

# GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

N°08 - DÉCEMBRE 2017



## PURIFIER ET DÉTOXIFIER : LE PROTOCOLE POUR RETROUVER UN FOIE EN PLEINE SANTÉ !

***Digestion difficile, constipation, nausées, langue pâteuse, mais aussi douleurs musculaires et articulaires, crampes, fatigue inexplicquée... ces symptômes cachent peut-être un foie qui fonctionne au ralenti.***

*Ne le négligez jamais : le foie est l'organe-clé de notre métabolisme ! C'est lui qui transforme les nutriments que nous avalons et qui élimine les toxiques. Grâce au protocole naturel efficace et complet du Dr Ménat pour drainer et purifier son foie, retrouvez enfin votre vitalité hépatique !*

**S**i je dis souvent que l'intestin est le principal centre de notre santé, et je ne suis pas le seul à le penser, le foie, lui, est le centre de notre métabolisme. Ses fonctions hépatiques sont multiples et il faudrait plusieurs dossiers pour toutes les expliquer.

C'est pourquoi j'ai décidé de centrer ce numéro sur les fonctions de détoxification du foie. Elles sont en lien avec toutes les sensations de foie fragile ou surchargé que vous avez pu ressentir un jour, par exemple après un repas trop copieux ou trop arrosé.

### L'ORGANE OUBLIÉ DE LA MÉDECINE MODERNE

Le foie fait partie des émonctoires, les organes d'élimination, qui permettent de « nettoyer » l'organisme des toxines qui peuvent l'encombrer.

Le rein aussi est un émonctoire, mais il sert surtout à éliminer les toxines, alors que le foie va aussi les transformer, les métaboliser pour les rendre non toxiques. C'est le seul organe capable de neutraliser ces molécules chimiques qui pourraient aggraver nos cellules et empêcher nos organes de bien fonctionner.

Le foie est ainsi notre « usine » métabolique. Il fabrique, modifie, transforme et neutralise. Puis il élimine.

La complexité de ces fonctions fait qu'on raconte parfois n'importe quoi sur le foie, en particulier dans le domaine

des médecines naturelles. Inversement, la médecine scientifique moderne, pourtant tout à fait consciente des nombreux rôles irremplaçables du foie, ne propose aucun traitement pour l'aider à faire son travail. Cela m'a toujours surpris. On n'apprend pas aux médecins à soigner le foie et ils ne donnent jamais de traitement à ce sujet, à part suggérer de boire moins d'alcool.

Mais est-ce si important de détoxifier son organisme ?

### - SOMMAIRE -

#### Le Dossier

- Votre foie : un organe capital pour rester en bonne santé P02
- Prendre soin de votre foie et le réparer P14
- Comment agir directement sur les phases de détoxification P24
- Guide pratique pour drainer et protéger son foie P26

#### En bref !

- Perturbateurs endocriniens : le nouveau scandale sanitaire P30

#### Question de patient

- Comment soigner un orgelet ? P31

#### La recette du Dr Ménat

- Poisson au four pour les foies délicats P32

#### Un peu de lecture

- « Silence, on intoxique » P32

## NOTRE CORPS EST UNE GIGANTESQUE DÉCHETTERIE

Le Dr Doris J. Rapp, pédiatre, allergologue et spécialiste en médecine environnementale, a affirmé il y a déjà plus de 10 ans : « *Tout le monde dans ce pays a besoin d'être détoxifié, parce que nous sommes tous en train de devenir des "dépôts de déchets toxiques"*. »

Que ce soit aux USA où le Dr Rapp exerce ou en Europe, nous sommes tous exposés, malgré nous, aux polluants

environnementaux. Le Pr Gilles-Éric Séralini a évalué que nous consommons en moyenne 36 pesticides par jour<sup>2</sup> !

Mais nous devons également nous occuper des déchets issus de notre propre métabolisme, du fonctionnement de notre organisme et, bien entendu, de ceux en lien avec notre alimentation.

Le foie est notre principale défense contre ces sources d'encrassement quotidien. Il paraît donc essentiel de le protéger et de l'aider dans son travail. Voyons un peu comment il fonctionne.

### PARTIE 1

## VOTRE FOIE : UN ORGANE CAPITAL POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Le foie est donc une véritable usine métabolique. Il a de très nombreuses fonctions qui nous permettent de vivre, de digérer, de fabriquer des molécules indispensables au fonctionnement de nos cellules et de les protéger contre un encrassement qui les empêcherait de vivre normalement et pourrait aboutir à leur mort.

Voici un résumé des principales fonctions du foie :

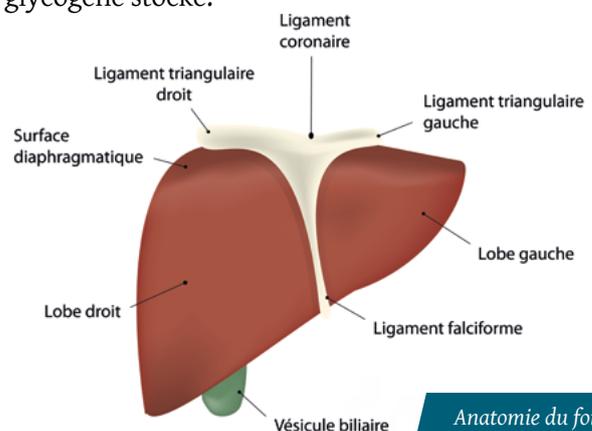
- il métabolise les nutriments que nous ingérons, c'est-à-dire qu'il les transforme pour permettre leur utilisation ; car, comme nous allons le voir, le foie est un véritable filtre entre l'intestin et le reste de l'organisme ;
- il stocke certains nutriments... mais aussi des toxiques ;
- il fabrique des protéines aux multiples propriétés ;
- le foie est au centre du métabolisme du glucose et permet une régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) sous le contrôle du pancréas ;
- il est aussi le principal centre de gestion du cholestérol ;
- il transforme et neutralise les toxines (qu'on appelle parfois les xénobiotiques) afin qu'elles puissent être éliminées facilement par les reins mais aussi par la bile ;
- il fabrique la bile, qui a plusieurs rôles puisqu'elle est à la fois essentielle pour la digestion et un moyen indispensable pour éliminer certains déchets, dont le plus connu est la bilirubine. C'est pourquoi je vous parlerai aussi de la vésicule biliaire, indissociable des fonctions émonctoires du foie.

Sans rentrer dans les détails mais pour que vous compreniez mieux à quel point nous devons prendre soin de notre

foie, je voudrais expliquer certaines fonctions hépatiques avant de développer les mécanismes de détoxification.

### LE FOIE EST AU CENTRE DU MÉTABOLISME DES GLUCIDES

- Le foie permet la **néoglucogénèse** : c'est la fabrication d'une nouvelle molécule de glucose à partir d'une molécule non glucidique. Cela nous permet de vivre et de nourrir les organes « gluco-dépendants », les organes qui ne savent se nourrir que de sucres. Et ça marche, même si on doit jeûner ou faire un régime cétogène, par exemple.
- Il est le centre de la **synthèse de glycogène**, qui est la seule façon de stocker un peu de glucose facile à utiliser si on doit faire un effort soudain. Le reste en excès sera transformé en triglycérides.
- De ce fait, il est aussi le principal responsable de la **glycogénolyse**, qui permet la libération du glucose à partir du glycogène stocké.



Anatomie du foie

1 <https://www.facebook.com/DrRappMD/>.

2 *Tous cobayes*, de Gilles-Éric Séralini, Flammarion, 2012.

## LE FOIE EST AU CENTRE DU MÉTABOLISME DES GRAISSES

- C'est le foie qui **synthétise le cholestérol**. On se rappellera que 80 % du cholestérol dosé dans le sang provient de cette synthèse et non de notre alimentation. C'est pourquoi faire un régime sans cholestérol est souvent inefficace pour faire baisser la cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang).
- Mais c'est aussi le foie qui permet l'élimination du cholestérol en le transformant en sels biliaires, par ailleurs indispensables à notre digestion.
- Et c'est aussi le foie qui va fabriquer les lipoprotéines, les fameux HDL et LDL, qui régulent le métabolisme du cholestérol. Le foie est donc le centre stratégique de la gestion du cholestérol, cette molécule indispensable à la vie qui stabilise nos neurones et permet de fabriquer la vitamine D et les hormones sexuelles (entre autres).
- Le foie produit aussi des **triglycérides** à partir des sucres que l'on consomme pour qu'ils puissent être stockés dans nos adipocytes (j'ai expliqué cela en détail dans la revue *Guérir & Bien Vieillir* n° 6 consacrée au surpoids).

## LE FOIE EST AU CENTRE DU MÉTABOLISME PROTIDIQUE

- Le foie fabrique de nombreuses protéines indispensables à la santé dont :
- l'**albumine**, la principale protéine du sang ;
- la **céruлоplasmine** qui permet le transport du cuivre ;
- la **transferrine**, essentielle au transport du fer ;
- plusieurs **protéines de l'inflammation**, dont la CRP synthétisée par le foie en cas de nécessité ;
- de nombreux **facteurs de coagulation** ;
- plusieurs **facteurs de croissance** qui vont favoriser la croissance tissulaire, le renouvellement et la différenciation cellulaire. Ce sont eux qui permettent aussi au foie de se régénérer. Car le foie est le seul organe capable de se régénérer totalement. J'y reviendrai.

## LE FOIE EST UN ORGANE DE STOCKAGE

Le foie permet de stocker plusieurs nutriments, dont :

- les **vitamines B9 et B12** ;
- la **vitamine D** (c'est pourquoi on donnait de l'huile de foie de morue aux enfants pour favoriser leur croissance) ;
- les **vitamines A et E** (qui, avec la vitamine D, sont liposolubles) ;
- le **fer**.

Mais le foie, du fait de ses différentes fonctions et de son rôle de filtre, peut aussi se charger en molécules qui lui sont défavorables :

- des insecticides et pesticides qu'il ne relargue pas pour protéger les autres cellules mais qui vont l'encrasser et l'agresser ;

- des métaux lourds, même si ces derniers encrassent surtout le système nerveux ;
- des graisses quand on mange trop de lipides, mais aussi et surtout de sucres et d'alcool, créant ainsi ce qu'on appelle la stéatose hépatique.

## LE FOIE EST AUSSI UN ORGANE CENTRAL DE DÉFENSE ET D'ÉPURATION

Il joue un rôle de filtre **anti-infectieux**. Cette fonction est complexe et je ne la détaillerai pas, mais elle est indispensable puisque le foie est un filtre situé entre l'intestin et le reste de l'organisme.

Il est rempli de globules blancs (cellules de l'immunité) appelées cellules de Kupffer qui représentent 30 % des cellules du foie, ce qui indique leur importance.

Elles permettent la destruction de certaines toxines et ont aussi pour rôle de phagocyter toute cellule étrangère (provenant le plus souvent de l'intestin) avant qu'elle n'atteigne la circulation générale.

Et le foie est surtout notre usine de **détoxification** comme je vais vous l'expliquer dans la partie 2.

## DÉTOX : NE MÉLANGEONS PAS TOUT !

J'ai l'habitude de séparer les fonctions de détoxification du foie en deux catégories :

1. Le foie permet de « détoxifier » l'organisme en éliminant un certain nombre de toxines à travers la sécrétion biliaire.
2. Le foie permet de « détoxifier » nos cellules en transformant, en neutralisant les molécules toxiques qui pourraient les encrasser ou les agresser.

Ces deux fonctions sont totalement complémentaires mais très différentes. Le deuxième est une détoxification « chimique », alors que la première est une détoxification « physique », émonctoirelle, au même titre que les reins.



Pesticides, insecticides, métaux lourds sont filtrés par le foie

Or, beaucoup de personnes ne font pas la différence entre ces deux fonctions essentielles et mélangent souvent un peu tout quand ils parlent de « détox » !

Quand on vous propose une cure de « détox », une cure du foie, des plantes protectrices ou drainantes ou hépatiques, de quoi parle-t-on ? De stimuler la détoxification chimique ou l'élimination des toxines ?

Parfois les deux, mais trop souvent sans vraiment savoir ce que l'on fait et quelle fonction est réellement prise en compte, stimulée par le traitement proposé.

Ce dossier va vous permettre d'y voir plus clair et comprendre ce que vous faites quand vous utilisez telle ou telle méthode.

## DEUX GRANDS TYPES DE TOXIQUES QUI PEUVENT VOUS AGRESSER

Voyons d'abord quels types de toxines sont impliquées.

Il y a évidemment les **toxines ou toxiques exogènes**, c'est-à-dire provenant de l'extérieur, de l'environnement.

On rencontre en particulier :

- des métaux lourds ;
- des xénobiotiques, c'est-à-dire des molécules étrangères à l'organisme comme les pesticides, les insecticides, les herbicides ou les fongicides qui sont largement utilisés dans l'agriculture mais aussi dans nos jardins et parfois dans nos maisons ;
- des toxines bactériennes que nous devons neutraliser ;
- tous les médicaments chimiques, mais aussi toutes les autres drogues ;
- tous les additifs alimentaires : colorants, conservateurs, arômes artificiels...
- les multiples carcinogènes comme le tabac, les molécules issues de la cuisson à haute température, les molécules de Maillard, l'acrylamide, etc. ;
- des molécules présentes dans l'alimentation en dehors de celles citées ci-dessus et je pense en particulier à l'alcool ;

- et plein d'autres molécules ingérées, inhalées ou qui pénètrent par la peau comme les parabens ou le phénoxyéthanol présents dans de nombreux cosmétiques.

Mais il y a aussi beaucoup de **toxines dites endogènes**, c'est-à-dire produites naturellement par nos cellules, notre métabolisme. En particulier :

- les métabolites hormonaux ;
- les nitrosamines, polyamines et autres molécules produites par notre flore (certains considèrent d'ailleurs que ces molécules sont plutôt exogènes) ;
- des déchets bactériens issus de notre bagarre quotidienne contre les nombreux microbes qui veulent s'installer dans notre organisme ;
- les « acides » produits par notre métabolisme. Je ne parle pas de l'acide fabriqué par l'estomac, mais de ceux en lien avec notre hygiène de vie qui peuvent favoriser un terrain acide contre lequel il faut lutter ;
- les produits de la respiration cellulaire, dont le gaz carbonique est le plus connu ;
- et surtout des résidus issus des métabolismes normaux de nos cellules comme l'urée, l'acide urique, la bilirubine et j'en passe. Ces déchets sont parfaitement physiologiques mais nous tueraient si on n'était plus capables de les éliminer.

À la lecture de cette liste bien longue et pourtant non exhaustive, on comprend à quel point il est important de respecter notre foie et de l'aider à fonctionner.

La plupart des molécules citées ci-dessus ne peuvent pas être éliminées telles quelles. Non seulement il est important de les neutraliser, de les rendre inertes pour qu'elles n'agressent pas nos organes mais cette transformation est également indispensable à leur élimination.

Ce mécanisme de défense, de neutralisation, est appelé « phase I » et « phase II » de la détoxification hépatique. Ces 2 phases correspondent à des phénomènes chimiques très complexes que je vais vous résumer de façon simple.

## LA PHASE I : NEUTRALISER LES TOXIQUES

Quand un xénobiotique, une molécule étrangère plus ou moins toxique, arrive dans le foie, il est transformé par la réaction de « phase I » au cœur de la cellule hépatique.

Cette phase I fait intervenir des molécules essentielles dans ces phénomènes de détoxification appelées les cytochromes P450 (CYP450). Elle est un passage obligé mais sachez que l'action des CYP450 correspond à une « bio-activation » plutôt qu'à une neutralisation.

En effet, une fois le xénobiotique transformé par la phase I, il reste actif. On parle de « métabolite intermédiaire actif ». Il existe même des molécules transformées par la Phase I qui sont plus actives qu'avant leur transformation.



Les conservateurs des cosmétiques industriels sont toxiques

D'autres seront en partie « détoxifiées ».

On se sert d'ailleurs de ce mécanisme pour la mise au point de certains médicaments. Il arrive que certaines molécules thérapeutiques ne soient réellement actives qu'une fois transformées par la Phase I de détoxification hépatique. Car, comme tous les xénobiotiques, la totalité des médicaments sont pris en charge par ce système. Ce qui peut avoir des conséquences sur l'efficacité ou la toxicité des médicaments en fonction des capacités de nos Phases I et II.

Sachez qu'il existe plusieurs cytochromes P450 et que chacun, en fonction de sa structure, va pouvoir s'occuper de telle ou telle molécule. C'est à cause de ces CYP450 qu'il existe des interactions médicamenteuses ou encore des interactions avec des aliments (voir l'exemple du jus de pamplemousse).

Il existe des interactions bien plus graves avec les médicaments entre eux et on oublie trop souvent de le vérifier.

Cela est dû au fait que certains médicaments inhibent l'action du CYP3A4 (par exemple des antibiotiques comme les macrolides) et d'autres, au contraire, la stimulent, en réduisant donc l'efficacité des médicaments qui sont transformés par ce cytochrome (c'est le cas des dérivés de l'ergot de seigle parfois utilisés en cas de migraines).

Ces notions de cytochromes et d'interactions médicamenteuses sont vraiment essentielles et sources de nombreux effets secondaires parfois graves.

Ainsi, le CYP3A4 est impliqué dans le métabolisme des médicaments contre le Sida ou de certains anti-rejets utilisés après une greffe d'organe. On comprend bien que modifier l'action de ces médicaments peut avoir des conséquences dramatiques.

## MILLEPERTUIS ET TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN

Un dernier exemple est bien connu, c'est le rôle du millepertuis sur le CYP2D6. Si on prend des extraits phytothérapeutiques de millepertuis, on va augmenter l'action de ce cytochrome. Or le CYP2D6 agit sur le métabolisme de beaucoup de médicaments comme le Tamoxifène (traitement anti-hormonal du cancer du sein) ou des antidépresseurs comme le Prozac. De ce fait, l'association de millepertuis avec ces médicaments peut réduire leur efficacité ou augmenter leurs effets secondaires.

Mais ça veut dire aussi qu'il existe une compétition et donc une interaction entre Tamoxifène et Prozac puisqu'ils utilisent le même cytochrome (voici donc l'explication principale de nombreuses interactions entre médicaments). Et pourtant, on rencontre régulièrement des patientes traitées par Tamoxifène à qui on délivre des antidépresseurs en oubliant ces risques d'interaction.

Comme je vous l'ai déjà dit, peu de médecins maîtrisent bien toutes ces notions et peu pensent à vérifier les nombreuses interactions liées à la Phase I de détoxification hépatique.

## Les terribles effets secondaires du... jus de pamplemousse

Je voudrais partager avec vous un exemple assez frappant de l'interaction entre les CYP450 et certains aliments. C'est le cas du jus de pamplemousse, qui va inhiber un CYP450 très important qu'on appelle le CYP3A4 (ou cytochrome P450 3A4). Or ce CYP3A4 est en charge de la métabolisation de nombreuses molécules dont plusieurs médicaments. Quand on boit beaucoup de jus de pamplemousse, notre CYP3A4 va mal fonctionner. De ce fait, les médicaments qui devraient être transformés par ce cytochrome vont rester plus longtemps dans le sang, augmentant ainsi leurs actions et leurs effets secondaires. C'est le cas de certains antihypertenseurs comme la Nifedipine qui sera donc trop active, entraînant des hypotensions. Et le plus ennuyeux c'est si une personne prenant ce médicament boit beaucoup de jus de pamplemousse mais seulement de temps en temps. Quand elle n'en boit pas, son médicament est bien dosé et efficace et quand elle en boit elle va avoir des effets secondaires très gênants qui ne sont pas toujours bien expliqués car on ne pense pas toujours à ce type d'interaction.

Voici deux exemples d'interactions graves avec le jus de pamplemousse :

- Une femme qui prenait des statines a eu une rhabdomyolyse (fonte musculaire importante et douloureuse) parce qu'elle mangeait chaque jour un pamplemousse frais entier.
- Un homme sous Tacrolimus (un anti-rejet) a fait une insuffisance rénale aigüe par rejet de son greffon rénal après avoir mangé plus de 1,5 kg de marmelade d'agrumes contenant du pamplemousse dans la semaine précédant les symptômes.



Le jus de pamplemousse a été un des plus étudiés dans ce domaine mais j'aime rappeler qu'il faut en consommer beaucoup (comme l'homme ci-dessus) ou souvent (comme l'exemple de cette femme) pour avoir des effets secondaires. Si vous prenez un verre de jus de pamplemousse une fois de temps en temps, il ne se passera rien.

## POURQUOI NOUS SOMMES INÉGAUX FACE À LA SANTÉ

Je voudrais faire ici une grande parenthèse et vous parler de ce qu'on appelle le polymorphisme génétique. Derrière ce terme un peu barbare se cachent deux idées très différentes : doit-on voir une injustice de la nature ou une simple marque de nos différences ?

**C**es notions sont souvent mal maîtrisées, même par les médecins, aussi je voudrais simplement vous expliquer en quoi elles vont influencer votre santé et les différents traitements dont je parlerai plus loin.

### DES GÈNES QUI DIFFÈRENT

La fabrication des enzymes de phase I et de phase II, comme toutes les protéines, dépend de nos gènes. Or, ces gènes peuvent être légèrement différents d'une personne à l'autre.

Le gène « normal » ou commun est appelé par les scientifiques « gène sauvage » car il correspond au gène « primitif », originel. C'est celui qui permet un fonctionnement normal ou « moyen » de l'enzyme en question, ici par exemple une enzyme de détoxification de phase II. Prenons l'exemple de l'acétylation.

80 % de la population est porteuse du gène sauvage et a donc un fonctionnement « standard » de l'enzyme. On va dire que ce sont des acétylateurs « normaux ».

Mais les 20 % restants ont un gène un peu différent. Ils sont porteurs d'une forme de mutation acquise souvent par leurs ancêtres lointains et qui est transmise ainsi de génération en génération. On appelle cela le polymorphisme génétique.

Chacun de nous a des gènes mutés, pour certaines molécules, ce qui explique nos caractéristiques individuelles, certaines de nos faiblesses mais aussi certaines de nos forces.

Ainsi, pour l'acétylation, on sait que :

- 10 % de la population a un gène qui augmente l'efficacité de notre acétylation. On parle alors d'**acétylateurs rapides**. Comme vous avez compris



Mutation génétique

que l'acétylation permettait de neutraliser les molécules toxiques, les acétylateurs rapides sont des gens qui sont bien plus résistants à l'environnement et seront moins malades en cas de pollution, voire de tabagisme (on connaît tous des personnes qui ont fumé toute leur vie mais n'ont jamais été malades à cause du tabac). Inversement, ces mêmes personnes neutralisent beaucoup plus vite les médicaments et sont donc moins sensibles à leur action, mais aussi à leurs effets secondaires du coup ! Cette résistance à l'agressivité de l'environnement peut donc devenir un handicap quand il s'agit de soigner une maladie grave car il faudra fortement augmenter les doses de médicaments !

- 10 % de la population au contraire sont des **acétylateurs lents**, c'est-à-dire que leur acétylation fonctionne mal à cause de ce polymorphisme génétique. De ce fait, ils détoxifient mal et seront plus sensibles que la moyenne aux molécules toxiques de l'environnement. Ce sont ces personnes qui pourront faire un cancer uniquement par tabagisme passif. Ce sont aussi eux qui sont très sensibles aux médicaments et à leurs effets secondaires. Inversement, si on fait attention à réduire les doses, les traitements pourront être très efficaces. C'est ainsi que certaines personnes sont soulagées par 100 mg de paracétamol alors que d'autres ont besoin de 1 000 mg et plus. Par contre, les acétylateurs lents auront des effets secondaires si on leur donne la dose « normale » d'un médicament utilisée chez les 80 % porteurs du gène sauvage.

### INÉGAUX FACE AUX TRAITEMENTS

Nous sommes tous inégaux face à la santé et aux traitements, et c'est pourquoi j'écoute toujours mes patients quand ils me disent ne pas supporter le moindre médicament ou au contraire ne pas être sensible à tel ou tel traitement. Cela vient souvent de ce polymorphisme génétique et de l'efficacité de leur détoxification hépatique.

En pratique, l'idéal serait peut-être de rechercher ce polymorphisme chez tout le monde. De déterminer si nous sommes porteurs du gène sauvage ou d'un autre gène.

Pourtant, à ce jour, ces dosages ne sont que très rarement proposés. Ils commencent à l'être avant de commencer certains traitements complexes (comme pour certains cancers ou maladies auto-immunes) mais, en pratique, peu de médecins les utilisent.

Pourtant, si on connaissait par avance le statut de chaque individu et ses capacités à détoxifier, on pourrait personnaliser les doses de médicaments mais aussi prédire qui pourra développer trop facilement une maladie s'il est exposé à un polluant professionnel ou au tabac, par exemple.

## LES TESTS GÉNÉTIQUES EN DÉBAT

En France, nous sommes mal à l'aise avec ces notions qui perturbent nos critères d'égalité. En effet, le polymorphisme génétique met en évidence une « inégalité » vis-à-vis des maladies. Ainsi, tel polymorphisme pourrait empêcher telle personne de faire tel métier exposé. Ou bien tel autre polymorphisme, s'il est connu des assurances, pourrait entraîner une « surprime » lors de la souscription d'une mutuelle ou d'une demande d'emprunt.

Et puis, on ne connaît pas tous les gènes et leurs interactions. Un bilan génétique ne peut montrer que des prédispositions et évoquer un risque statistique mais jamais une certitude. De ce fait, le législateur français, sur avis du comité d'éthique, a préféré mettre un frein à la réalisation de ces tests génétiques sauf dans des cas particuliers. En France, ces bilans sont faits, à ma connaissance, uniquement dans des laboratoires agréés, essentiellement hospitaliers ou dans le cadre de recherches médicales.

Par contre, il est possible de faire réaliser ces tests génétiques de polymorphisme dans d'autres pays européens plus ouverts à ces approches. C'est le cas des *Laboratoires Réunis* au Luxembourg qui offrent la possibilité de faire ces recherches chez tout le monde. On peut ainsi rechercher le polymorphisme génétique prédisposant à de nombreuses maladies comme l'ostéoporose, le cancer de la prostate ou les maladies cardiovasculaires. On parle bien exclusivement de prédispositions et à aucun moment ces bilans ne peuvent faire un diagnostic ou montrer un risque formel.

Pour ce qui est de la détoxification hépatique, un test génétique existe et coûte actuellement entre 200 et 400 euros suivant le nombre de gènes recherchés. On peut ainsi doser le polymorphisme génétique de

plusieurs cytochromes de la phase I et enzymes de la phase II.

Je suis persuadé que ces dosages se développeront à l'avenir et permettront une médecine plus sûre, plus personnalisée et au final plus efficace.

## LES GÈNES DE L'IVRESSE

Il existe aussi des variantes génétiques (un polymorphisme génétique) pour les cytochromes de la phase I. On a découvert un tel polymorphisme du gène codant pour CYP2E1 qui va augmenter la sensation d'ébriété beaucoup plus rapidement chez les personnes concernées. C'est pour ces raisons (entre autres) que certaines personnes ne supportent pas l'alcool car elles sont « ivres » et malades dès les premiers verres. Ce gène aurait l'avantage de protéger de l'alcoolisme car il est impossible pour ces personnes de consommer régulièrement de l'alcool.



Le foie filtre aussi les molécules de nos médicaments

Mais nos différences de réactions aux médicaments ou aux molécules toxiques ne s'arrêtent pas à la génétique (que nous ne pouvons pas réellement modifier).

Je veux vous rappeler que nos capacités de détoxification, une grande part de notre susceptibilité individuelle à telle ou telle molécule, viennent aussi de notre hygiène de vie et de ce que nous consommons (aliments, médicaments...). Cela va impliquer en particulier les cytochromes P450, comme je l'ai expliqué plus haut, mais aussi le foie dans sa globalité, comme nous le verrons.

Bien que complexes, j'avais besoin de vous exposer ces notions pour que vous compreniez mieux les différentes indications des traitements que je développerai plus loin.

## DÉTOXIFICATION CHIMIQUE : LA PHASE II

La phase II est la phase finale de la détoxification « chimique » hépatique. Les cellules hépatiques fixent une molécule (glucidique, soufrée ou autre) sur la toxine afin de la neutraliser et de la rendre éliminable par le foie ou les reins.

Pour des raisons génétiques, des personnes détoxifient mieux que d'autres du fait d'une phase II plus ou moins efficace !

Cela explique que certaines personnes soient plus sensibles à l'alcool ou supportent plus ou moins certains médicaments.

## DRAINAGE DU FOIE : LES CLEFS DE LA « PHASE III »

Suivant les auteurs, on parle parfois d'une Phase III quand on évoque l'élimination des toxines par les reins et le foie. D'autres appelleront cela la fonction émonctorielle. Je l'ai appelée aussi, plus haut et par abus de langage, la détoxification « physique » pour l'opposer à la détoxification « chimique » représentée par les 2 premières phases.

Si je fais cette distinction, c'est parce que les traitements agissant sur les phases I et II sont souvent bien différents de ceux qui agissent sur l'élimination ou phase III.

En pratique, l'objectif final est d'éliminer, de faire sortir à l'extérieur de l'organisme, le plus possible de déchets et de molécules toxiques. Vous avez compris que les phases I et II permettaient de neutraliser et rendre solubles une partie de ces molécules. Mais au final, tout est fait pour nettoyer notre organisme de ce qui peut l'encrasser et l'agresser.

Pour cela, notre corps dispose d'émonctoires qui vont « filtrer » les toxines et les rejeter à l'extérieur de l'organisme. Il y a :

- 2 émonctoires principaux : le FOIE et les REINS ;
- 2 émonctoires secondaires ou accessoires : la PEAU et les MUQUEUSES (surtout INTESTINS et POUMONS, mais aussi muqueuses ORL et génito-urinaires).

Dans un premier temps, si tout se passe bien, les reins éliminent les toxines hydrosolubles et la bile élimine les toxines liposolubles. Si l'organisme est surchargé de toxines, les émonctoires secondaires viendront aider le foie et les reins ce qui entraînera un certain nombre de symptômes désagréables et ouvrira la porte à diverses maladies.

Je ne détaillerai pas dans ce dossier le travail des reins. En revanche, comme le travail de détoxification hépatique

est indissociable de l'élimination rénale, les traitements que nous étudierons plus loin devront agir sur les 2 pôles.

## FONCTIONNEMENT DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Pour comprendre comment la « phase III » fonctionne au niveau hépatique, il faut comprendre comment marche cet organe.

Le foie est composé de 6 lobes indépendants. C'est pour cela qu'on peut prélever un morceau de foie chez un donneur vivant pour le greffer à un autre ou encore enlever un morceau de foie malade.

Les cellules du foie sont appelées les hépatocytes. Ce sont elles qui assurent les fonctions citées plus haut. Elles ont 2 grandes fonctions de sécrétion :

- une sécrétion endocrine, c'est-à-dire « dans le sang », où elles relarguent la plupart des molécules qu'elles fabriquent (protéines, triglycérides, cholestérol...);
- une sécrétion exocrine, c'est-à-dire qui va être excrétée à « l'extérieur » de l'organisme, en l'occurrence dans la lumière intestinale, sous forme de bile, à travers les canaux biliaires.

Je ne reviens pas sur la sécrétion endocrine et les nombreuses fonctions du foie.

Mais je voudrais m'attarder quelques instants sur la sécrétion biliaire qu'il est important de comprendre pour mieux utiliser les traitements à visée hépatique.

## LA SÉCRÉTION BILIAIRE

La plupart du temps, les liquides qui circulent dans notre corps (sang, lymphe, urine et bien d'autres) le font dans des « tuyaux » bien individualisés qui possèdent une membrane plus ou moins imperméable constituée elle-même de cellules comme c'est le cas pour les artères ou les veines.

Ainsi, les artères et les veines hépatiques sont bien de véritables tuyaux qu'on appelle des vaisseaux.

Pour la bile, c'est un peu différent. Cette sécrétion exocrine est fabriquée par les hépatocytes (les cellules du foie). Elle s'écoule ensuite entre ces cellules dans des canaux biliaires intra-hépatiques qui ne possèdent pas de membrane à proprement parler.

Ce sont les cellules hépatiques qui « canalisent » cette bile vers les canalicules biliaires qui sont, eux, des sortes de vaisseaux. Ils transportent la bile jusqu'au canal cholédoque qui va permettre l'élimination de cette sécrétion en dehors du foie.

Quand la bile sort du foie, elle est majoritairement stockée dans la vésicule, ce qui permettra d'envoyer une forte dose

de bile au moment où on en a le plus besoin, c'est-à-dire pendant la digestion.

Si je m'attarde sur ces détails anatomiques, c'est qu'ils auront leur importance dans les explications des traitements. Ainsi, au niveau phytothérapeutique, il y a 2 actions possibles :

- un effet cholérétique : c'est-à-dire qui favorise la fabrication de la bile et sa progression au sein du foie ;
- un effet cholagogue : il permet l'évacuation de la bile en dehors du foie et la contraction de la vésicule biliaire pour l'aider à évacuer cette bile qui pourrait s'y accumuler anormalement et favoriser des calculs biliaires ou simplement une mauvaise digestion.

Mais nous évoquerons aussi les « cures du foie » ou d'autres approches naturelles (diététiques en particulier) qui agissent sur les canaux biliaires intra-hépatiques qu'on oublie trop souvent.

Quand la bile s'écoule mal, on parle de « cholestase ». C'est ce qui donne la « jaunisse », ou ictère. Elle peut avoir beaucoup de causes qu'on classe en 2 groupes :

- les causes intra-hépatiques, qui sont, elles-mêmes, nombreuses, souvent bénignes mais parfois graves comme le cancer ou une hépatite aiguë ;
- les causes extra-hépatiques, qui sont surtout liées à un obstacle au niveau du cholédoque, souvent un calcul mais parfois d'autres maladies plus complexes.

## VÉSICULE BILIAIRE : ATTENTION AUX REPAS TROP LOURDS

La vésicule biliaire est une simple poche de rétention placée en dérivation sur le canal cholédoque et qui permet de stocker la bile en attendant d'en avoir besoin. C'est pourquoi on peut vivre sans vésicule. Si on doit être opéré de ce petit organe, la seule conséquence c'est que la bile s'écoulera en permanence vers l'intestin et on ne disposera pas d'une « giclée » de bile au moment du repas. Si le repas est léger, ça n'a aucune conséquence, mais si le repas est lourd, riche en graisse ou en alcool, on le digérera moins bien.

C'est pourquoi les personnes opérées de la vésicule doivent éviter de faire de trop gros « gueuletons » !

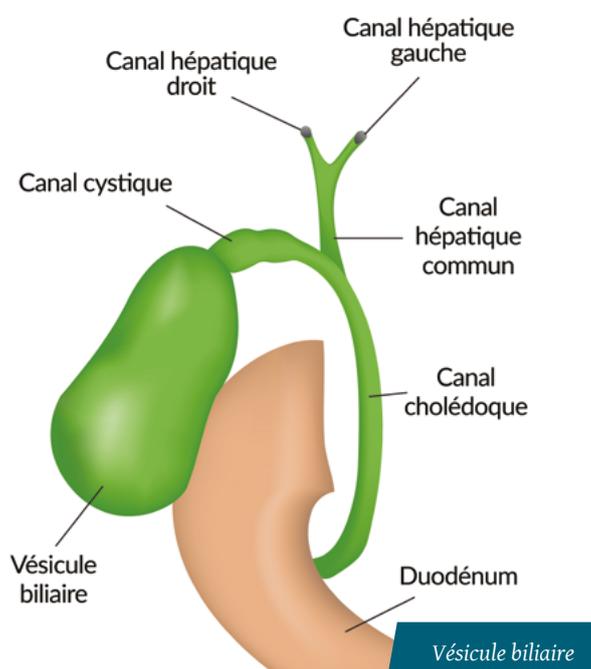
Car la bile est très utile à la digestion. Ce n'est pas juste une façon d'éliminer des toxines. En fait, la bile a plusieurs propriétés importantes qui expliquent que, quand le foie fonctionne mal, cela puisse entraîner plusieurs types de symptômes.

La bile est un liquide jaunâtre fabriqué par les cellules du foie (entre ½ et 1 litre par jour). Elle est éliminée par le canal cholédoque qui aboutit dans la toute première partie de l'intestin qu'on appelle le duodénum, situé juste après l'estomac. À l'extrémité du cholédoque est situé le sphincter d'Oddi dont je reparlerai dans la partie

traitement. Si ce sphincter est spasmodique, il peut gêner l'écoulement de la bile et surtout bloquer des petits calculs.

Au cours du repas, des capteurs situés dans ce duodénum informent la vésicule que des graisses sont en train d'arriver, ce qui entraîne la contraction de cette vésicule et un apport plus important de bile.

Sachez qu'au niveau du duodénum, juste à côté du cholédoque (donc du sphincter d'Oddi), se situe aussi l'arrivée du canal pancréatique apportant les enzymes pancréatiques également indispensables à la digestion. Cette proximité anatomique explique que, parfois, un calcul de la vésicule peut migrer et bloquer le canal pancréatique, entraînant une pancréatite parfois très grave. C'est une des raisons qui motive à opérer la vésicule quand elle est remplie de calculs.



Revenons à la bile et à ses fonctions qu'on divise en 2 catégories :

### 1. Elle permet au foie d'éliminer :

- les toxines liposolubles ;
- certains déchets métaboliques, et en particulier la bilirubine qui est le produit de la dégradation des globules rouges (GR). Il faut savoir que nos GR ont une durée de vie d'environ 120 jours. Comme nous avons 4 millions de globules par millilitre de sang et environ 5 litres de sang, cela fait 25 000 milliards de GR qui circulent. 1/120<sup>e</sup> des GR meurent chaque jour, ce qui fait environ 200 milliards de cellules qu'il faut traiter. La bilirubine est plus exactement le produit de la dégradation de l'hémoglobine présente dans les GR. Cela fait des quantités importantes de bilirubine à éliminer chaque jour. Si jamais cette élimination ne pouvait plus se faire, la mort interviendrait en quelques jours ;

• le cholestérol en excès fait aussi partie des déchets éliminés par la bile. Ce qui explique que si le foie fonctionne mal, le taux cholestérol peut s'élever dans le sang.

## 2. Un rôle digestif tout aussi important :

- la bile a un pH basique, ce qui signifie qu'elle va tamponner un peu le pH du bol alimentaire très acide qui provient de l'estomac ;
- les sels biliaires contenus dans la bile (et fabriqués à partir du cholestérol !) vont permettre la digestion et surtout l'absorption des graisses par le sang. Les graisses (ou lipides) ne peuvent pas entrer dans le sang seules puisqu'elles sont hydrophobes. Les sels biliaires vont former des petites poches appelées « micelles » qui permettent la digestion et l'absorption des graisses apportées par l'alimentation.

C'est pourquoi, lorsqu'une personne ne digère pas bien les plats gras, les sauces, les fritures, il est fréquent que le foie et/ou la vésicule soient en cause. Mais il ne faut pas oublier que le pancréas est également très impliqué dans la digestion des lipides par la sécrétion de lipases, des enzymes qui permettent de découper les molécules lipidiques, donc de les « digérer » dans le sens premier du terme.

Si le pancréas fonctionne mal, on observera souvent un symptôme particulier, la « stéatorrhée » : il s'agit de la présence trop importante de graisses dans les selles, qui vont apparaître « grasseuses », qui vont coller à la paroi des toilettes ou flotter puisqu'elles sont très chargées en lipides.

Par contre, si on observe plutôt des nausées et des lourdeurs, il faudra d'abord incriminer le foie et la bile.

## LE FOIE EST POSITIONNÉ AU CENTRE DE LA DIGESTION

Ces notions de digestion des graisses et des autres nutriments m'amènent à vous expliquer un autre élément important : la veine porte.

Tout ce qu'on mange aboutit dans l'intestin, qui absorbe les différentes molécules alimentaires mais aussi d'autres substances éventuelles, des toxines, des produits chimiques et aussi des microbes qui arrivent à traverser la paroi intestinale, d'autant plus si elle présente une hyperperméabilité.

Si tous ces éléments étaient directement déversés dans la circulation générale et redistribués aux différents organes, ces derniers seraient vite encrassés et agressés par cet apport massif de molécules non filtrées et non transformées.

C'est pourquoi la nature a prévu de placer le foie au centre du mécanisme de la digestion. La majorité des éléments absorbés par l'intestin vont passer dans le système porte pour arriver au foie à travers la veine porte.

## LE « SYSTÈME PORTE » DU FOIE

Ce système essentiel permet au foie de filtrer la majorité des éléments absorbés par l'intestin. Il va pouvoir ainsi :

- détruire les microbes qui peuvent arriver de l'intestin grâce aux cellules de Küppfer ;
- filtrer les multiples molécules chimiques et commencer à les détoxifier grâce aux enzymes de phase I ;
- métaboliser les différents nutriments (lipides, protéines, lipides, vitamines) afin de les transformer, les stocker et les rendre utilisables par les autres organes.

Ce système porte permet donc au foie d'être un véritable filtre positionné entre l'intestin et le reste de l'organisme. Une fois le sang de la veine porte traité par le foie, il va retourner au cœur pour être ensuite redistribué à l'ensemble de l'organisme.

Si le foie est malade ou déficient, cela peut se répercuter sur le système porte, entraînant une hypertension portale responsable d'œdèmes et de conséquences encore plus graves.

Il faut savoir que la circulation sanguine à travers le foie est énorme. Cette glande, qui pèse environ 1,6 kg, reçoit 25 % du débit sanguin cardiaque, par l'artère hépatique.

Une autre partie du sang est dirigée vers le système digestif, où celui-ci récupère les nutriments absorbés par l'intestin mais, contrairement à ce qui se passe pour d'autres organes, le sang ne repart pas vers le cœur mais va d'abord passer par le foie grâce à la veine porte qui débite 1 litre par minute.

Vous pouvez imaginer quelle quantité de sang le foie doit gérer, filtrer, par jour !

## LES BONNES ANALYSES POUR SAVOIR SI LE FOIE FONCTIONNE BIEN

Le foie est un organe qu'on sait assez bien explorer mais il reste beaucoup de progrès à faire, car au final, de nombreuses personnes ont des bilans normaux alors qu'elles ont manifestement un foie « fragile » et qu'elles digèrent mal.

On peut diviser les bilans hépatiques en 3 catégories :

- l'exploration biologique standard ;
- les bilans du polymorphisme génétique impliqué dans les phénomènes de détoxification ;
- l'imagerie.

## QUELLES PRISES DE SANG ET QUELS DOSAGES POUR ÉVALUER SES FONCTIONS DE DÉTOXIFICATION ET SA CAPACITÉ ÉMONCTORIELLE ?

**1. Le dosage des transaminases** permet d'évaluer la souffrance du foie. Ce sont des enzymes strictement intracellulaires et très spécifiques de l'hépatocyte.

On dose dans le sang :

- les ALAT (alanine-aminotransférase) ou SGPT (sérum glutamopyruvate transférase) ;
- les ASAT (aspartate-aminotransférase) ou SGOT (sérum glutamo-oxaloacétate transférase).

Si ces transaminases augmentent dans le sang, c'est la preuve que des cellules du foie meurent en trop grande quantité et donc que le foie est agressé et souffre.



Les transaminases sont un signe de « cytolysse » et donc d'inflammation. On parle alors d'hépatite. Les hépatites ont de multiples causes que nous ne détaillerons pas dans ce dossier, et dont les principales sont :

- les hépatites virales ;
- les hépatites toxiques (polluants, médicaments...) ;
- l'alcoolisme ;
- les hépatites auto-immunes (autodestruction du foie par perturbation du système immunitaire) ;
- les cancers.

Un petit truc à savoir :

- si les SGPT sont les plus élevées, on suspecte en premier un facteur infectieux (hépatite virale)
- Si les SGOT sont les plus élevées, on suspectera d'abord une étiologie alcoolique.

Autre point important : après une agression aiguë du foie comme une hépatite, il peut exister une cicatrice biologique avec des transaminases chroniquement élevées. La stabilité du taux sur le long cours nous permettra d'être rassurés sur l'absence de pathologie évolutive.

**2. Le dosage des gamma-GT ou gammaglutamyl-transférases (GGT)** est l'autre bilan systématique

d'exploration du foie. Cette enzyme participe aux mécanismes complexes de la détoxification hépatique. Si elle augmente dans le sang, c'est qu'elle est produite en grande quantité par le foie. Et donc une augmentation des GGT signe avant tout l'effort par le foie de détoxifier.

Une augmentation des GGT se voit donc à chaque fois qu'un individu consomme, ingère, absorbe trop de toxiques. Et évidemment, la cause la plus fréquente, c'est l'alcoolisme. On aura aussi une augmentation des GGT chez des patients utilisant quotidiennement des médicaments hépatotoxiques.

Souvent, les GGT sont les premières à monter. Le foie souffre mais est encore capable de répondre à l'agression en augmentant ses capacités de détoxification. Quand ces dernières sont dépassées alors la souffrance hépatique entraîne une cytolysse et donc une augmentation des transaminases qui est un signe biologique plus grave puisque la preuve que les cellules du foie meurent.

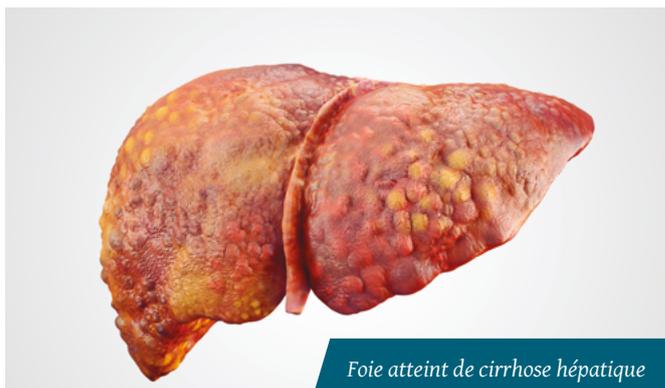
Les causes de l'élévation des GGT sont donc très similaires à celles qui font augmenter les transaminases avec un ordre de fréquence différent. L'alcool fait d'abord monter les GGT alors qu'une hépatite virale verra souvent une élévation immédiate des transaminases.

On peut observer également des cicatrices biologiques avec des GGT chroniquement élevées sans qu'aucune maladie évolutive du foie ne soit présente. On voit ça après une agression aiguë du foie ou des traitements hépatotoxiques. On peut expliquer ce phénomène simplement en disant que le foie a pris l'habitude de fabriquer beaucoup de GGT et ne revient plus à la normale. Mais la bénignité de ces GGT élevées chroniquement est un diagnostic d'élimination et cette anomalie biologique nécessite la recherche de toutes les causes possibles avant de conclure à une simple « cicatrice ».

Là encore, c'est le suivi sur plusieurs années qui permettra de rassurer le médecin... et le patient !

**3. Dosage de phosphatases alcalines (PAL) et de la bilirubine** pour évaluer la cholestase, c'est-à-dire l'évacuation biliaire.

L'élévation des phosphatases alcalines signe une mauvaise évacuation biliaire, qui peut être d'origine intra ou extra-hépatique.



Attention, il existe une phosphatase alcaline osseuse qui sera dosée dans certaines maladies osseuses comme l'ostéoporose.

L'évaluation de la bilirubine est un peu plus complexe car on peut doser :

- la bilirubine libre, qui est le déchet métabolique produit par la dégradation de l'hémoglobine des globules rouges AVANT qu'il ne soit « traité » par le foie ;
- la bilirubine conjuguée, qui est le dosage de la bilirubine une fois qu'elle est passée par les phases I et II de la détoxification hépatique ;
- la bilirubine totale, qui est donc l'addition des 2 précédentes.

Si la bilirubine totale est augmentée dans le sang, cela signe une mauvaise élimination biliaire mais sans information sur la cause.

Si la bilirubine conjuguée est augmentée, cela veut dire que la bilirubine entre bien dans le foie, où elle est métabolisée, mais qu'ensuite cette bilirubine a du mal à en sortir et revient donc dans le sang. Cela évoque alors un obstacle sur les voies biliaires intra- ou extra-hépatiques.



Dosage de la bilirubine dans le sang

Si la bilirubine libre est augmentée, c'est donc qu'il y a un problème avant que les hépatocytes puissent la métaboliser. On observe alors 2 grandes causes :

- une trop grande production de bilirubine que le foie n'a pas le temps de détoxifier. On voit cela dans des maladies du sang ou quand beaucoup de globules rouges meurent ;
- le foie est déficient et n'arrive plus à métaboliser la bilirubine qui lui arrive quotidiennement. On voit cela dans les insuffisances hépatiques liées à une maladie du foie évoluant depuis trop longtemps.

Dans tous les cas, quand le taux sanguin de bilirubine totale augmente, cela va entraîner un ictère, une jaunisse, par accumulation de ce pigment jaune dans le sang et les tissus périphériques. En effet, si notre taux de bilirubine est trop élevé, cela est très toxique pour le cerveau et la nature a prévu un moyen d'y pallier : la bilirubine en excès passe dans la peau où elle sera dégradée grâce aux UV

du soleil. C'est moins efficace que la détoxification hépatique, mais ça compense un peu en cas de dépassement des capacités du foie.

## QUELLES ANALYSES POUR ÉVALUER SES CAPACITÉS DE SYNTHÈSE ?

On peut doser plusieurs molécules, surtout des protéines, normalement fabriquées par le foie afin d'évaluer ses fonctions de synthèse. Cela permet de mesurer l'insuffisance hépatique qui peut, du fait des multiples fonctions du foie, devenir source de nombreux symptômes et même être mortelle au final.

Le **dosage du taux sanguin de protéines totales** permet d'estimer 2 éléments sans pouvoir les différencier biologiquement :

- la consommation alimentaire de protéines ;
- la fabrication par le foie de différentes protéines.

Le **dosage spécifique de l'albumine**, la principale protéine présente dans le sang (65 % environ), est un peu plus spécifique. Elle est synthétisée par le foie (une petite partie provient aussi de l'alimentation). Une chute de l'albumine sanguine aura 3 causes principales :

- une fuite rénale en cas d'insuffisance rénale ;
- une insuffisance hépatique qui entraîne une baisse de la production de cette protéine ;
- une carence d'apport quand des personnes ne mangent pas assez de protéines. Dans ce cas, on peut **dosar la pré-albumine** qui serait un meilleur reflet de la consommation et donc de l'équilibre alimentaire.

On peut également explorer les protéines par un examen particulier : **l'électrophorèse des protéines**, qui permet un dosage de l'albumine mais aussi d'autres fractions dont certaines sont d'origine hépatique. Je ne détaille pas ce test un peu complexe à interpréter mais très utile au médecin.

Un des dosages les plus importants pour estimer la gravité d'une insuffisance hépatique reste l'évaluation des capacités de coagulation. En effet, le foie est le lieu de fabrication de la plupart des facteurs de la coagulation dont le facteur I (fibrinogène), facteur II (prothrombine) et le facteur V qui est indépendant de la vitamine K et meilleur marqueur de la gravité de l'insuffisance hépatique.

On peut avant tout doser la qualité de la coagulation par 3 tests :

- le temps de saignement, qui est un vieux test un peu obsolète ;
- le taux de prothrombine ou TP, très important, qui mesure l'efficacité de plusieurs facteurs de la coagulation (facteurs VII, V, X et prothrombine) ;
- le temps de Quick ou le TCK (temps de céphaline kaolin) sont aussi utilisés pour évaluer la qualité de la coagulation.

On peut également doser les facteurs de la coagulation eux-mêmes mais ces analyses ne sont réalisées que si les tests de coagulation ci-dessus sont anormaux. Une anomalie de la coagulation est un signe de gravité de l'insuffisance hépatique mais ne concerne absolument pas les notions de détoxification, le sujet principal de ce dossier.



Les céphalées postprandiales peuvent indiquer une surcharge toxinique

## ÊTES-VOUS EN SURCHARGE TOXINIQUE ?

Voyons maintenant comment suspecter, repérer un encrassement du foie ou un déficit de ses fonctions de détoxification et d'élimination.

Je ne parlerai pas ici des hépatites ou du cancer du foie qui sont bien plus rares, heureusement, que tous les troubles digestifs, et en particulier hépatiques, que nous rencontrons quotidiennement dans nos cabinets.

Les symptômes d'encrassement peuvent être très nombreux et toucher quasiment tous les organes. On va retrouver des symptômes qui évoquent un organe qui fonctionne au ralenti ou bien qui exprime une forme de « surpression » avec des douleurs ou de l'inflammation et surtout on observera une « sortie » de toxines par les émonctoires accessoires, c'est-à-dire la peau ou les muqueuses.

### Des symptômes digestifs en lien avec le foie :

- des troubles digestifs, une digestion lente ou difficile ;
- une constipation d'origine hépatique et liée à la sécrétion de bile (donc également liée à un mauvais fonctionnement de la vésicule) ;
- des nausées, une lourdeur hépatique ;
- une bouche pâteuse, une langue chargée avec parfois des problèmes de mauvaise haleine ;
- des hémorroïdes récidivantes principalement en lien avec une insuffisance veineuse et une constipation mais aggravées par un mauvais fonctionnement hépatique.

### Des symptômes généraux qui traduisent la surcharge, la pression et le ralentissement des échanges :

- des douleurs musculaires ou articulaires et globalement une hypersensibilité à la douleur ;
- des crampes et des spasmes musculaires ;

- de la fatigue chronique (qui peut avoir de nombreuses causes) ou un sentiment de lassitude. On observe en particulier une fatigabilité du matin ;
- des céphalées assez fréquentes qui peuvent être aggravées par certains repas ;
- des vertiges, de l'insomnie, une irritabilité, voire de la dépression, qui ont de multiples causes, mais qui peuvent être d'origine hépatique ;

## DES SYMPTÔMES CUTANÉS ASSEZ CARACTÉRISTIQUES DE L'ENCRASSEMENT

- Toutes les dermatoses qui s'expriment par une élimination de toxines (eczéma, psoriasis, acné...), et au final, toutes les maladies de peau peuvent être en lien, au moins partiellement, avec un excès de toxines, surtout s'il y a rougeurs et/ou démangeaisons.
- Peau sèche ou crevassée, démangeaisons, rougeurs, séborrhée, transpirations, cheveux ternes, cassants, taches blanches sur les ongles. (atteintes de la peau et des phanères) sont aussi des signes d'encrassement.

## DES PATHOLOGIES ORL ET PULMONAIRES CHRONIQUES

Fragilité ORL, écoulement nasal chronique, souvent postérieur, rhumes à répétition mais aussi bronchite chronique avec toux à tendance grasse et excès de mucus en dehors d'un éventuel tabagisme, sont les reflets de l'inflammation et de l'effort d'élimination par ces organes.

## ET TOUTES LES AUTRES PATHOLOGIES CHRONIQUES DES AUTRES MUQUEUSES

L'encrassement peut se manifester aux niveaux :

- urinaire : cystites à urines claires (sans pus et sans microbes) ;
- vaginale : leucorrhées (pertes blanches) souvent acides, excessives, parfois malodorantes qui tachent le linge (parfois avec quelques traces de sang) ;
- stomatologique : gencives enflammées et/ou sensibles, dents sensibles au froid et/ou au chaud.

## AVEZ-VOUS UN FOIE GRAS ?

Il existe une affection, une anomalie du foie qu'on appelle en anglais la NASH pour « Non Alcoholic Steato Hepatitis » et en français **la stéatose hépatique non alcoolique**.

En cas d'alcoolisme, le foie se charge de graisse puis se fibre (on appelle cela la cirrhose hépatique). Aujourd'hui, on voit de plus en plus de NASH, donc de fibroses, qui ne sont pas liées à l'alcool.

On parle parfois de la maladie du « foie gras » et, récemment, on a évoqué la « maladie du soda », car la cause est bien connue et semblable aux mécanismes qui permettent de « fabriquer » le foie gras chez les oies : **l'excès de sucre**.

Les oies et canards sont traditionnellement gavés de maïs, car cet apport de glucides va petit à petit créer cette stéatose hépatique, cette accumulation de graisses dans le foie. Car le foie, comme je l'ai expliqué dans ce dossier, est le centre qui gère les sucres en excès en les transformant en triglycérides pour qu'ils soient stockés dans les adipocytes.

Évidemment, si l'apport en sucre est excessif et permanent, une partie de ces triglycérides vont finir par s'accumuler dans le foie, qui devient « gras ».

Une étude publiée en 2015 par des chercheurs américains dans le *Journal of Hepatology* montre que les personnes buvant tous les jours des boissons sucrées ont 55 % de risques supplémentaires de développer une stéatose hépatique.

Et comme notre alimentation est de plus en plus sucrée (à cause des sodas mais aussi de toute la biscuiterie industrielle, du pain sous toutes ses formes ou des céréales en croquettes du petit déjeuner), de plus en plus de personnes ont une stéatose hépatique. Sans parler de la sédentarité qui aggrave la situation.

On parle de 6 millions de personnes souffrant de stéatose hépatique non alcoolique en France. Et c'est même 25 à 30 % de la population qui aurait un foie trop gras – heureusement pas tous au stade de stéatose ni de cirrhose.

Ne paniquez pas si le radiologue vous dit que vous avez un foie un peu gras à l'échographie mais prenez-le en compte. Car si cette stéatose hépatique évolue, c'est bien la cirrhose qui vous guette, au même titre qu'un alcoolique.

Si vous présentez un foie trop gras, sachez **qu'il n'existe qu'un seul traitement** : arrêter de consommer des sucres en excès et arrêter totalement l'alcool. Je ne peux que vous recommander une période de régime assez strict sur le plan des glucides, car c'est la seule façon de pouvoir revenir en arrière. Il y a des stades de stéatose réversibles et d'autres qui ne le sont plus ! Donc, réagissez énergiquement et rapidement si on vous diagnostique une telle affection.

Évidemment, tous les traitements naturels du foie que je peux citer dans ce dossier seront utiles. Il faudra favoriser les phases de détoxification et surtout bien drainer le foie avec des plantes comme le romarin, l'artichaut ou le radis noir. Mais ne vous attendez pas à un résultat significatif sans des corrections diététiques sérieuses.

D'autant plus que la NASH s'accompagne presque toujours d'un surpoids, qui ouvre la porte au diabète, aux maladies cardiovasculaires et au cancer (40 % des cancers sont liés au surpoids aujourd'hui). Et une stéatose hépatique qui n'est pas prise en charge peut justement évoluer vers un cancer du foie.

Réajustez votre alimentation si cela est nécessaire et informez votre entourage de ces risques, à commencer par vos enfants et petits-enfants. En effet, lors d'un congrès de pédiatrie en 2009, les spécialistes ont alerté sur l'évolution possible et rapide vers une cirrhose, dès l'enfance ou l'adolescence, de l'atteinte hépatique associée aux excès de sucre et donc à l'obésité<sup>3</sup>.

## PARTIE 2

# PRENDRE SOIN DE VOTRE FOIE ET LE « RÉPARER »

Le foie peut être le siège de diverses maladies, comme les hépatites aiguës ou chroniques, les cancers ou même des parasitoses ou des abcès.

Ici, je ne parlerai que des dysfonctionnements du foie, des problèmes de digestion ou d'engraissement en lien avec cet organe central.

C'est-à-dire, des maladies plus bénignes mais qu'on rencontre très souvent et auxquelles nous pouvons tous être confrontés.

Évidemment, des maladies plus graves peuvent aussi perturber le fonctionnement du foie, et la plupart des

propositions ci-dessous pourront également être utiles même si elles resteront limitées dans leur action.

## AGIR SUR L'ALIMENTATION ET L'HYGIÈNE DE VIE

### RÈGLES D'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il est important avant tout d'apprendre à bien manger, avoir une alimentation équilibrée et surtout pas trop encrassante pour ne pas surcharger inutilement le foie.

<sup>3</sup> Mas E et coll. : « Cirrhose, une complication de l'obésité dès l'enfance », Congrès de la Société française de pédiatrie, Toulouse, 10-13 juin 2009.

## Réduire la consommation d'aliments qui augmentent le travail du foie :

- l'alcool évidemment ;
- les graisses cuites : fritures, chips mais aussi biscuits apéritifs et autres produits panifiés contenant des graisses (souvent de l'huile de palme) et cuits au four (comme la biscuiterie industrielle) ;
- sauces (en particulier si elles contiennent de l'alcool), mayonnaise et autres produits dérivés riches en huile et en jaune d'œuf ;
- l'excès de sucre, d'abord parce que le sucre fermente et produit un peu d'alcool, mais aussi parce que le foie doit également gérer tout cet excès de sucre.

**Se méfier des associations alimentaires ou des habitudes alimentaires qui vont surcharger le système digestif.** Je les résume souvent comme je les ai apprises avec le célèbre naturopathe Robert Masson dont j'ai déjà parlé dans des dossiers précédents :

- Éviter une suralimentation car même si on mange de bonnes graisses ou de bons aliments, tous les nutriments passent par le foie et les excès finissent toujours par le surcharger et saturer ses capacités de détoxification.
- Éviter le grignotage, qui est une des grandes causes d'engraissement.
- Éviter les aliments « surindigestes », dont les principaux ont été évoqués ci-dessus. Je veux citer également les aliments industriels qui apportent beaucoup d'additifs chimiques (conservateurs, colorants, arômes artificiels...), mais aussi potentiellement des pesticides ou autres polluants et qui vont, encore une fois, saturer les possibilités de détoxification hépatiques.
- Se méfier des associations qui peuvent freiner ou gêner la digestion, comme la consommation de fruits crus aux repas.

## QUELLE PLACE POUR LES DIÈTES ET LES JEÛNES ?

Si vous avez un foie fragile ou surtout surchargé et que vous avez des symptômes d'engraissement comme décrits dans le chapitre précédent, bien manger ne suffit pas toujours. Il est parfois indispensable de mettre le système digestif au repos, de lui donner le temps de récupérer, de se réparer.

Pour cela, rien de plus efficace que les diètes et les jeûnes proposés par toutes les cultures traditionnelles et même par plusieurs religions, et ce sur tous les continents !

Faut-il préférer une diète ou un jeûne, et quelles sont les règles pour en bénéficier au maximum ? C'est avant tout une question de ressenti, puis d'habitudes. En tant que médecin, je prescris surtout les diètes les plus simples à réaliser, mais les jeûnes sont également à envisager.

## LE MENU IDÉAL DU FOIE FRAGILE

Voici un canevas pour une base d'alimentation saine et équilibrée si vous avez un foie fragile.

**Le matin :** tisane, thé ou chicorée, ou éventuellement un jus de carotte avec un filet de citron avec, au choix :

- des galettes de riz, de maïs ou de sarrasin, ou encore des Wasa® (seigle), voire un peu de pain bio si pas d'intolérance au gluten, avec des œufs ou du jambon + 10 g de beurre s'il est bien toléré et éventuellement une compote additionnée de germe de blé



ou

- de l'avoine cuite à l'eau ou au lait de soja, additionnée au dernier moment, d'un mélange d'amandes et de graines de tournesol mixées au moulin à café et du germe de blé.

ou

- un yaourt de soja et 100 g de compote (à laquelle on ajoutera un mélange d'amandes, graines de lin et de courges mixées au moulin à café + 1 cuillère à café d'huile de tournesol bio ou une huile mélangée riche en oméga 3 associées à 1 cuillère à café d'huile de germe de blé bio + du germe de blé moulu ou de la levure de bière ou de la lécithine de soja bio.

### Au déjeuner :

- une crudité en entrée avec une vinaigrette à base d'huile (olive surtout, éventuellement colza) de première pression à froid ;
- une protéine maigre variée en privilégiant les cuissons douces ;
- des légumes verts, éventuellement avec une pomme de terre vapeur ou un peu de riz ou de quinoa ou de légumes secs ;
- une compote ou un fruit cuit.

**Entre 16 et 18 heures :** 1 fruit frais ou une compote et/ou une poignée de fruit oléagineux bio.

### Au dîner :

- une soupe et/ou une salade verte avec des huiles riches en oméga 3 ;
- des légumes cuits et des céréales variées et/ou des légumes secs ;
- un peu de tofu (soja) ou de fromage de chèvre ou de brebis ou du poisson ;
- un dessert au soja ou une compote si vous avez besoin de finir sur une note sucrée ;
- une tisane, de préférence à visée digestive (romarin, boldo, fenouil, badiane...).

## LES DIÈTES

Il s'agit, pendant un temps déterminé, de ne manger qu'un seul type d'aliment. J'aime beaucoup proposer des diètes rythmées, souvent 1 jour par semaine.

Il faut choisir un type d'aliment et ne manger que cela pendant 24 heures. On peut ne manger que des fruits ou, mieux, que des pommes, ce qui sera encore plus efficace mais plus difficile à faire (on parle de monodiète).

En pratique, je propose :

- **Une monodiète aux fruits** (ne manger qu'un seul type de fruit) chez les personnes motivées et ayant un peu l'habitude de cette pratique. On peut faire des diètes aux pommes ou au raisin par exemple. Toujours choisir des fruits bios et de saison. Éviter les fruits trop sucrés ou trop laxatifs. Dans ce cas, on va consommer une ration de fruits (crus ou cuits) 4 à 6 fois par jour. Ne pas boire pendant les prises alimentaires mais boire beaucoup entre les « repas », de l'eau plate, éventuellement un peu d'eau gazeuse, des tisanes, voire du thé vert. Évitez les jus de fruits qui apportent trop de sucres rapides.

- **Une diète aux fruits.** Dans ce cas, on pourra manger plusieurs fruits différents sur les 24 heures. Sinon, les principes sont les mêmes que ci-dessus. Je favorise les diètes aux fruits l'été, car je m'en méfie l'hiver quand il fait froid et humide.

- **Une diète aux potages de légumes.** C'est la diète idéale l'hiver. On peut utiliser à peu près tous les légumes habituels, y compris potiron ou potimarron ou autres cucurbitacées. On évitera les pommes de terre sauf chez les personnes frileuses, fragiles ou fatiguées. Mais une personne trop fatiguée ne devrait pas faire de diète. On va consommer 1 bol de soupe 4 à 8 fois par jour, ne pas boire pendant les « repas » mais boire beaucoup entre, de l'eau, des tisanes ou du bouillon de légumes.



Le fruit le plus populaire de la monodiète reste la pomme

- **Une diète au jus de légumes.** C'est pour moi une des meilleures diètes en termes d'efficacité. Elle permet de mettre l'organisme au repos tout en apportant un concentré d'antioxydants et de minéraux. L'idéal est d'avoir un extracteur de jus pour faire des jus frais. On

## L'INTESTIN ET LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE

Je vous ai expliqué que le foie est un filtre placé entre l'intestin et le reste de l'organisme. Le principe est que tout ce qui est absorbé au niveau intestinal doit être traité par le foie avant d'être relargué dans la circulation générale.

Vous comprenez donc que s'il existe une hyperperméabilité intestinale, bien plus de molécules encrassantes arriveront au foie. C'est pourquoi, en cas d'engorgement de l'organisme ou de surcharge hépatique, il est important de s'intéresser à la perméabilité de l'intestin.

En cas d'excès de perméabilité ou d'inflammation de l'intestin, on pourra prendre :

- des probiotiques ou des symbiotiques (mélange de pro et prébiotiques) ;
- de la chlorophylle pour son action cicatrisante de contact et son absorption des gaz ;
- du curcuma pour l'inflammation ;
- de la glutamine pour aider à réparer la muqueuse intestinale.

Il existe de nombreuses spécialités qui permettent cet apport et j'ai déjà souvent détaillé ce point dans les dossiers précédents.

peut préparer les jus 3 fois par jour et boire 4 à 6 verres de jus par 24 heures (1 jus frais se conserve 2 ou 3 heures maximum). Si on ne le boit pas immédiatement, ajouter toujours du jus de citron et le conserver au frais et à l'abri de la lumière.

On peut très bien envisager des diètes sur plusieurs jours évidemment. Pour ma part, hors pathologie particulière (comme un cancer ou une hépatite, par exemple), je ne prescris pas plus de 3 jours de diète de suite. Si un patient veut faire une diète plus longtemps, cela relève d'une démarche personnelle, tout autant philosophique que médicale. Dans ce cas, je l'accompagne si le choix me paraît raisonnable ou bien je l'oriente vers des centres spécialisés.

## LES JEÛNES

Si faire des diètes permet de mettre le système digestif au repos, alors que dire des jeûnes ! Je pense qu'on devrait tous faire 1 jour de jeûne plusieurs fois par an. Mais à condition d'être en bonne santé.

En cas de maladie ou de fragilité, le jeûne n'est pas forcément contre-indiqué mais il devra être fait sous le contrôle d'un thérapeute habitué à cette pratique.



Une première règle : ne jamais faire de jeûne « sec ». Certaines personnes ont pu suggérer qu'il ne fallait pas boire pendant un jeûne. C'est une absurdité, et ce serait non seulement moins efficace mais très dangereux.

Les principes du jeûne sont donc simples : ne rien manger pendant une durée déterminée mais boire à volonté de l'eau, des tisanes, voire des bouillons de légumes l'hiver.

La durée du jeûne est assez identique à celle des diètes expliquées ci-dessus. Là encore, je ne prescris jamais plus de 3 jours de jeûne, sauf cas particulier, et j'incite mes patients à mettre en place ces jeûnes de façon progressive et de toujours être accompagnés si on dépasse 3 jours.

On peut commencer par des jeûnes de 16 heures. On fait un repas léger le matin ou le soir et on ne mange rien jusqu'au matin ou soir suivant. Si on tolère bien cette pratique, on peut passer à un jeûne de 24 heures.

Certains proposent 1 jour de jeûne par semaine. Pour ma part, je préfère proposer 1 jour de diète par semaine et 1 à 3 jours de jeûne 2 à 4 fois par an. D'autres pourront proposer 7 jours de jeûne au printemps et à l'automne. C'est certainement très utile pour l'organisme mais il faut être un peu initié avant de pratiquer un jeûne aussi long, et demander l'avis de son médecin car tout le monde ne peut pas le supporter.

Aujourd'hui, beaucoup de centres proposent des semaines de jeûne-randonnée. C'est, à mon avis, une bonne pratique pour mettre son système digestif au repos et se « nettoyer », mais renseignez-vous bien sur les centres qui proposent ce type d'activité. Il existe une fédération francophone de jeûne et randonnée ([www.ffjr.com](http://www.ffjr.com)) qui labellise les centres après les avoir contrôlés.

Dans tous les cas, diète et jeûne sont une excellente façon d'aider votre foie à se nettoyer et à se régénérer, mais soyez prudents et progressifs pour ne pas vous fatiguer inutilement.

## LA « CURE DU FOIE » DU DR CLARK

**A** côté des diètes et des jeûnes, il existe une pratique particulière qu'on appelle la « cure du foie du Dr Clark ». Elle est bien connue dans les milieux « naturo » et je voudrais vous donner mon avis sur cette pratique qui occupe une place à part et peut présenter des risques.

Le Dr Hulda Regehr Clark est américaine et, ayant bien compris l'importance du foie et de la digestion pour notre santé, elle a cherché un moyen de « nettoyer » le foie de cet encrassement chronique lié à la vie et à l'alimentation modernes.

Vous trouverez sur le Net de nombreuses explications ainsi que des articles et la liste des livres écrits par cette spécialiste originale<sup>1</sup>. Chaque site vous dira qu'il détient la vérité et qu'il propose la « véritable » cure de Clark !

Dans tous les cas, le principe de la cure est simple. Il faut prendre :

- du sulfate de magnésium appelé aussi « sels d'Epsom » qui a un effet laxatif tout en agissant sur la vésicule ;
- de l'huile d'olive associée à du jus de pamplemousse pour provoquer une vidange de la vésicule mais aussi des canaux biliaires intra-hépatiques.

Il y a un protocole bien précis que je ne veux pas détailler ici car je déconseille cette cure si vous n'avez pas fait un bilan avant et si vous n'avez pas préparé le terrain.

Le Dr Clark propose diverses actions pour cela. Des vermifuges naturels (brou de noix) ou encore de l'ornithine.

Mais si vous présentez des calculs dans la vésicule, cette cure peut être dangereuse pour vous.

Par contre, si vous ne risquez pas de coincer un calcul dans votre cholédoque et donc de faire une cholécystite aiguë, la cure de Clark peut être bénéfique. Elle permet de nettoyer le foie en profondeur tout en créant une purge toujours utile quand on veut « dégraisser » notre organisme.

Pour ma part, quand un patient désire faire cette cure, je propose toujours en premier un travail sur son alimentation pour commencer à « alléger » le système digestif et je prescris des draineurs hépatiques pour amorcer le drainage en douceur (voir plus loin le chapitre sur la phytothérapie et l'homéothérapie).

La cure du foie du Dr Clark est une bonne façon de drainer les canaux biliaires intra-hépatiques et donc de « dégorger » le foie. Elle entraîne l'élimination de petits « cailloux » plus ou moins durs. Ceux-ci ne viennent pas de la vésicule en général. Ils peuvent provenir des canaux biliaires, mais se forment également dans l'intestin à cause de la méthode employée.

J'ai pas mal de patients qui ont ressenti un réel bénéfice après avoir fait quelques cures du foie, mais j'ai aussi des patients qui ont été malades, ont vomi toute la nuit et n'en ont tiré aucun avantage. Donc, ne faites pas cette cure à la légère et demandez conseil à un spécialiste.

<sup>1</sup> Quelques exemples de sites : <http://drclark-france.com/> et <http://curesclark.com>.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'HYGIÈNE DE VIE

L'activité physique régulière est souvent très bénéfique à la santé. Elle permet d'entretenir ses muscles et son système cardiorespiratoire.

Elle va aussi aider à éliminer les toxines par la sueur, mais aussi par les reins et le foie, à 2 conditions :

- boire suffisamment pendant et après l'effort physique ;
- faire un sport d'endurance et se méfier des efforts trop intenses et trop soutenus.

En effet, seul un sport pratiqué en « aérobie », c'est-à-dire sans essoufflement, sera réellement bénéfique. Si on fait de la compétition ou si on cherche à dépasser ses performances habituelles, on va se retrouver en « anaérobie » et, dans ce cas, le sport devient encrassant et acidifiant. C'est d'ailleurs pour cela que les sportifs pros font un « décrassage » après un match.

Donc, pour bien éliminer, choisissez un sport doux sans efforts excessifs par rapport à votre niveau d'entraînement et pratiquez-le à rythme moyen pendant au moins 30 minutes : footing, vélo, natation, marche active...

### QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE SUPPLÉMENTAIRES

L'hygiène de vie joue un rôle sur le foie comme sur tous les organes, mais elle est encore plus essentielle quand il s'agit de nos émonctoires. Tout « abus » aura tendance à encrasser les reins et surtout le foie.

On va s'intéresser en particulier aux points suivants qui vont essentiellement surcharger les phases I et II de la détoxification et, au final, ne pas permettre au foie d'assumer toutes ses fonctions :

- le tabac qui n'encrasse pas que les poumons et dont les nombreuses molécules chimiques (en dehors du goudron) devront être prises en charge par les phases I et II de détoxification du foie ;
- le lieu de vie peut jouer un rôle en fonction de la pollution environnementale. Mais il faut aussi penser aux pollutions liées aux matériaux utilisés pour la décoration et l'entretien ;
- les produits ménagers vont donc également impacter notre foie et il faudra se méfier de ce que vous utilisez pour nettoyer votre maison, en particulier des produits pour « purifier » l'air ;
- les produits chimiques qu'on peut utiliser pour le jardinage : pesticides, désherbants ou autres produits phytosanitaires que certains jardiniers du dimanche utilisent sans protection et en quantité trop importante.

Comme je l'ai déjà signalé dans un précédent chapitre, consultez le site de l'ASEF pour plus de renseignements sur toutes ces questions (<http://www.asef-asso.fr/>).

## Limiter les médicaments chimiques

Si on doit se méfier des produits chimiques de notre environnement, que dire des médicaments !

Évidemment, si un médicament chimique est indispensable et prescrit par le médecin, il faudra certainement le poursuivre. Et s'il est agressif pour le foie, il pourra être nécessaire de protéger et de drainer le foie comme je vais l'expliquer dans les prochains chapitres.

Mais méfiez-vous de tous ces « petits » médicaments qu'on achète sans ordonnance. Ce n'est pas parce qu'un médicament est en vente libre qu'il n'est pas dangereux... Malheureusement !

C'est en particulier le cas du paracétamol, que certains consomment trop souvent et qui est devenu la première cause de greffe du foie pour hépatite aiguë grave !

Alors quand vous le pouvez, levez le pied sur les médicaments chimiques. Et rappelez-vous que certaines plantes peuvent aussi être toxiques pour le foie. Faites confiance aux professionnels et évitez l'automédication.

## LES PLANTES, DE MERVEILLEUSES ALLIÉES POUR VOTRE FOIE

Les plantes sont probablement la thérapeutique la plus utilisée pour aider ou stimuler les fonctions hépatiques. Elles ont souvent plusieurs propriétés qui nécessitent de connaître quelques termes et leurs définitions :

- Cholérétique : augmente la sécrétion biliaire.
- Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile.
- Dyspepsie : digestion difficile et douloureuse.
- Carminatif : facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Apéritif : stimule l'appétit et l'estomac.
- Stomachique : stimule l'estomac.

Voici les principales plantes que j'utilise pour le foie (liste non exhaustive, car il existe de nombreuses plantes à tropisme hépatique).

### LES PRINCIPALES PLANTES À VISÉE HÉPATIQUE

**Romarin** - *Rosmarinus officinalis*

C'est une de mes plantes préférées. Elle peut facilement s'utiliser en tisane ou se retrouver dans nos plats. Elle contient de nombreux principes actifs, dont des huiles essentielles sur lesquelles je reviendrai plus loin.

Le romarin est à la fois cholérétique, cholagogue et carminatif. Il stimule et favorise la digestion. De plus, il est riche en antioxydants qui protègent le foie.

J'utilise des tisanes de romarin ou bien des extraits secs en gélules, d'origine biologique si possible.



Le romarin va stimuler et décongestionner le foie

### Artichaut - *Cynara scolymus*

C'est probablement un des draineurs hépatiques les plus puissants. Si puissant qu'il faut éviter de l'utiliser en première intention chez une personne très encrassée. Ce sont les feuilles situées le long de la tige qui sont médicalement actives, donc manger des artichauts ne sera pas très utile pour le foie.

Comme le goût de ces feuilles est très mauvais, très amer, je prescris surtout des gélules en extrait sec qui doivent absolument être titrées en cynarine (en moyenne à 10 %) pour être efficaces. Toujours commencer par des posologies progressives pour ne pas trop « pousser » sur le foie.

Les extraits de feuilles d'artichaut sont également diurétiques et hypocholestérolémiants. C'est une plante très utile chez les pléthoriques encrassés faisant des excès de table. Mais toujours en deuxième intention.

### Fumeterre - *Fumaria officinalis*

C'est une plante qui n'est pas toujours citée et pourtant je trouve que c'est la plus facile à utiliser pour le foie. Elle est efficace sans être trop puissante.

Elle stimule et régule la sécrétion biliaire tout en levant les spasmes du sphincter d'Oddi, facilitant l'**écoulement de la bile**.

Je l'utilise surtout en extraits secs d'origine biologique sous forme de gélules.

### Radis noir - *Raphanus niger*

Le radis noir se consomme principalement sous forme de légume ou dans des mélanges de jus de légumes. Et il est très efficace ainsi. Mais pour ceux qui ne supportent pas son goût, il existe en extraits secs, de préférence bio, présentés en gélules.

Le radis noir est avant tout connu pour être un draineur de la vésicule mais il est également efficace sur le foie, ce qu'on oublie souvent. C'est même un bon détoxifiant. Il est ainsi indiqué dans les migraines hépatiques.

Mais sa puissance d'action sur la vésicule fait qu'il faut être prudent avec cette plante si vous présentez des calculs dans la vésicule. Si tel est le cas, un avis médical s'impose et une association avec l'aubier de tilleul paraît indispensable.

### Aubier de tilleul - *Tilia sylvestris*

Cette partie du tronc des tilleuls a des propriétés bien spécifiques : c'est un antispasmodique des voies biliaires. Il va donc aider la bile à s'écouler et sera particulièrement indiqué en cas de bile épaisse, qu'on appelle parfois « boue biliaire ».

Je l'utilise rarement seul, même s'il est indiqué dans les digestions lentes et les migraines hépatiques. Je l'associe presque toujours avec le radis noir dont il est le complémentaire naturel. Dans ce cas, j'utilise des extraits secs en gélules d'origine biologique.

### Bardane - *Arctium lappa*

La bardane est connue pour être la plante de la peau, mais c'est très réducteur. On l'utilise effectivement dans la plupart des dermatoses mais elle est aussi cholérétique, diurétique et dépurative.

De ce fait, je l'utilise chez tous les patients ayant une surcharge hépatique qui se traduit par des symptômes dermatologiques.

### Pissenlit - *Taraxacum officinale*

C'est pour moi une des grandes plantes dépuratives. Je l'utilise en priorité pour faire une cure de « nettoyage », c'est-à-dire stimuler la phase III. Le pissenlit est un draineur à la fois **hépatique et rénal** et, à ce titre, il favorise l'**élimination des toxines** en dehors de l'organisme par les émonctoires principaux. De plus, contrairement à l'artichaut, il est doux dans son action et facile à utiliser chez la plupart des patients.



La racine du pissenlit agit sur le foie

J'aime beaucoup l'associer à la fumeterre, qui complète bien son action. Puis je prendrais le relais avec l'artichaut, qui a des actions proches du pissenlit, en plus puissant.

On peut faire des salades de racines de pissenlits (la partie la plus active) mais, en général, j'utilise des extraits secs en gélules d'origine biologique.

### Chardon-Marie - *Silybum marianum*

Nous en arrivons à des plantes essentielles pour ce dossier. Les plantes protectrices et réparatrices.

Le chardon-Marie est la plante qui a prouvé l'effet le plus probant sur la réparation du foie. Elle stimule efficacement la division cellulaire et la croissance des hépatocytes. De ce fait, elle va aussi augmenter les capacités de détoxification de l'organisme.

J'utilise donc très souvent le chardon-Marie après une agression du foie (hépatite, chimiothérapie, médicament hépato-toxique...).

Le chardon-Marie doit être absolument titré en silymarine, sa molécule active principale. J'utilise des extraits secs titrés à 80 % de silymarine pour une activité optimale.



Chardon-Marie

### Desmodium - *Desmodium adscendens*

Si le chardon-Marie est la principale plante réparatrice, le desmodium est le protecteur hépatique par excellence. Plusieurs études ont pu montrer qu'il protégeait efficacement le foie en cas d'agression. C'est pourquoi il est traditionnellement utilisé en Afrique équatoriale en cas d'hépatite A si fréquente dans cette région.

En France, grâce aux travaux du Dr Pierre Tubéry<sup>4</sup>, le desmodium est utilisé surtout en cas de traitement hépatotoxique comme les chimiothérapies.

Pour qu'il soit efficace, on doit donner **l'équivalent de 7 à 10 grammes de plantes sèches**. C'est pourquoi on privilégie les formes liquides qui annoncent officiellement leur teneur en « **équivalent plante sèche** » de desmodium.

4 <http://tubery.pierre.free.fr/>.

5 Phytomance : [www.therascience.com/art-desmodium-515.htm](http://www.therascience.com/art-desmodium-515.htm).

6 CRP : <http://www.crp-phyto.com>.

7 PhytoQuant : [www.phytoquant.net/shop/](http://www.phytoquant.net/shop/).

3 produits sont parmi les plus concentrés du marché (par ordre alphabétique) :

- DESMODIUM Phytomance<sup>5</sup> : 15 ml correspondent à 10 g de plante sèche ;
- DESMOPAR<sup>6</sup> : 20 ml de ce sirop correspondent à 10 g de plante sèche ;
- QUANTASMIDIUM<sup>7</sup> : 90 gouttes correspondent à 10 g de plante sèche.

### Chrysanthellum americanum - *Chrysanthellum indicum*

C'est avant tout une plante protectrice. Elle a montré en particulier une réelle activité en cas de consommation d'alcool excessive. Elle se suffit à elle-même et j'aime bien l'utiliser chez les personnes qui présentent une exogénose<sup>9</sup> non contrôlée. Elle agit probablement sur les phases I et II de la détoxification hépatique.

Comme l'alcool peut entraîner une cirrhose liée à l'inflammation mais aussi à une réparation anarchique du foie, j'associe souvent le chardon-Marie au chrysanthellum.

Dans ce cas-là, on trouve des gélules d'extraits secs associant les 2 plantes.

## QUELS PRODUITS ET COMMENT LES UTILISER ?

J'ai déjà parlé plusieurs fois dans les dossiers précédents des produits que j'utilise souvent.

Il existe 2 gammes de plantes en extraits secs avec suffisamment de produits pour répondre à la plupart des besoins :

- la gamme Phytomance<sup>10</sup>, qui propose des plantes titrées quand cela est nécessaire ou sinon d'origine biologique ;
- la gamme La Royale<sup>11</sup>, qui propose des plantes de qualité mais rarement titrées en principes actifs.

Il existe probablement d'autres gammes que je ne connais pas. Mais quand elles sont de qualité, ce sont souvent de petites gammes de producteurs locaux.

Par contre, la plupart des laboratoires de produits naturels proposent des spécialités, des associations de plantes à visées drainantes ou plus spécifiquement hépatiques. Je vais citer quelques exemples que j'aime bien utiliser mais il en existe vraiment beaucoup. Attention à la qualité des ingrédients, aux concentrations et au titrage des principes actifs quand cela est nécessaire.

Par ordre alphabétique des laboratoires, je peux citer, avec le détail des plantes utilisées :

- Drainalis de Lescuyer : chardon-Marie, romarin, bouleau, radis noir ;
- Ergydraine de Nutergia : artichaut, aubier de tilleul, reine-des-prés, cassis. On comprend que cette formule est

9 Le terme élégant pour alcoolisme.

10 [www.therascience.com/cat-la-phytotherapie-3.htm](http://www.therascience.com/cat-la-phytotherapie-3.htm).

11 [www.la-royale.com](http://www.la-royale.com).

particulièrement indiquée chez les rhumatisants encrassés ;

- QuantaDpur de PhytoQuant : pissenlit, bardane, radis noir, romarin, orthosiphon. Cette formule draine le foie, mais aussi les reins et la peau ;
- Héparum de Sofinnov : artichaut, bardane, romarin, citron.

On constate avec ces formules que les associations sont souvent très différentes avec des axes thérapeutiques spécifiques qui dépassent souvent le simple drainage hépatique. Si la personne ne correspond pas au profil de l'association fixe proposée par le labo, il est donc préférable d'utiliser des plantes unitaires ou parfois des associations de 2 plantes avec une action spécifique, comme on le trouve dans les gammes La Royale et Phytomance.

Je reviendrai comme à chaque fois à la fin du dossier sur l'utilisation pratique de ces produits en fonction des différentes situations cliniques.

## L'AROMATHÉRAPIE, UNE PLACE À PART

On ne peut pas dire que l'aromathérapie soit la meilleure façon de drainer les émonctoires, et en particulier le foie. La phyto me paraît bien supérieure.

Mais certaines huiles essentielles (HE) ont une action particulièrement performante sur le foie. On se situe ici entre le drainage et la détoxification et on obtient, avec l'aromathérapie, une action sur les phases I et II de détoxification (voir plus bas le chapitre sur la détoxification).

### 3 HUILES ESSENTIELLES À VISÉE HÉPATIQUE

#### HE de CITRON - *Citrus limonum*

L'HE de citron est bien connue pour la circulation veineuse ou encore pour son action antiseptique.

Mais on oublie souvent qu'elle est utile pour la digestion, en particulier chez les patients pléthoriques et encrassés. C'est une HE que j'aime bien utiliser pour les foies fatigués chez les personnes qui font des excès de table répétés.

#### HE de MENTHE POIVRÉE - *Mentha piperita*

La menthe fait partie de ces huiles essentielles universelles aux multiples propriétés.

On sait bien, en particulier, que la menthe aide la digestion et lutte contre les nausées. Elle stimule le foie et assainit le tube digestif. C'est une grande HE du système digestif qu'on utilise souvent car elle est très appréciée.

Attention, sa puissance la contre-indique chez l'enfant de moins de 6 ans et chez la femme enceinte. Pure, elle peut irriter la peau suivant l'endroit où on l'applique.



Huile essentielle de menthe poivrée

En cas de digestion lente ou difficile, on peut donner 1 goutte d'HE de citron et 1 goutte d'HE de menthe sur un aliment en fin de repas.

#### HE de ROMARIN À VERBÉNONE - *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*

Je finis par le romarin pour des raisons d'ordre alphabétique mais c'est sans aucun doute l'HE la plus puissante pour agir sur le foie !

Attention de bien utiliser le chémotype « à verbénone » et non pas celui « à camphre », qui n'a pas du tout les mêmes indications !

Le romarin à verbénone est considéré comme un **régulateur des voies biliaires et hépatiques**. Il est utilisé en cas d'insuffisance hépatique et de foie fatigué.

On peut l'utiliser *per os* (par voie buccale) dans les affections hépatiques et les digestions difficiles mais, pour ma part, du fait de sa puissance, j'aime l'utiliser en application locale, dans la région du foie (3 gouttes à faire pénétrer, pures ou avec un peu d'huile d'amande douce) chez toutes les personnes qui ont un foie fragile.

### UTILISATION PRATIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

Voici 2 façons d'utiliser ces huiles essentielles, bien que, la plupart du temps, je les associe à la phytothérapie.

#### Préparer le mélange suivant dans un flacon de 20 ml :

- Essence de CITRON 6 ml
- Huile essentielle de MENTHE POIVRÉE 6 ml
- Huile essentielle de ROMARIN à VERBÉNONE 6 ml

Prendre 2 gouttes matin et soir **à la fin du repas** dans une cuillère à café d'huile d'olive, pendant 3 semaines.

Ou bien, pour une utilisation en flacons unitaires :

- Essence de CITRON : 2 gouttes matin et soir à la fin du repas dans un peu de miel ou sur un aliment.
- HE de ROMARIN à VERBÉNONE : 2 à 3 gouttes à appliquer sur la région du foie, pure ou diluer dans un peu d'huile végétale de d'amande douce.

- HE de MENTHE POIVRÉE : 2 gouttes pures sur les poignets et à respirer, et éventuellement sur le plexus (estomac) à appliquer avec quelques gouttes d'huile d'amande douce.

## L'HOMÉOPATHIE, UNE UTILISATION PROCHE DE LA PHYTHOTHÉRAPIE

Je reste avant tout favorable à la phytothérapie quand il s'agit d'agir sur le foie, mais l'homéopathie a toute sa place dans cette indication.

D'abord, elle sera bien plus simple d'utilisation chez les enfants qui n'aiment pas ou ne peuvent pas prendre des gélules de plantes ou des tisanes.

Ensuite, son action plus douce est préférable dans un premier temps, quand une personne est très encrassée.

Et pour finir, il existe de grands remèdes de terrain à visée hépatique qui sont d'une remarquable aide mais, pour les utiliser, il faut consulter un homéopathe car ils sont parfois délicats à employer et doivent être bien personnalisés.

L'homéopathie étant toujours un peu complexe à expliquer, je vais simplement vous citer les principaux remèdes que je recommande.

### DES COMPLEXES HOMÉOPATHIQUES POUR DRAINER LE FOIE

Ils sont simples d'utilisation, bien tolérés et indiqués dans la plupart des cas. Pour les personnes qui n'ont pas l'occasion de consulter un spécialiste, ces remèdes sont un bon dépannage.

- **L 114 (Lehning)** : ce produit est une référence pour les médecins homéopathes. C'est un des draineurs hépatiques de base en homéopathie. Je l'utilise très souvent, pour accompagner un traitement antibiotique, pour des personnes qui font souvent des repas d'affaires et surtout pour débiter un drainage chez une personne très encrassée.

La posologie est simple : 30 gouttes matin et soir en moyenne. On peut en prendre aussi à midi. Il sera utilisé en cas de repas de fête, avant et après le repas et en cas de petite indigestion.

Il est très bien toléré et peut se prendre dès 6 ans malgré la présence d'alcool, comme dans toutes les gouttes homéopathiques.

- **CHELIDONIUM COMPOSÉ (Boiron)** : ce complexe homéopathique existe en gouttes et en granules. Je le trouve un peu moins efficace que le L114, mais je l'utilise en granules dans les mêmes indications quand je ne peux pas donner de gouttes avec alcool à mon patient. On le prend alors à raison de 5 granules 2 fois par jour



La chélideine (*Chelidonium*) s'utilise essentiellement en homéopathie

- **CHOLÉODORON (Weleda)** est une association en basse dilution de chelidonium et de curcuma. Il a les mêmes indications que les 2 précédents : digestion difficile, action cholagogue et cholérétique, nausées...

Bien que les produits Weleda soient de très bonne qualité, j'ai une préférence pour le L114. J'utilise le Choléodoron® si le L114 me paraît moins efficace à l'usage.

Le laboratoire Lehning propose 2 autres complexes intéressants :

- **L 110** : un complexe proche du L114 que j'utilise, comme le Choléodoron®, quand le L114 ne me paraît pas suffisant.

- **L 113** : il est plus spécifique de la vésicule. Je l'utilise en cas de bile épaisse, de mauvaise élimination biliaire, souvent avant d'envisager l'utilisation du radis noir ou parfois en association pour compléter son action. Il se prend à raison de 20 à 30 gouttes matin et soir avant le repas.

### DES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES UNITAIRES POUR LE FOIE ET LE TERRAIN

Comme je le disais en introduction, l'homéopathie propose des remèdes à visée hépatiques qui sont d'une redoutable efficacité.

En général, il faut les prendre en fonction du terrain du patient, des modalités spécifiques de ses symptômes. Je cite ici les principaux remèdes :

- **NUX VOMICA** est un des plus connus. C'est une dilution de noix vomique très utilisée en cas d'indigestion avec nausées. 3 granules en 5CH à répéter toutes les heures si besoin après un gros repas qui passe mal. On peut le prendre également, comme le L114 qui en contient, avant un repas de fête. Il est particulièrement utile en cas de repas trop arrosé.

- **CHELIDONIUM** peut être utilisé en 5CH mais il est plus souvent proposé sous forme de complexes.

D'autres remèdes homéopathiques de drainage se retrouvent surtout dans les complexes ci-dessus et sont parfois directement issus de la phytothérapie. C'est le cas de *Caardus marianus* (chardon-Marie), *Taraxacum* (pissenlit) ou *Fumaria* (fumeterre). Ils sont utilisés en basse dilution, souvent 4CH.

- **ANTIMONIUM CRUDUM** en 5CH est l'autre remède qu'on peut facilement utiliser sans grandes connaissances en homéopathie en cas d'excès alimentaires. La langue est blanche et les nausées dues aux excès de table. On peut l'associer à **NUX VOMICA**.

- **ALOE** est un remède spécifique de la congestion portale. On l'utilise chez des personnes qui font des excès alimentaires et qui ont un foie très encrassé et parfois fibrosé qui ne supporte plus l'arrivée excessive de toxines par la veine porte en provenance de l'intestin.

- **LYCOPodium** est l'autre grand remède hépatique, plus délicat à utiliser. Il est actif sur la mauvaise élimination de la bile et les migraines hépatiques. C'est plus un traitement de symptômes chroniques aigus, contrairement à **NUX VOMICA**. Le sujet est aggravé entre 16 heures et 20 heures et par la chaleur d'une pièce, et toujours amélioré par l'air frais et les boissons chaudes. Il a un teint plus cireux et une fragilité hépatique qui dure depuis des années.



- **PHOSPHORUS** est le principal remède de l'insuffisance hépatique. On l'utilise aussi dans les hépatites car le phosphore crée les mêmes symptômes qu'une hépatite. Ce remède doit être pris uniquement sur l'avis d'un médecin homéopathe et est parfois trop facilement utilisé par des personnes qui connaissent mal l'homéopathie.

Ces 2 derniers remèdes ne doivent pas être pris en automédication. Contrairement à ce que disent certains sceptiques, l'homéopathie est très active et peut entraîner des effets secondaires si elle est mal utilisée.

## L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est très indiquée chez les personnes au foie fragile. Dans les cas chroniques, il ne faudra pas hésiter à consulter un spécialiste.

Cette médecine traditionnelle, par son action sur la circulation sanguine mais aussi et surtout énergétique à travers les méridiens, pourra être très bénéfique.



## NE PAS OUBLIER L'ORGANOTHÉRAPIE HOMÉOPATHIQUE

On utilise souvent en homéopathie des dilutions d'organes (prélevés chez des animaux sains). Cela surprend les profanes, mais ce sont des remèdes souvent très utiles.

Dans le cadre de ce dossier, je voudrais citer 2 remèdes que je prescris souvent :

- **FOIE 4CH** : 3 granules 1 à 2 fois par jour pour aider le foie à fonctionner et à se réparer ;

- **VÉSICULE BILIAIRE 4CH** : à la même posologie en cas d'élimination biliaire défaillante, de mauvaise digestion.

Cependant, je prescris souvent une formule plus complète pour aider les personnes qui ont une digestion difficile : **FOIE / Vésicule biliaire / ESTOMAC - 4CH aa qsp** (qui veut dire « à quantité égale ») : prendre 5 granules avant le repas du midi et du soir.

Si le patient est un hypersensible avec un terrain spasmodique, je modifie la formule ainsi :

**FOIE 4CH / Vésicule biliaire 4CH / ESTOMAC 4CH / PARASYMPATHIQUE 12CH aa qsp** : 5 granules avant le repas du matin et du soir.

Cette formule est assez efficace quand des personnes nerveuses, stressées, digèrent mal.

# AGIR DIRECTEMENT SUR LES PHASES DE DÉTOXIFICATION

Jusqu'à maintenant, nous avons évoqué essentiellement des produits agissant sur la phase III, c'est-à-dire sur l'élimination des toxines, des déchets par la bile mais aussi par les reins, bien que certaines plantes citées soient également actives sur les phases I et II.

Voyons maintenant de façon plus spécifique comment agir sur ces phases I et II de détoxification « chimique » du foie. Je vous rappelle que, chez certaines personnes, ces phases fonctionnent de façon anormale à cause de leur génétique. Ce n'est pas une raison pour ne pas tenter de les aider mais, dans ce cas, les traitements devront être plus réguliers et pris sur le long cours.

Dans quels cas pouvons-nous penser à agir sur ces phases I et II ? Avant tout, en cas d'exposition excessive à des polluants ou toxiques.



*L'alcool est un polluant majeur du foie*

Cette exposition peut être « chronique » :

- polluants professionnels en particulier : agriculteurs, viticulteurs, blanchisseuses, peintres, imprimeries, pompiers... ;
- tabagisme et alcoolisme chroniques.

Ou bien plus ponctuelle :

- médicaments hépatotoxiques ;
- hépatites qui baissent les capacités de détoxification ;
- anesthésies générales longues, soins dentaires répétitifs ;
- périodes de fête avec succession de repas riches et surtout alcoolisés ;
- ne pas oublier les pertes de poids importantes car la graisse stocke beaucoup de toxines (celles-ci sont souvent

lipophiles comme les pesticides et restent donc emprisonnées dans les graisses jusqu'à ce qu'on maigrisse).

Ces listes ne sont pas exhaustives évidemment, mais elles regroupent les situations les plus répandues.

Des symptômes cliniques ou biologiques peuvent évoquer une détoxification anormale :

- une intolérance excessive aux médicaments ;
- une trop grande sensibilité aux remèdes ou bien absence d'efficacité des traitements habituellement actifs ;
- une intolérance à l'alcool ;
- une élévation des transaminases (aiguë ou chronique) ;
- une élévation chronique des gamma-GT.

Là encore, la liste n'est pas exhaustive.

## SOULAGER LE TRAVAIL DU FOIE

Aider le foie à fonctionner n'est pas la seule solution et ne suffira pas toujours.

Il faut aussi :

- réduire les sources d'intoxication en agissant sur l'hygiène de vie et la réduction des médicaments chimiques quand cela est possible ;
- réduire la pénétration de certaines molécules toxiques comme les pesticides en agissant sur la flore et la perméabilité intestinales ;
- favoriser les autres voies de protection contre les toxines et les autres solutions naturelles pour se détoxifier.

Pour ce dernier point, on pourra utiliser en particulier :

**Le SÉLÉNIUM**, important en particulier en cas de présence de métaux lourds. Il permet de neutraliser le mercure mais aussi le plomb, le cadmium et le vanadium.

**LE SOUFRE** est un élément central de la détoxification. On peut prendre simplement du soufre sous forme de granions : 1 ampoule tous les soirs mais, dans le cadre d'un excès de toxines, les médecins préfèrent souvent prescrire du **GLUTATHION**, une molécule soufrée aux propriétés antioxydantes et détoxifiantes. On peut l'associer à la **vitamine C** et à une autre molécule soufrée très utilisée quand on veut soutenir nos moyens de détoxification : la **N-acétyl-cystéine**.

**Favoriser la MÉTHYLATION** en apportant les vitamines B6, B9 et B12, du magnésium mais aussi de la **bétaïne**, qui est bien connue pour aider à digérer comme dans le

citrate de bétaine. Je prescris d'ailleurs très souvent du Citrate de Bétaine UPSA pour les personnes qui ont une digestion lente.

## INTERVENIR DIRECTEMENT SUR LES PHASES I ET II DE DÉTOXIFICATION HÉPATIQUE

Pour cela, on fera appel à quelques compléments alimentaires, des plantes spécifiques et un peu d'homéopathie. On donne en général :

- **Des extraits de brocoli riches en glucoraphane et sulforaphane.** On doit utiliser des jeunes pousses (si possible de moins de 3 jours). Les brocolis qu'on mange habituellement, même s'ils sont excellents pour la santé, ne contiennent pas beaucoup de sulforaphane. C'est pourquoi on utilise surtout des extraits de jeunes pousses de brocoli en gélules.

- **Du radis noir** qui, comme je l'ai dit, n'est pas juste un stimulant de la vésicule. Il contient en particulier de la myrosinase qui est synergique des extraits de brocoli.

- **Des flavonoïdes**, ces antioxydants présents dans les végétaux qui aident le foie à détoxifier. C'est particulièrement vrai pour le thé vert grâce à sa richesse en catéchines. Cette fois-ci, un bol de thé vert est tout aussi efficace que les gélules. Ils sont synergiques des autres antioxydants cités plus haut : sélénium et vitamine C. On y associe également le zinc, qui est un cofacteur important de nombreuses enzymes.

Sur le plan alimentaire, on pourra consommer plus régulièrement :

- toutes les crucifères riches en soufre et en flavonoïdes (surtout les brocolis) ;
- l'ail et l'oignon riches en soufre et sélénium mais pas seulement ;
- la betterave, qui apporte de la bétaine et améliore l'oxygénation des cellules ;
- le radis noir, évidemment.



La betterave rouge oxygène des cellules



Jus de légumes détoxifiants

Au niveau phytothérapie, on utilisera principalement :

- *Chrysanthellum americanum* ;
- chardon-Marie ;
- romarin ;
- et à nouveau le radis noir, associé à l'aubier de tilleul.

Dans tous les cas, il faut boire suffisamment, d'où l'intérêt des tisanes de romarin ou des jus de légumes, qui sont des concentrés de flavonoïdes et pourront contenir en particulier du radis noir et de la betterave, voire des crucifères.

Certains laboratoires proposent des associations de ces différents ingrédients actifs sur les phases I et II.

Voici quelques exemples que j'utilise régulièrement :

- **Physiomance Détox (Thérascience)** qui associe extrait de brocoli, extrait de thé vert, poudre de radis noir, bétaine, L-taurine et N-acétylcystéine pour le soufre, magnésium, sélénium, zinc et des vitamines B.

- **Détoxplus de Lescuyer** qui apporte méthionine (riche en soufre), arginine, choline, bétaine, inositol, taurine, magnésium, zinc et un ensemble de vitamines B.

- **Bio-Detox Pak de Energetica Natura** : un produit avec une formule très complète comme on le propose souvent aux USA. Il m'est impossible de citer tous les ingrédients tellement ils sont nombreux. Je vous renvoie vers leur site internet (<https://www.energeticanatura.com/BIO-DETOX-PAK-30-SACHETS>).

Il en existe d'autres sans aucun doute mais je ne les connais pas tous.

Par contre, méfiez-vous de l'appellation « détox », car beaucoup de produits qui utilisent ce nom ou cette dénomination pour leur publicité sont en fait des draineurs et agissent uniquement sur la phase III.

# GUIDE PRATIQUE POUR DRAINER ET PROTÉGER SON FOIE

**V**ous avez compris qu'il existe de nombreuses solutions pour drainer le foie et l'aider à fonctionner. Et il existe également de multiples situations cliniques où une action sur le foie sera nécessaire.

Je pense en réalité que la majorité des personnes ont besoin, au moins de temps en temps, de drainer leur foie comme nous aurions tous besoin de faire des diètes ou des jeûnes.

En pratique, il y a plusieurs prescriptions que je suis amené à proposer à la majorité de mes patients :

- de la **vitamine D** car 80 % de la population présente des carences dans ce monde moderne où nous vivons trop souvent à l'intérieur ;
- du **magnésium** car le stress fréquent augmente nos besoins en magnésium ; et, là aussi, c'est 80 % des personnes qui n'en consomment pas assez ;
- des **probiotiques** car nous avons besoin d'entretenir régulièrement notre flore et ne pouvons plus compter uniquement sur notre alimentation ;
- un **draineur** pour nettoyer l'organisme au moins aux moments des équinoxes : printemps et automne.

Par ailleurs, comme je l'ai expliqué dans les paragraphes précédents, toutes les pathologies qui entraînent une élimination excessive voire pathologique au niveau des émonctoires accessoires (peau et muqueuse) nécessiteront un drainage du foie (et des reins).

Voici des exemples cliniques rencontrés régulièrement et les solutions pratiques que je propose dans chaque cas.

J'ai volontairement réduit mes propositions de traitement à 1 ou 2 exemples pour que ce soit simple et pratique car, souvent, vu le nombre de remèdes qui peuvent agir sur le foie, il pourrait y avoir beaucoup plus de solutions. Si votre médecin vous fait une autre proposition, il est probable qu'elle soit tout aussi efficace que les solutions exposées ci-dessous.

Dans toutes les situations cliniques décrites, je ne reviens pas sur les règles hygiéno-diététiques évidemment prioritaires.

## ✓ J'AI TROP MANGÉ OU JE VAIS FAIRE UN REPAS DE FÊTE

- 15 à 60 minutes avant le repas, prendre :
- **L114** : 30 gouttes.
  - **Quantasmodium** : 30 gouttes.

Après le repas prendre :

- **L 114** : 30 gouttes.
- **Citrate de Bétaïne UPSA** : 1 comprimé.
- En cas de nausées, ajouter **NUX VOMICA 5CH** : 3 granules à répéter 2 ou 3 fois à 20 mn d'intervalle suivant les besoins.
- Si le repas a été particulièrement arrosé, on pourra reprendre du **Quantasmodium**.

## ✓ J'AI DES NAUSÉES LIÉES AU REPAS

Il est évident que les nausées ont des causes multiples. Ici, j'évoque uniquement des nausées d'origine digestives et surtout hépatiques.

En situation aiguë, on pourra prendre ponctuellement sur 1 ou 2 jours :

- **L 114** : 30 gouttes à répéter plusieurs fois et/ou **NUX VOMICA 5CH** : 3 granules à répéter 2 ou 3 fois à 20 minutes d'intervalle suivant les besoins.
- **Phytomance GINGEMBRE / RÉGLISSE** : 2 gélules 2 à 3 fois par jour.

Si c'est très fréquent, après avoir fait une échographie abdominale pour vérifier la vésicule biliaire, il sera utile de faire une cure de :

- **L 114** : 30 gouttes avant les repas du matin et du soir – 1 flacon.
- **Phytomance RADIS NOIR / AUBIER de tilleul** : 1 gélule matin et soir avant le repas en même temps que le L114, puis, à la fin de ce complexe homéopathique, passer à 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 2 mois.

## ✓ J'AI RÉGULIÈREMENT UNE DIGESTION LENTE, DES LOURDEURS

On est proche de la situation précédente mais ici on considère que c'est chronique ou récurrent. Il peut exister plusieurs causes à ces digestions lentes et un avis médical est important pour différencier les étiologies : estomac, foie, vésicule, pancréas. Une échographie et des bilans sanguins peuvent être nécessaires.

Si le foie et/ou la vésicule sont manifestement en cause et qu'il n'y a pas de calcul dans la vésicule, voici des solutions possibles :

- **L 114** : 30 gouttes avant les repas du matin et du soir – 1 flacon.



- Huiles essentielles de **MENTHE POIVRÉE** et de **CITRON** : 1 goutte de chaque sur un demi-sucre le soir à la fin du repas. Si la tolérance est bonne, on pourra doubler la dose et en prendre aussi le midi. Faire une cure de 3 semaines puis une pause d'une semaine, avant de reprendre si nécessaire.

- À la fin du repas, prendre une **tisane de ROMARIN** (ou bien un extrait sec en gélule si on n'apprécie pas le goût, mais boire chaud en fin de repas sera bénéfique. On peut faire des associations de plantes digestives pour agir sur le goût, en ajoutant par exemple de l'anis étoilé si on l'aime).

- **Phytomance RADIS NOIR / AUBIER de tilleul** : 1 gélule matin et soir avant le repas en même temps que le L114 puis, à la fin de ce complexe homéopathique, passer à 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 1 mois.

- À la fin de la cure de Radis noir / Aubier de tilleul j'aime bien poursuivre par :

- extrait sec d'**ARTICHAUT** : 2 gélules le matin ;
- extrait secs de **ROMARIN** : 2 gélules le soir ;
- ou bien prendre **HÉPARUM de Sofinnov** :

1 petite cuillère à café matin et soir avant le repas dans un verre d'eau. Faire 1 flacon et juger des résultats et du besoin de renouveler.

Dans ces situations, il sera probablement bénéfique de commencer par 3 jours de diète ou de jeûne puis d'envisager 1 jour de diète régulièrement.

Après avoir suivi le protocole ci-dessus pendant 3 mois environ, il pourra être utile d'envisager une cure du foie de Clark. Demandez conseil à votre médecin.

### ✓ **JE SUIS EXCESSIVEMENT SENSIBLE AUX MÉDICAMENTS**

Je choisis cette situation pour évoquer bien évidemment une détoxification hépatique difficile ou anormale. La sensibilité peut se traduire pour une trop grande efficacité des remèdes et/ou de très fréquents effets secondaires.

Dans tous les cas, la personne ne supporte jamais les traitements chimiques. Elle est en général également sensible, voire intolérante, à l'alcool.

On pourra envisager un bilan biologique hépatique et même une étude du polymorphisme génétique (bilan assez cher et non remboursé).

Il existe une prise en charge naturelle qui est intéressante à essayer sur 3 mois en sachant que, s'il s'agit d'une cause génétique, ces traitements devront peut-être être répétés régulièrement :

- **Physiomance DÉTOX** : 1 sachet par jour – 20 jours par mois – 3 mois.
- **Phytomance RADIS NOIR / AUBIER de tilleul** : 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 1 mois (à condition d'avoir vérifié l'absence de calcul dans la vésicule). Puis remplacer par **Phytomance CHARDON-MARIE/CHRYSANTELLUM** : 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 2 mois.

- **ACÉROLA La Royale** (vitamine C 100 % naturelle) : 1 comprimé à sucer/croquer matin et midi – 5 jours sur 7 pendant 3 mois.

- **GRANIONS de SÉLÉNIUM** : 1 ampoule avant le dîner soir, 5 jours sur 7 pendant 3 mois.

- **GLUTATHION Bionops** : 1 gélule matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 2 mois.

Dans tous les cas, si un médicament allopathique est nécessaire, il faudra toujours le commencer à demi ou tiers de dose.

### ✓ **J'AI DES SOURCES PROFESSIONNELLES D'INTOXICATION**

Si la situation est assez proche de la précédente, ici la détoxification n'est pas déficiente à la base mais anormalement et excessivement sollicitée par les contacts quotidiens avec des polluants.

Il faut d'abord agir sur l'absorption et apporter les éléments nécessaires au fonctionnement du foie :

- **QUANTAFLORE** : 2 gélules le matin les jours pairs + **QUANTAPHYLLE** : 2 gélules le matin les jours impairs pour agir sur la flore intestinale et sa perméabilité (la chlorophylle permet de chélater certains toxiques et de limiter leur absorption.

- **ACÉROLA La Royale** (vitamine C 100 % naturelle) : 1 comprimé à sucer/croquer matin et midi – 5 jours sur 7 pendant 3 mois.

- **GRANIONS de SÉLÉNIUM** : 1 ampoule avant le dîner soir – 1 semaine sur 2. En alternance avec **GLUTATHION Bionops** : 1 gélule matin et soir – 1 semaine sur 2.

- **QUANTADPUR** : 2 gélules le matin – 5 jours sur 7 pour agir sur le foie et le drainage général.

Si le contact avec les polluants est plus important à certaines périodes, on pourra ajouter ponctuellement 1 boîte de :

- **Physiomance DÉTOX** : 1 sachet par jour – 20 jours (1 boîte) ou
- **DÉTOXPLUS de Lescuyer** : 2 comprimés matin et soir (1 boîte).

### ✓ **JE SUIS UN ÉPICURIEN, GROS MANGEUR AVEC UN SURPOIDS**

On évoque ici une personne pléthorique et encrassée de façon chronique par de mauvaises habitudes alimentaires. Dans ce cas, le foie est en première ligne même si, dans un deuxième temps, risque d'apparaître un diabète et/ou des maladies cardiovasculaires.

Ici, je ne parlerai que de la prise en charge du foie chez un patient sans d'autre pathologie particulière. Évidemment, tout passe par des corrections alimentaires, voire une diète ou un jeûne :

- **L114** : 30 gouttes matin et soir avant le repas pendant 1 flacon.

- Un traitement de fond en homéopathie est souvent nécessaire. On retrouvera suivant les cas **ALOE**, **LYCOPODIUM** **OU NUX VOMICA** en particulier.
- **FOIE 4CH** : 3 granules au réveil est souvent un bon complément.
- **DRAINALIS** : 2 comprimés matin et midi (ou soir) – 5 jours sur 7 pendant 3 mois.
- Tisane de **ROMARIN** à la fin du dîner.
- Huile essentielle de **ROMARIN** à verbénone : 3 gouttes à appliquer dans la région du foie le soir au coucher 5 jours sur 7 pendant 2 mois environ.

### ✓ J'AI UNE CONSOMMATION D'ALCOOL CHRONIQUE EXCESSIVE

La situation n'est pas très éloignée de la précédente mais ici la personne n'est pas forcément pléthorique ni grosse mangeuse. Il s'agit avant tout d'un alcoolisme souvent « mondain » et non d'une personne alcoolique. 1 ou 2 apéros tous les soirs, du vin à chaque repas et quelques soirées entre amis particulièrement arrosées.

Cette consommation excessive va surcharger le foie dans toutes ses fonctions, de la phase I à la phase III. En dehors d'une prise en charge comportementale souvent indispensable pour réduire, voire supprimer la consommation d'alcool, on peut envisager :

- **Quantasmodium** : 30 gouttes matin et soir pendant 1 mois minimum et à chaque fois que la consommation d'alcool sera significative.
- **Phytomance CHARDON/CHRYSANTELLUM** : 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 pendant 3 mois au minimum.
- Huile essentielle de **ROMARIN à verbénone** : 3 gouttes à appliquer dans la région du foie le soir au coucher 5 jours sur 7 – pendant 2 mois environ.
- **Physiomance DÉTOX** : 1 sachet par jour – 20 jours par mois pendant 3 mois.
- Un traitement de fond homéopathique sera souvent nécessaire. On retrouve souvent **NUX VOMICA** et parfois **PHOSPHORUS**.
- Prendre beaucoup de **vitamine C**.
- Penser aussi au **MAGNÉSIUM** car il faudra se pencher sur les raisons de cette consommation excessive d'alcool souvent en lien avec des stress chroniques, voire un état dépressif larvé. Mais ce n'est pas le sujet de ce dossier.

### ✓ J'AI DES DERMATOSES

On arrive ici aux pathologies générales en lien avec un encrassement et donc avec le foie. Je vais évoquer 2 situations cliniques différentes sans entrer dans le détail de la pathologie elle-même car ce n'est pas le sujet du jour.

Je veux juste montrer comment prendre en charge le foie dans ces cas-là.

Nous sommes face à une personne qui présente une dermatose chronique à type d'élimination inflammatoire : darts,

eczéma, acné... ou parfois juste une transpiration « malsaine », malodorante et tachant le linge.

À côté des règles hygiéno-diététiques largement développées dans les paragraphes précédents, on peut envisager :

- **QUANTAFLORE** : 2 gélules le matin les jours pairs + **QUANTAPHYLLE** : 2 gélules le matin les jours impairs – 1 lot soit 2 mois de traitement pour agir sur la flore intestinale et sa perméabilité.
- **L110** : 30 gouttes matin et soir avant le repas – 1 flacon.
- **QUANTADPUR** : 2 gélules le matin pour agir sur le foie et le drainage général – 1 cure de 3 mois.
- **Physiomance BARDANE/PENSÉE SAUVAGE** : 2 gélules avant le dîner pour agir plus spécifiquement sur l'aspect dermatologique pendant 3 mois.

D'autres solutions sont possibles en fonction des symptômes particuliers de chaque personne.

### ✓ J'AI DES ÉCOULEMENTS MUQUEUX IRRITANTS CHRONIQUES

Une autre situation clinique fréquente en cas d'encrassement : les écoulements des muqueuses qui entraînent une irritation chronique, ouvrant la porte aux infections récidivantes. On rencontre en particulier :

- un écoulement nasal postérieur qui favorise les rhinopharyngites ;
- des cystites à urines claires, c'est-à-dire des brûlures urinaires sans microbes ;
- des leucorrhées irritantes.
- En dehors de la prise en charge spécifique de l'organe atteint, il faudra toujours prendre en compte l'encrassement et donc agir sur le foie. Là encore, plusieurs solutions sont possibles, qui passent toutes par des règles hygiéno-diététiques. Comme pour les dermatoses, ne pas oublier la recherche d'intolérances alimentaires par la réalisation d'un bilan **IMUPRO** si les symptômes persistent ou s'accompagnent de troubles digestifs.

Pour le foie et l'encrassement, on pourra par exemple prendre :

- **QUANTAFLORE** : 2 gélules le matin les jours pairs + **QUANTAPHYLLE** : 2 gélules le matin les jours impairs 1 lot soit 2 mois de traitement pour agir sur la flore intestinale et sa perméabilité.
- **ERGYDRAINE** : 10 ml matin et midi (ou soir) avant les repas dans un verre d'eau – 5 jours sur 7 pendant 2 mois ou **Physiomance FUMETERRE/PISSENLIT** : 2 gélules matin et midi (ou soir) avant les repas.
- Consommer du **CURCUMA** régulièrement ou le prendre en gélules si on n'apprécie pas le goût. Penser aussi à consommer de **L'AIL** et à prendre régulièrement de la **VITAMINE C**.
- Dès que les muqueuses sont impliquées, prendre régulièrement du soufre sous forme de granions de **SOUFRE** : 1 ampoule avant le dîner – 5 jours sur 7 ou, dans les cas



difficiles, remplacer par l'**Huile de Haarlem** : 2 capsules le soir à la fin du dîner 1 jour sur 2.

- Prendre aussi des tisanes de **romarin et de thym**, surtout en hiver.

### ✓ **JE VOUDRAIS FAIRE UNE CURE DE « DÉTOX » AU PRINTEMPS**

Voilà une phrase que j'entends souvent. Il ne faut pas confondre le « nettoyage » de printemps qui est sous-entendu par cette demande de la vraie « détox » hépatique qui agirait surtout sur les phases I et II de détoxification.

Le but ici est d'éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver à cause de nombreux facteurs : sédentarité, repas plus riches pour affronter le froid, infections hivernales, prise de divers médicaments et j'en passe.

- La première des choses est de faire une diète ou un jeûne de 3 jours et parfois plus si le patient est habitué. Pendant cette période de diète ou jeûne, on commencera à drainer l'organisme en buvant beaucoup d'eau et en prenant des

tisanes digestives avec du **ROMARIN**, de la **MENTHE**, du **jus de CITRON**, mais aussi d'autres plantes digestives ou drainantes comme **le boldo, la badiane...**

Ensuite, quand on sera revenu à une alimentation régulière, on pourra prendre :

- des probiotiques et du magnésium car ils sont très utiles au printemps ;
- un jus de citron tiède tous les matins à jeun avec un peu de miel et de la cannelle en poudre ou sous forme d'huile essentielle ;
- tisane de romarin tous les soirs ;
- **Physiomance FUMETERRE/PISSENLIT** ou **QUANTADPUR** : 2 gélules matin et 1 le soir avant les repas pendant 2 mois ;
- un complexe de multivitamines peut être utile si on décide de réduire son alimentation pendant quelques semaines. Par ailleurs, le manque de fruits et crudités pendant l'hiver a pu créer des carences.

### **Le Dr Eric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.**

*Son carnet de rendez-vous est plein jusqu'à fin 2018. Il est donc inutile de contacter son cabinet.*

### **Avis aux lecteurs**

L'objectif de Guérir & Bien Vieillir n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

### **REVUE MENSUELLE N°8 - DÉCEMBRE 2017**

**Directeur de la publication : Jean-Pierre Rigoli**

**Rédacteur : Dr Eric Ménat**

Guérir & Bien Vieillir - BioSanté Editions  
Siège social : Rue du Lion d'Or 4, 1003, Lausanne  
Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016  
CHE-208.932.960

**Abonnement annuel : 114 euros**

Abonnement : Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 3 74 82 10 00  
ou écrire à <http://www.sante-corps-esprit.com/contact/>  
ou adresser un courrier à BioSanté Editions -  
Service Courrier - 679 avenue de la République 59 800 Lille - France  
ISSN : 2504-4052

### **Erratum**

Contrairement à ce que nous indiquions dans le n°5 de la revue, la société Forever Living ne pratique pas le système de vente pyramidal, qui est d'ailleurs interdit en France. Cette société "distribue sélectivement ses produits au moyen d'un contrat passé avec des vendeurs à domicile indépendants dont la rémunération est basée sur ce qu'ils vendent aux particuliers et non sur le nombre de distributeurs qu'ils seraient susceptibles de parrainer. Ces vendeurs effectuent une démarche personnalisée auprès de la clientèle avec démonstration sur place des produits Forever", précise l'entreprise.

## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : LE NOUVEAU SCANDALE SANITAIRE

Beaucoup d'études récentes se sont intéressées aux perturbateurs endocriniens et à d'autres sources d'intoxication en lien avec ce dossier. En voici un petit florilège qui n'est pas toujours fait pour nous rassurer.

### L'EFFET COCKTAIL EST ENFIN PROUVÉ !

On reconnaît de plus en plus la toxicité des perturbateurs endocriniens et 2 études le montrent une fois encore. Les défenseurs de ces molécules largement utilisées par l'industrie et l'agriculture intensives se veulent faussement rassurants en disant que les doses ingérées quotidiennement sont très faibles et que le risque réel est donc quasi nul.

C'est peut-être vrai si on s'intéresse à une seule molécule. Mais voilà, nous ingérons en moyenne plus d'une vingtaine de molécules différentes de ce type chaque jour. Et que donnent l'addition et l'accumulation de ces différentes molécules ?

Une équipe de l'Inserm, en passant au crible 27 molécules, comportant 7 médicaments, 14 molécules chimiques d'usage industriel (pesticides...) et 6 molécules dites socioculturelles (alcool, caféine...) vient de prouver une fois pour toutes (cela était déjà largement suspecté par d'autres études) que l'association de plusieurs perturbateurs endocriniens crée ce qu'on appelle un « effet cocktail » à cause de l'addition des effets secondaires de chaque molécule.

Plus inquiétant encore, les effets de chaque molécule ne font pas que s'additionner mais se multiplient. Les chercheurs montrent en effet que cette exacerbation des effets secondaires, liée à la présence simultanée de plusieurs molécules toxiques variait d'un facteur allant de 10 à 1 000 !

Nous attendons que les pouvoirs publics prennent en considération toutes ces études et limitent au maximum l'utilisation de ces molécules dans notre environnement quotidien.

Sources : Inserm, 13 septembre 2017, Environmental Health Perspective, août 2017 - <https://ehp.niehs.nih.gov/ehp1014/>.

### LES PLASTIQUES FONT CHUTER LA LIBIDO

Nous savons depuis longtemps que les phtalates présents dans les plastiques ou encore les cosmétiques sont des perturbateurs endocriniens.

On sait également que ces substances ont une action négative sur la fécondité en faisant baisser la production de spermatozoïdes.

Une étude récente chez la souris, publiée dans *Environmental Health Perspective* par des chercheurs du laboratoire de neuroplasticité des comportements de reproduction à l'Institut de biologie Paris-Seine, montre que les phtalates modifient aussi le comportement sexuel et entraînent une baisse de la libido.



### MOINS D'ENFANTS ET DES ENFANTS AU COMPORTEMENT PERTURBÉ

On est donc certain aujourd'hui que ces substances agissent fortement sur la reproduction et la fécondité. Mais on les suspecte de plus en plus d'entraîner aussi des troubles du comportement chez les jeunes enfants.

L'Inserm vient de publier une nouvelle étude à charge qui montre que l'exposition prénatale à certaines de ces substances est associée à l'apparition de troubles du comportement des garçons entre 3 et 5 ans.

Ainsi, l'exposition au bisphénol A est associée à une augmentation des troubles relationnels à 3 ans et des comportements de type hyperactif à 5 ans, ce qui « confirme que les effets du bisphénol A sur le comportement observé chez l'animal de laboratoire se retrouvent chez l'humain à des expositions faibles, probablement inférieures à celles préconisées par l'autorité européenne de sécurité alimentaire, l'EFSA », nous expliquent les auteurs de l'étude.

Mais le bisphénol A n'est pas le seul perturbateur endocrinien impliqué dans ces troubles du comportement.



## COMMENT SOIGNER UN ORGELET ?

Tout le monde connaît l'orgelet, cette infection du bord de la paupière, parfois très douloureuse et handicapante. C'est comme un « point blanc », puisque c'est une infection du follicule pilo-sébacé d'un cil.

Il est important de traiter les orgelets rapidement car sinon ils risquent de s'enkyster, favorisant des récives et pouvant nécessiter une petite intervention pour vider le kyste. D'autant plus que le traitement d'un orgelet est des plus simples grâce à l'homéopathie, particulièrement efficace dans cette petite pathologie.

Dès que l'orgelet apparaît (et ce sera vrai également s'il est présent depuis plusieurs jours), on pourra suivre le traitement suivant :

- **STAPHYSAGRIA 5CH** : 3 granules 3 fois par jour ;
- **STAPHYLOCOCCINUM 5CH** : 3 granules 3 fois par jour ;
- Nettoyer l'œil avec du **DACRYOSERUM**.

On pourra ajouter une application matin et soir de **CIDERMEX** pommade ophtalmique sur prescription du médecin qu'il ne faut pas hésiter à consulter si l'orgelet ne s'amende pas, voire s'aggrave.

Un vieux remède de grand-mère qui pourra être appliqué localement : faire une tisane de camomille, laissez-la tiédir et appliquez-la à l'aide d'un coton ou d'une compresse pendant 10 mn sur l'orgelet. Renouveler cette application 3 fois par jour. On a aussi proposé les fleurs de bleuet à la place de la camomille.

J'applique ce traitement homéopathique depuis 30 ans et je crois n'avoir jamais eu d'échec. C'est pour moi une des meilleures preuves de l'efficacité de l'homéopathie. D'autant plus que le traitement peut être suivi par tous, à tous les âges, même pendant une grossesse, et qu'il n'a aucun effet secondaire.

J'ai même eu de nombreux patients avec un orgelet traînant depuis 1 à 2 semaines malgré un traitement médical, qui ont été parfaitement guéris avec l'ajout de l'homéopathie. Évidemment, il faut être sûr du diagnostic et ne pas hésiter à consulter un médecin ou le pharmacien pour le faire confirmer.

D'autres remèdes peuvent être envisagés en fonction des symptômes :

- La lésion est rouge, chaude et douloureuse, ajoutez **BELLADONNA 5CH** (3 granules 3 fois par jour).
- La paupière est gonflée et la douleur est calmée par des compresses d'eau froide, ajoutez **APIS MEL 5CH** (3 granules 3 fois par jour).
- Les orgelets récidivent régulièrement, prenez **SILICEA 15CH** (10 granules en 1 prise tous les samedis) et **STAPHYLOCOCCINUM 15CH** (10 granules en 1 prise tous les dimanches pendant 2 mois), puis alterner ces 2 remèdes 1 dimanche sur 2 pendant 2 ou 3 mois encore.

Il existe une autre petite affection ressemblant à un orgelet qu'on appelle le Chalazion. C'est également une infection locale, mais des glandes de Meibomius, au niveau de la face interne de la paupière. Le traitement homéopathique est le même mais dans ce cas je donne toujours la pommade ophtalmique **Cidermex**.

À quand une étude pour comparer les différents traitements et confirmer officiellement l'efficacité de l'homéopathie dans cette affection ? Il est tellement dommage que ce traitement ne soit pas enseigné en faculté de médecine, car il rend bien des services au quotidien.

*Dr Éric MÉNAT*



## THÉRAPIE PAR LE RIRE

### IMPÔTS SALUTAIRES ?

*Le mari et son épouse se retrouvent sur une île déserte après l'écrasement de leur avion.*

*Rien ne laisse présager qu'on pourra les secourir.*

*Le mari demande à son épouse :*

*« Chérie, est-ce que tu as payé nos impôts sur le revenu avant de partir ? »*

*Et elle de répondre : « Non. »*

*Il lui demande aussi : « Est-ce que tu as payé notre taxe foncière avant de partir ? — « Non ! »*

*Il lui demande encore : « As-tu payé notre taxe d'habitation avant de partir ? — « Non ! »*

*Alors le mari lui saute au cou et l'embrasse. Elle lui demande pourquoi il est si content.*

*Et lui de répondre : « C'est sûr, ils vont nous retrouver ! »*

### Poisson au four pour les foies délicats

Cette recette fait la part belle au citron et au romarin, qui agissent positivement sur la digestion et le foie. Elle peut être réalisée avec plusieurs types de poissons. L'idéal est de choisir des poissons entiers mais on peut aussi l'envisager avec des filets de poisson.

Pers.: 6 / Temps: 45 min. / Difficulté: Facile / Coût: Moyen

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES



- 3 bars de ligne ou 3 dorades ou 6 filets de cabillaud ou tout autre poisson blanc
- 6 à 8 tomates
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 3 citrons minimum
- Ciboulette et romarin (ou herbes de Provence suivant les goûts)
- Sel, poivre, huile d'olive et curcuma

#### PRÉPARATION

- Choisir un grand plat qui permet de disposer les poissons les uns à côté des autres sans trop d'espace.
- Badigeonner le fond du plat avec de l'huile d'olive.
- Vider et bien nettoyer les poissons s'ils sont entiers et les sécher. Saler, poivrer et saupoudrer de curcuma.
- Déposer les poissons dans le plat. Presser l'ail et le disposer sur les poissons.
- Découper les tomates et les oignons en quartiers et les déposer sur les poissons. Le but est que ces 2 légumes recouvrent totalement les poissons. C'est pourquoi la quantité de tomates dépend de leur taille et de celle du plat.
- Arroser du jus des 3 citrons, saler et poivrer les légumes et saupoudrer largement de romarin et ciboulette (ou d'herbes de Provence). Arroser le tout d'un bon filet d'huile d'olive.
- Mettre au four à 180 °C entre 20 et 30 mn suivant la taille des poissons.
- Servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

#### UN PEU DE LECTURE

### « SILENCE, ON INTOXIQUE »



Ce livre a été écrit en 2005 mais reste d'une cuisante actualité. André Aschieri n'est pas scientifique mais ancien député-maire et rapporteur parlementaire sur les risques sanitaires liés à la dégradation de l'environnement. Il a participé à la création de l'Agence française de sécurité sanitaire environnementale (AFSSE), devenue AFSSET pour y intégrer la notion de pollution au travail. À ce titre, il a travaillé avec les meilleurs toxicologues et tous les experts environnementaux. Cette agence fait maintenant partie de l'Agence nationale chargée de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

« *Silence on intoxique* » nous conte le travail contre vents et marées d'André Aschieri et ses collègues au sein de l'AFSSE puis de l'AFFSET.

Ses conclusions sont donc particulièrement rigoureuses car il a pu peser le pour et le contre et analyser objectivement les conséquences de l'industrialisation. Son livre nous permet de comprendre comment les industriels ont introduit dans notre environnement, à notre insu et sans jamais les tester, des milliers de molécules chimiques dont la toxicité est suspectée mais pas suffisamment prouvée pour les interdire.

Il nous dresse un tableau sans appel où l'on comprend que nous devons tous nous mobiliser pour faire reculer cette présence excessive de molécules chimiques dans de nombreux produits. Son livre est important à connaître pour comprendre comment chacun d'entre nous peut et doit agir.

Comme on le dit souvent : si on n'en achète pas, ils finiront par ne plus en produire. Mais ça ne suffit pas et il est évident que le grand public doit, par son action et ses pétitions faire pression sur l'ANSES afin que cette agence gouvernementale fasse elle-même pression sur les industriels et finance également les études qui permettront de reconnaître la toxicité réelle des molécules utilisées.

DR ÉRIC MÉNAT

« Comme c'est si souvent le cas, nous pensons parler des autres alors que, en réalité, nous parlons de nous-mêmes. »

James Sallis (1944- ) - *L'Œil du criquet* (2003)

