



il
était
un
foie...

PAR MARIE-CHRISTINE DEPRUND

Q ue savons-nous du foie ? Presque rien... Et pourtant, c'est le plus gros organe de notre corps puisqu'il pèse environ 2,5 kilos. Il est formé du même tissu embryonnaire que les intestins mais il n'est pas innervé, ce qui explique qu'il ne fait jamais mal, et ne subit encore moins de « crise », comme on a tendance à le croire. Autre particularité : c'est le seul organe qui repousse !

LE CHEF DES ARMÉES

Son rôle est celui d'une véritable usine chimique et énergétique — on le nomme d'ailleurs « chef des armées » en médecine chinoise (lire encadré p. 165). Traversé chaque jour par 2 000 litres de sang (soit 10 % du volume global circulant dans notre corps), « il reçoit les bons aliments mais aussi l'alcool, les mauvaises graisses, le sucre, les médicaments, le tabac, les drogues, la pilule... », explique Gisele Talhouët, naturopathe (naturopathie-et-dietetique.com). Sur son lobe droit se trouve la vésicule biliaire qui sécrète lors des repas des enzymes ciblées utiles à la digestion. Ainsi, entre 500 et 1 000 millilitres de bile sont produits chaque jour, prêts à transformer les grosses molécules de lipides en petites fractions absorbables par l'organisme. La bile sélectionne aussi les déchets comme les pesticides ou les perturbateurs endocriniens apportés par la « malbouffe ». Enfin, le foie extrait et stocke les vitamines des aliments (A, D, E, K) et le fer indispensables à l'immunité. C'est aussi lui qui synthétise 75 % du cholestérol nécessaire à la production de nos hormones. Le reste en excès est évacué quand il fonctionne bien.

LE LIEN CERVEAU/SOMMEIL/POIDS

Depuis quelques années, on sait que cet organe multifonctions obéit à un rythme particulier. Il commence à fonctionner au petit matin, et le soir, il s'endort. Il suit en cela le rythme du cerveau. Le jour, en état de veille, il stocke et relargue progressivement le glycogène (glucose) qui fournit l'énergie cérébrale. La nuit, tout doit ralentir. Le cerveau cesse d'être en alerte sur les actions de la vie quotidienne, il traite les informations de la journée et l'élève. Le foie, lui, se repose. Et, comme ces deux organes sont très dépendants, le dysfonctionnement de l'un peut altérer l'autre. Un cerveau réveillé en pleine nuit alerte le foie qui se met, par exemple, à stocker le sucre ou les graisses au mauvais moment. C'est pour cette raison que les travailleurs de nuit ont tendance à souffrir plus fréquemment de surpoids et de maladies du foie. À l'inverse, un foie maltraité perturbe le cerveau. Une mauvaise alimentation, trop chargée en mauvais acides gras ou en mauvais sucres difficilement assimilables, perturbe le sommeil. Le cerveau, qui, normalement, sécrète une hormone qui favorise la combustion des graisses fonctionne moins bien : c'est un cercle vicieux. Le Dr Réginald Allouche qui vient de publier « La Méthode hépatodétox » (éd. Albin Michel), un ouvrage qui nous en apprend beaucoup sur le sujet, ajoute : « La flore intestinale dort aussi la nuit. Si on la perturbe en mangeant l'importe quoi et à l'importe quelle heure, elle se régénère mal et devient un rempart poreux contre les toxines. »

L'URGENCE MÉDICALE DE L'ÉPOQUE

« Le foie est un organe majeur qui fascine maintenant les chercheurs, d'autant plus que, quand il fonctionne mal, il cause des maladies de plus en plus fréquentes. Un Français sur cinq serait atteint de NASH (non alcoholic steato hépatitis), appelée égyptement « la maladie du foie gras », une inflammation du foie due à l'abus de sodas. ○ ○ ○

DEPUIS PEU,
LES CHERCHEURS
ONT MIS EN
EVIDENCE LE ROLE
CRUCIAL DU FOIE
SUR NOTRE SANTÉ.
OR, CET ORGANE
ÉTOUFFÉ, ET C'EST
BIEN NOTRE MODE
DE VIE QUI EST
EN CAUSE. BREF,
IL SERAIT TEMPS DE
S'EN PRÉOCCUPER.
LE FOIE, LE NOUVEL
INTESTIN ?



○ ○ ○ de junk food et à trop de sédentarité. Les Américains lui imputent leur épidémie d'obésité, qui gagne du terrain chez nous...

En clair, respecter son foie, c'est lui faciliter le travail, en mangeant léger, à des heures régulières, pas trop tard, en faisant durer le repas au moins une demi-heure et en mâchant bien. Cela permet non seulement de garder de l'énergie mais aussi de maigrir. Avec une bonne hygiène de vie, le foie stimule chaque jour le litre de bile qui permet d'absorber les graisses. Il régule l'insuline par l'intermédiaire du pancréas, relargue les graisses à la bonne heure, c'est-à-dire quand on peut en disposer pour bouger. Le stockage est réduit, la dépense régulière et la forme maximale.

RETAPER SON FOIE EN 7 ÉTAPES

Penser à son foie est finalement assez simple. Il suffit de tenir ferme sur les quelques bonnes habitudes suivantes :

1. Y aller doucement sur le paracétamol

On en use et en abuse pour soigner les maux de tête, de ventre, les courbatures (Doliprane) et tous les petits maux du quotidien. « Certes, c'est efficace mais attention ! C'est aussi le médicament le plus toxique pour le foie. Ne jamais dépasser les 3 ou 4 grammes par jour en plusieurs prises espacées de quatre heures », insiste le Dr Allouche.

2. Trouver son point F

De temps en temps, on vérifie que le foie se porte bien, en massant légèrement les points Mu : sous les seins de chaque côté, entre les sixième et septième



Que dit la médecine chinoise ?

« Pour les Chinois, le foie est comparé au chef des armées, c'est lui qui organise toutes les fonctions des autres organes. La bonne activité du cerveau en dépend, mais il gouverne aussi les autres organes ainsi que les tendons, les ligaments et les nerfs », explique Lan Qi, héritière d'une longue lignée de soignants. Pour soutenir son action, il faut lui apporter du sang propre, gonflé à bloc d'oxygène. Pour cela, on mise sur les baies de goji (une dizaine par jour) car elles sont riches en fer, un minéral qui nourrit les globules rouges transporteurs de l'oxygène. Pour accroître leur action, on garnit son assiette de tous les aliments rouges : betterave, tomates, chou rouge. Et pour un coup de pouce, on peut booker dans un des instituts de Lan Qi un massage spécifique de 30 mn qui « travaille » le méridien du foie sur 5 points précis (3 sur les pieds, 2 dans le dos).
Infos : lanqi-spa.com

Le yoga à la rescousse

Pour désengorger le foie, le yoga utilise des mouvements de pression qui chassent le sang, puis de décompression qui donnent l'élan à un nouveau flux de sang frais, explique Sophie Pensa, auteure de « Ma bible du yoga santé » (éd. Leduc.S). Voici trois postures, à faire à jeun. À noter qu'après la pratique on peut se sentir un peu nauséuse. Un petit massage du foie, pour le réchauffer, fait passer ce désagrement.



LA TORSION DU VENTRE



LA PINCE



LA CHARUE

Allongée sur le dos, genoux pliés. En expirant, amener les genoux jusqu'à la poitrine et passer les bras autour. Remettre les bras de chaque côté. En expirant, amener les jambes sur le côté gauche, en laissant la hanche droite se décrocher du tapis. La cheville droite doit être posée sur la cheville gauche. Recommencer de l'autre côté.

Assise au sol en avant du coccyx, jambes tendues, pieds flex, dos bien droit. Descendre petit à petit le dos ébrié vers l'avant, scier ses ortils (ou ses chevilles). Bien coller le ventre sur les cuisses et laisser tomber la tête. Rester quelques secondes. Puis retour en douceur à la position initiale.

À plat dos, menton rentré, paumes et pieds au sol, genoux pliés. À l'expiration, ramener les genoux vers le nez puis, doucement, le coccyx vers le ciel. Tendre les jambes à l'arrière. Pour défaire la posture, dérouler vertèbre après vertèbre en évitant tout mouvement de cambre.

○ ○ ○ derniers se retrouvent directement sur nos hanches. Les graisses sont stockées, le cholestérol grimpe et devient excédentaire ou risque de se déposer sur les artères.

5. Valoriser le tri sélectif

Il est indispensable de supprimer autant que possible les sources de loxines : les mauvaises graisses et les sucres (pâtisseries, plats préparés, viandes grasses, charcuterie), les additifs, le sel, la nourriture industrielle. Tous ces aliments fournissent de grandes quantités de déchets responsables d'une inflammation cellulaire, lié de maladies métaboliques.

Détox express

Après les fêtes, à la sortie de l'hiver, et chaque fois que la fatigue nous guette, on fait une pause « foie friendly ». Le Dr'Allouche nous conseille

les bons menus :

Au petit déjeuner : un café allongé ou un thé sans sucre, 1/5^e de

baguette tradition avec un peu de beurre doux et 6 cerneaux de noix.

A 11 heures : un kiwi.

A midi : un fruit (kaki, pomme, poire), en entrée, afin de faciliter sa

digestion. Un petit plateau de fruits de mer. Une grosse salade de mâche + pousses d'épinards + endives assaisonnée d'une cuillerée d'un mélange huile d'olive/colza et jus de citron.

A 16 heures : tisane, thé vert ou rooibos.

Au dîner : un bouillon clair et les légumes (poireaux, carottes, céleri) à part pour profiter de leurs fibres.

Un yaourt nature ou un fromage frais de brebis ou de chèvre. Un « café blanc » (eau de fleur d'oranger).

6. Devenir l'être le plus chaleureux possible

Avec un accessoire aussi sexy qu'efficace : la bouillotte ! Qu'on se rassure en pensant que c'est une des pratiques quotidiennes observées dans les deux très chics cliniques allemande ou autrichienne (Buchinger ou Lanserhof). Juste après un repas riche ou pour stimuler une petite détox, on s'allonge, on se couvre pour avoir chaud et on positionne une bouillotte chaude enveloppée dans un linge en bas des côtes, sur le côté droit, là où se trouve le foie. « La chaleur dilate les vaisseaux et permet un afflux de sang qui nettoie le foie et soutient son travail », explique Gisèle Talhouët. Idem pour l'eau, qu'il est préférable de boire tiède...

7. Prendre ses jambes à son cou

Ne jamais abandonner l'activité physique car, on le sait, la sédentarité est impliquée dans presque toutes les maladies chroniques. Plus nous nous dépensons, nous nous musclons et plus nous éliminons des calories, même au repos. Pour en avoir une idée : montez sur une balance à « impédancemétrie », multipliez votre poids de masse maigre (muscles et viscères) par 30, et vous obtenez votre métabolisme de repos, autrement dit le nombre de calories dépensées en une journée sans bouger. Pour choisir votre activité, pensez que le foie a horreur des coups (boxe) mais qu'il adore les mouvements qui stimulent la circulation sanguine (yoga, gym douce, qi gong, Aquagym, vélo...).



QUE MET-ON DANS SON ASSIETTE ?

Pour « nourrir » son foie, on vise une routine faite de fibres, de bonnes vitamines et de quelques boissons chaudes bien choisies.

On opte pour une amertume stimulante

Consommez sans modération des produits dont l'amertume stimule les fonctions hépatiques comme les épinards, la roquette, la chicorée, le céleri, le radis noir, les artichauts. Il est recommandé également d'adopter les légumes « oubliés », très riches en fibres – topinambour, salsifi, cardon – en apprenant à les cuisiner (« Les légumes oubliés », d'Elisabeth Scott, Editions du Chêne).

On ne se prive pas de thé ou de café

Ces boissons couramment critiquées ont fait l'objet de plusieurs études. On sait maintenant que ce sont des amis du foie, car ils augmentent la sécrétion d'insuline. Jusqu'à trois tasses par jour, sans fait et sans sucre. Le reste du temps : de l'eau à température ambiante.

On demande la baguette « tradition »

« Avant de créer ce label, les boulangers et les meuniers ont procédé à un vrai travail de recherche. Ils ont mis au point une farine sans additifs et peu riche en gluten, qui assure la plus faible sécrétion d'insuline et le moins de stockage de sucres grâce à un index glycémique inférieur à 55 sur une échelle de 100 », explique le Dr'Allouche. À la boulangerie, on la choisit sans hésiter.

On croque des fruits

Ils sont chargés en fructose, donc en sucre. Il vaut mieux éviter les plus riches : banane, cerise, raisin. Préférez les pommes, poires,abricots, ananas, baies rouges, grenades, kiwis, prunes. On oublie le plus souvent possible les jus, les smoothies et les compotes. On consomme les fruits crus, car la cuisson augmente leur index glycémique, et en morceaux pour profiter des fibres. Et on les choisit de préférence bio ou cultivés en agriculture raisonnée, de saison ou surgelés.

On ajoute un zeste de citron

Le citron est basique et non acide comme son goût pourrait le laisser croire. Il facilite donc la digestion. Un jus, à jeun, dans un verre d'eau tiède soutient le foie et la digestion toute la journée.

On termine un repas avec une eau de fleur d'oranger

1 cuillerée à café pour 30 centilitres d'eau bien chaude : c'est le « café blanc » libanais... La fleur d'oranger stimule la sécrétion et la libération de la bile et donc facilite la digestion après un bon repas. ■



La bonne cure de gélules

La naturopathe Grisèle Talhouët recommande de ne pas forcer sur les formules drainantes qui demandent un travail excessif au foie déjà fatigué en hiver, il est donc préférable de les réserver au printemps.

Elle conseille des plantes qui soutiennent cet organe sans le stresser : l'artichaut en isane ou en gélules, le pissenlit en teinture mère (20 à 30 gouttes dans un verre d'eau trois fois par jour pendant trois semaines) et « le Chrysanthellum Americanum », en gélules et en cure d'un mois.