition d'être identifiée. Et ce n'est pas toujours le plus facile.

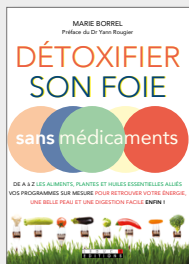
besoin, car il serait rapidement envahi si notre bon vieux foie ne répondait pas présent.

Pour bien comprendre comment cela fonctionne, il faut remonter un peu en amont dans le processus. Toutes nos cellules baignent dans un milieu aquatique que l'on nomme « liquide interstitiel ». C'est là qu'elles puisent leurs nutriments (amenés par la circulation sanguine) et qu'elles rejettent leurs déchets. Ce liquide est constitué d'eau dans laquelle nagent les vitamines, les sels minéraux, les acides aminés, l'oxygène, les hormones, le cholestérol... Mais aussi l'urée, l'acide urique et les autres déchets cellulaires, les cellules immunitaires usagées...

Ce milieu aquatique a besoin d'être drainé et renouvelé régulièrement afin de rester « propre ». Pour cela, une partie s'infiltré dans de fins canaux, les capillaires lymphatiques, qui se regroupent ensuite pour former un véritable système circulatoire : le système lymphatique. C'est là que le liquide interstitiel devient la lymphe, qui possède une composition proche du plasma sanguin. Mais elle renferme beaucoup moins de nutriments (ils ont été en grande partie utilisés par les cellules) et davantage de déchets. Selon les régions du corps où elle naît et les organes qu'elle draine, elle est plus ou moins abondante et sa composition varie. Celle qui épure le foie, par exemple, est riche en protéines.

Le système lymphatique conduit ainsi la lymphe jusqu'à atteindre une sorte de réservoir situé dans le thorax : la citerne de Pecquet. De là part le canal thoracique, qui remonte vers le cou et rejoint la veine cave au niveau de la clavicule. La lymphe est alors déversée dans le sang auquel elle se mêle. Elle y retrouve d'autres substances polluantes, comme les résidus de médicaments, les innombrables additifs alimentaires (colorants, conservateurs, agents de texture et de saveur...) et aériens (fumées, polluants gazeux...).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Détoxifier son foie sans médicaments
Marie Borrel et Yann Rougier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
É D I T I O N S