

Quand votre foie vous lâche : la maladie silencieuse qui vous envoie aux urgences

Chère lectrice cher lecteur,

J'aimerais vous proposer une petite expérience.

Regardez autour de vous. Où que vous soyez : dans le métro, au bureau, dans votre supermarché, au parc en train de lire ou de vous promener, à la terrasse d'un café. Et prenez les deux premières personnes que vous croisez (sans choisir).

1 Français sur 3 concerné sans le savoir

Eh bien, entre ces deux personnes et vous, il y en a une qui a de la graisse dans le foie, en concentration anormale. C'est peut-être vous, c'est peut-être l'une des deux autres personnes.

En France, 1 personne sur 3 aurait trop de graisse dans le foie. Cela représente tout de même près de 20 millions de personnes !

Cette personne n'en sait rien parce qu'elle ne sent rien.

Pas de douleur particulière, pas de symptôme inquiétant.

En plus, elle ne boit pas (l'alcool engraisse le foie, c'est bien connu). Alors, à quoi bon s'en préoccuper ?

Tout simplement parce qu'un foie gras peut avoir, à terme, de très graves conséquences comme la cirrhose ou le cancer.

Heureusement, il existe des moyens d'empêcher cela, que je vous propose de découvrir dans cette lettre.

Ils ne sont pas encore très connus car la maladie est émergente, difficile à diagnostiquer et les médecins généralistes ne sont pas encore tous sensibilisés.

Mais devant l'ampleur attendue du phénomène dans les prochaines années, j'ai pensé qu'il était indispensable de vous mettre au courant, afin que vous puissiez prendre toutes les mesures nécessaires pour préserver votre foie.

Les conséquences d'un foie gras, si vous laissez la situation dégénérer, peuvent vous faire risquer une mort violente et subite.

Mais, tant que vous n'en subissez pas les complications (alors qu'il est déjà presque trop tard), vous pouvez très bien ne pas vous douter qu'il y a quelque chose qui cloche du côté de votre foie...

Gérard F., 57 ans, l'a appris à ses dépens.

Il a une cirrhose alors qu'il ne boit pas d'alcool

Un dimanche soir, alors qu'il vient de terminer son dîner avec son épouse, Gérard F. se lève de table pour passer au salon. Il est soudain pris de malaise et de tremblements. Brusquement très pâle, il s'écroule.

Paniquée, sa femme appelle le Samu. 10 minutes plus tard, les ambulanciers emportent son mari, toujours inconscient. Direction les urgences.

Verdict : Gérard a fait une hémorragie intestinale.

Et pourtant, il ne se savait pas malade. Rien ne pouvait lui laisser croire qu'il ferait bien de surveiller sa santé.

Il a seulement négligé un « détail » : son foie. Comme il ne boit plus d'alcool depuis plusieurs années, il était loin de s'inquiéter. Mais son foie est trop gras (on appelle cela une stéatose) et enflammé, depuis bien trop longtemps. À tel point qu'il s'est complètement cirrósé.

Et son foie l'a lâché, provoquant une hémorragie (j'y reviens plus bas).

Son cas n'est pas isolé.

Du jour au lendemain sa vie a basculé

C'est à peu de chose près ce qui est arrivé au journaliste sportif Pierre Ménès. En 2016, il a frôlé la mort, et n'a dû sa survie qu'à une double greffe de foie et de rein.

Du jour au lendemain, alors qu'il menait une vie active où il enchaînait les plateaux TV, il a fait une hémorragie intestinale et s'est retrouvé aux urgences. Il a raconté les épreuves qu'il a traversées dans un livre paru aux éditions Kéro : Deuxième mi-temps (2017).

C'est à l'hôpital qu'il a appris qu'il avait une cirrhose du foie. Il la traînait depuis 20 ans sans s'en douter une seconde !<sup>[1]</sup>

Pendant un an, il a vécu un calvaire.<sup>[2]</sup> Il s'est considérablement affaibli et a perdu près de 50 kg du fait de son hospitalisation (il est sorti de l'hôpital à 88 kg alors qu'il en faisait 135 avant sa maladie !). Et pour cause : il a subi toutes les complications d'un foie qui se détraque à cause d'une cirrhose avancée :

Il a eu une hémorragie intestinale : une veine, surgonflée parce que le sang ne circulait plus bien, a rompu brutalement. Il a frôlé le coma (contrairement à d'autres patients).

Il a souffert de vomissements répétés ;

Il a eu des hallucinations, des confusions mentales, des somnolences, une mollesse dans les mains (les spécialistes parlent d'encéphalopathie) ;

Il a développé une ascite : son ventre s'est mis à gonfler comme celui d'une femme enceinte. En effet, son foie était si congestionné que du liquide s'est accumulé dans l'abdomen sans réussir à s'évacuer ;

Pour la même raison : il a eu des difficultés à respirer (le liquide appuie sur le diaphragme) ;

L'un de ses reins a été touché entraînant une insuffisance rénale grave.

Son cas était suffisamment grave pour qu'il soit inscrit sur la liste d'attente pour un greffon de foie et de rein. C'est ce qui l'a sauvé.

Il a eu énormément de chance, car à quelques jours près, sa veine porte (le vaisseau qui transporte le sang des intestins jusqu'au foie) se bouchait. Et dans ce cas, on ne peut tout simplement plus opérer. Il n'aurait pas pu être sauvé.

Ce n'est pas tout : les chirurgiens se sont aperçu après l'avoir retiré que son foie malade comportait des nodules cancéreux.

Pierre Ménès revient de loin. Aujourd'hui, avec son nouveau foie et son nouveau rein, il est toujours surveillé, mais il va beaucoup mieux. Après plusieurs mois d'absence sur les écrans, il a même commenté la coupe du monde de football 2018 en Russie. Ses fans ont pu constater qu'il avait retrouvé tout son mordant...

Cette situation pourrait être évitée dans 90% des cas

Nous sommes là devant un succès éclatant de la chirurgie, et il y a tout lieu de s'en réjouir. Mais on aurait tort de se reposer sur cette porte de sortie :

D'abord parce que la liste d'attente pour un greffon de foie est très longue (Pierre Ménès a attendu 5 mois), et risque de s'allonger encore (je vous explique plus loin pourquoi).

Mais aussi et surtout parce que la cirrhose est évitable si on s'y prend à temps dans 90 % des cas ! Si Pierre Ménès avait eu connaissance de ce que je vais vous révéler dans cette lettre, il aurait peut-être pu préserver son foie et s'épargner ces longs mois d'hospitalisation.

Vous comprenez mieux maintenant pourquoi avoir trop de gras dans le foie peut être dangereux.

Toutes les stéatoses ne finissent pas en cirrhose, heureusement. Mais il est impossible de prédire en l'état des connaissances actuelles chez qui elle dégénérera, et chez qui le foie résistera.

Ce que je vous demande de bien retenir, ici, c'est que la cirrhose n'est pas réservée aux alcooliques. Elle est le stade final d'une dégénérescence qui commence tout doucement, silencieusement. Et qui peut concerner chacun d'entre nous.

Votre foie devient gras, comme celui des oies gavées pour les fêtes

Au départ donc, le foie est anormalement gorgé de graisse, comme celui des oies gavées pour les fêtes.

Petit à petit, la graisse provoque une inflammation chronique qui ronge les cellules du foie.

Votre foie change de tête. Il suffit de se rendre chez le boucher pour se rendre compte de ce qui se passe dans son abdomen. Un foie sain est d'un beau rouge bordeaux, aux bords francs, comme celui-ci :

Un foie sain de cochon, tel qu'on en trouve sur l'étal du boucher

Un foie gras devient jaunâtre et enflé :

Foie gras, enflé, jaunâtre : délicieux sur des petits toasts, inquiétant si c'est le vôtre

Le foie tente alors de se défendre : il commence à produire des fibres de collagène qui envahissent progressivement tout l'organe (fibrose).

Il se boursoufle, devient « répugnant » (pour reprendre les termes de Pierre Ménès, qui a vu le sien).

Il ne fonctionne plus normalement, mais le malade ne se rend toujours compte de rien, car le foie « compense ». Au mieux, il ressent des symptômes qui ne sont pas très spécifiques : immenses fatigues, problèmes digestifs, libido en berne... Pas de quoi s'alarmer.

À un certain point, malheureusement, la dégradation est irréversible et c'est alors qu'elle peut conduire à la cirrhose.

Au stade de la cirrhose, le foie est tellement mal en point qu'il n'est plus capable de remplir son rôle (vital pour l'organisme) et que les médecins ordonnent de toute urgence la transplantation d'un nouveau foie.

Si le malade ne trouve pas un donneur sain très rapidement, il risque de mourir.

Une pandémie mondiale qui inquiète les hépatologues

Ce phénomène du foie gras se répand dans le monde avec une vitesse inquiétante. Il rejoint la cohorte des maladies dites « de civilisation », liées à notre mode de vie, aux côtés de l'obésité, du diabète de type 2 et des cancers.

Les hépatologues (médecins spécialistes du foie) tirent la sonnette d'alarme. Ils reçoivent de plus en plus de patients souffrant de stéatose hépatique non-alcoolique (foie gras) ou de sa forme évoluée : la « NASH » en anglais.

La cirrhose due à une stéatose hépatique non-alcoolique est déjà la première cause de transplantation du foie aux États-Unis. Et la France suit le même chemin, 30 % des Français sont déjà touchés par la stéatose[3]...

C'est la raison pour laquelle il sera de plus en plus compliqué de trouver des greffons : non seulement la demande sera plus forte, mais en plus les greffons disponibles auront des chances d'être déjà envahis de gras, eux aussi...

L'industrie pharmaceutique dans l'impasse, alors que...

Ne comptez pas sur un médicament pour dégraisser votre foie : il n'existe tout simplement pas !

Ce n'est pas faute d'essayer, car le filon s'annonce juteux pour les laboratoires pharmaceutiques. Certains spécialistes anticipent un marché de plus de 60 milliards de dollars d'ici 10 ans[4] ! Ils se livrent à une course effrénée pour être les premiers à sortir le médicament qui installera leur fortune.

Mais ils sont encore loin du compte, et aucune molécule n'a encore prouvé son efficacité. Aucune n'est pas encore capable de supprimer la graisse et la fibrose dans le foie.

Pire : certains médicaments, qui passent par le foie, aggravent l'état du foie. Un simple cachet peut être la goutte d'eau qui fait déborder le vase, provoquant une cirrhose chez un foie déjà à bout de souffle.

Contre la stéatose, la médecine conventionnelle ne peut RIEN.

Le tableau est sombre. Mais il existe malgré tout une lueur d'espoir. Car la stéatose peut être réversible si elle est prise à temps, et par des moyens 100 % naturels. Ce n'est pas moi qui le dis ! Ce sont les hépatologues les plus en pointes, comme Dominique Lannes dans son livre NASH, paru chez Flammarion.

C'est une excellente nouvelle : vous pouvez vous-même, à votre niveau, repousser cette épée de Damoclès. C'est la meilleure chose que vous avez à faire si vous ne voulez pas prendre le risque de terminer aux urgences, comme Pierre Menès.

Je peux vous le dire maintenant : ce qui me permet d'être aussi affirmative, c'est que ma cousine l'a vécu. J'étais aux premières loges, et je peux attester de l'efficacité du traitement qu'elle a suivi.

Comment ma cousine a retrouvé naturellement un foie en parfait état  
Je vous parle rarement de moi, mais je vais faire exception car le jeu en vaut la chandelle.

J'ai la joie d'avoir une cousine dont je suis très proche. Dernièrement, elle m'a beaucoup inquiétée : elle était très fatiguée.

Elle se plaignait de son sommeil.

Sa thyroïde et son métabolisme était complètement détraqués, ses analyses sanguines mauvaises. Les rares fois où on arrivait à se voir encore, sa mauvaise mine me donnait toujours l'impression qu'elle venait de se réveiller...

Elle mettait tout cela sur le compte du stress professionnel : elle est infirmière puéricultrice à l'hôpital, elle travaille de nuit.

Son rythme était dérégulé, elle se nourrissait mal, mangeait quand elle pouvait, ce qui lui tombait sous la main - inutile de préciser qu'elle prenait rarement le temps de cuisiner et avait une fâcheuse tendance au grignotage. Et elle a laissé courir, en espérant que la situation s'améliorerait avec le temps.

Mais ça ne s'est pas amélioré.  
Et c'est même devenu vraiment inquiétant.

Ses problèmes gâchaient ses moments de détente avec ses amis - je peux en témoigner ! - et, plus grave, l'empêchaient de faire correctement son travail. Elle perdait facilement patience devant ses petits patients, et prenait des risques inutiles.

Je l'ai convaincue d'aller voir son médecin (heureusement, car je ne sais pas comment tout cela se serait terminé, sinon).

Après plusieurs examens, il a diagnostiqué des problèmes à sa thyroïde qui, en effet, n'allait pas bien.

Il faisait fausse route mais comment lui en vouloir ?

La stéatose non-alcoolique est une maladie émergente. Certains médecins généralistes ne la soupçonnent même pas et ne prescrivent pas automatiquement les analyses qui permettraient de confirmer le diagnostic.

Pour eux, une stéatose est forcément d'origine alcoolique.

Il a donc bientôt fallu se rendre à l'évidence : les traitements prescrits à ma cousine pour sa thyroïde ne donnaient rien.

Elle s'est donc mise à courir les spécialistes pour avoir le fin mot de l'histoire. Son errance a duré six longs mois avant que le diagnostic tombe, comme un couperet : foie trop gras à seulement 26 ans !