

Ce que votre foie veut vous dire - première partie -

Je mesure à travers mes nombreuses conférences combien nous devrions mieux nous connaître. Aussi, pour des raisons pédagogiques, et avec un peu d'humour, j'ai décidé de faire parler les principales parties de notre Être. Commençons par le foie, au centre de notre corps physique. Nous médecins le considérons comme la « plaque métabolique » de l'organisme.

Vous allez vite comprendre pourquoi je laisse la parole à votre foie pour deux lettres successives. Il a tellement de messages à vous faire passer...

« Je suis votre foie. Les fêtes approchent. Je sais que vous ferez quelques excès. J'assumerai, mais sachez d'emblée que je suis 100 % à votre service pour que vous soyez en pleine forme avant comme après les fêtes de Noël et de fin d'année.

J'ai compris récemment pourquoi vous ne me respectez pas assez. Vous ne me connaissez pas bien ! Je ne vous proposerai pas des interdits. Je vous aiderai à choisir le meilleur pour vous, donc pour moi, votre foie. Alors j'ai décidé de me faire connaître. Ce que je vais vous dire, un enfant de 10 ans peut le comprendre. Vous n'hésitez pas à le lui transmettre, goutte à goutte, ainsi qu'à tous les membres de votre famille quel que soit leur âge.

Mon lieu de résidence

Je suis protégé dans la partie haute du ventre, en dessous du diaphragme. Le diaphragme est constitué de deux muscles en forme de coupole, l'une à droite, l'autre à gauche. Ces deux muscles montent et descendent quand vous respirez : en inspiration ils descendent, en expiration ils remontent, aidant ainsi les poumons à se gonfler et à se dégonfler.

Quand on veut bien m'examiner, on place sa main sous le rebord des côtes les plus basses à droite, car je suis surtout développé à droite. Là, je suis le « lobe droit » qui représente les $\frac{3}{4}$ du foie. À gauche, je suis plus petit. Je suis entouré d'une capsule découverte par un médecin anglais : Francis Glisson. La capsule de Glisson possède des nerfs. Lorsque le foie grossit, on dit qu'il s'hypertrophie, la capsule de Glisson s'étire et provoque des douleurs ; « douleurs hépatiques » disent les médecins.

Quand je vais bien, que je ne suis pas trop gros ou hypertrophié, on n'arrive pas à me palper, même lorsqu'on inspire très fort. Mon poids est exactement le même que celui de mon ami le cerveau, 1400 à 1500 grammes, soit 2 % du poids du corps pour chacun. C'est dire mon importance ! Malheureusement, votre cerveau ne me connaît pas bien, tandis que moi je déguste ses erreurs. D'où l'objet de mes deux lettres.

Quand je dépasse largement le poids de votre cerveau, c'est que je ne vais pas bien. Alors ne me laissez pas tomber. En poursuivant la lecture, vous verrez que je suis capable de réduire mon excès de poids. Cela dépend surtout de vos habitudes alimentaires, à moins que je ne sois déjà porteur d'une maladie grave.

Les cellules qui me constituent

Les médecins les nomment les « hépatocytes ». Ce sont les plus nombreuses, 80 %, organisées en travées autour de petits vaisseaux très perméables nommés « capillaires entrecroisés ». Les uns qui

entrent dans le foie, les autres qui sortent du foie. Cette perméabilité permet aux hépatocytes de recevoir les matériaux nécessaires à la fabrication de molécules dont vous avez tant besoin, et de les libérer dans la grande circulation sanguine pour que le cœur les diffuse partout de la tête aux pieds.

Les autres cellules appartiennent :

- Aux canaux biliaires qui récupèrent la bile – de pH alcalin compris entre 7,6 et 8,6 – si importante pour la digestion en particulier des graisses.
- Aux vaisseaux du foie.
- Au système immunitaire, ce sont les cellules découvertes par Küppfer et les lymphocytes qui représentent au maximum jusqu'à 30 % des cellules du foie quand les hépatocytes souffrent ou sont moins nombreux. Ces cellules immunes jouent un rôle essentiel de protection des hépatocytes.
- Des cellules dites « stellaires » ressemblant à des étoiles, anciennes cellules de Ito, qui stockent et participent aux fonctions de la vitamine A.
- Des cellules souches dites « ovales », capables de devenir d'autres cellules, donc « pluripotentes ». Ces cellules sont capables de régénérer le foie à partir d'une toute petite partie de lui-même.

Comment est-ce que je fonctionne ? « Je sers à quoi ? »

Les anciens pensaient que moi, le foie, je représentais l'âme : ainsi, le gros vaisseau qui entre en moi s'appelle la veine porte, car ils considéraient que c'était la porte de l'âme. Un grand médecin de l'Empire, Cabanis, avait noté qu'il ne trouvait pas l'âme sous son scalpel et concluait hâtivement qu'elle n'existait pas...

C'est vrai, je suis votre principale « plaque métabolique ». Je reçois, je transforme ce que je reçois, donc je fabrique du neuf et je le diffuse vers tous les autres organes de votre corps qui en ont besoin pour fonctionner normalement.

– Ce que je reçois et assimile

C'est la veine porte et l'artère dite hépatique qui m'envoient tout ce qui est nécessaire à tout l'organisme. Par la veine porte arrivent les petites molécules que m'envoie le tube digestif. Les aliments que vous avez choisis de recevoir dans votre « palais des saveurs » ont été broyés et mélangés avec votre salive pleine d'enzymes du goût et de la digestion. C'est là, dans la bouche, que la digestion commence : ne bâclez pas cette étape indispensable !

Les 4 grands liquides – la salive (jusqu'à 1,5 litre), puis le liquide de l'estomac (1 litre), celui que je fabrique, la bile (1 litre), et celui de mon ami le pancréas (1 litre), participent à la fragmentation en petites molécules des aliments. À ces liquides s'ajoute 1 litre de liquide intestinal par mètre d'intestin grêle (vous en avez entre 4 et 6 mètres), rempli d'enzymes pour permettre le passage des nutriments de l'intérieur de l'intestin vers la circulation sanguine.

Les aliments transformés en « nutriments » peuvent alors être absorbés par les cellules intestinales nommées « entérocytes ». Ainsi les nutriments passent dans le flux sanguin de très petites veines qui se réunissent très vite dans la veine porte.

Les plus grosses molécules ne passent pas par la veine porte. Elles prendront le chemin de la circulation lymphatique qui se jette dans la circulation veineuse au niveau de votre cou. (Voir ou revoir sur notre site www.professeur-joyeux.com, la lettre « *[Notre système de défense, une merveille : l'immunité, un système à bien connaître, partout dans notre corps](#)* »).

Ces grosses molécules me parviendront par mon artère nommée « hépatique » après avoir fait le grand tour des circulations veineuse (sang bleu) et artérielle (sang rouge), l'une reçue et l'autre envoyée par mon ami le cœur.

– Ce que je fabrique et diffuse

Voilà en quoi consiste mon rôle principal : je suis une véritable usine métabolique capable de fabriquer le meilleur pour vous.

D'abord je fabrique la bile, jusqu'à 1 litre par jour. Ce sont mes hépatocytes qui la produisent, la déversant dans les canalicules biliaires.

La bile a 4 fonctions essentielles :

1. L'excrétion de cholestérol quand j'en reçois trop, de phospholipides et de sels biliaires.
2. L'absorption des graisses dans l'intestin après qu'elles aient été réduites à leur plus simple expression, en acides gras, par le liquide pancréatique.
3. Le transport d'immunoglobulines A1 (IgA) qui protègent l'intérieur de l'intestin des bactéries et toxines alimentaires.
4. L'excrétion de médicaments et de métaux lourds transformés par les hépatocytes.

À partir des acides aminés, des acides gras, des minéraux et oligo-éléments, je fabrique des protéines, pour votre immunité et aussi pour ne pas perdre l'eau dont vous avez besoin pour garder et réguler votre pression artérielle.

En effet, quand vous n'avez pas assez de protéines, en particulier d'albumine, l'eau s'évade des vaisseaux pour former des œdèmes (eau sous la peau).

Je fabrique et aide au transport de nombreuses hormones, ou de pré-hormones que vos glandes transforment en hormones, grâce à vos glandes surrénales, vos ovaires, vos testicules, votre thyroïde...

Mon énergie, c'est le sucre, ce sont les glucides ou hydrates de carbone. Évidemment, le sucre m'est envoyé par la veine porte venant des aliments. Si j'en reçois trop peu, je prends dans mes réserves de sucre qui sont sous forme de glycogène, lequel réunit plusieurs molécules de sucre. Ainsi le total en glycogène du foie contient jusqu'à 30 000 unités de glucose en réserve. Au-delà il les transforme en graisse. Si 1 g de glucose correspond à 4 calories, pour faire 1 g de graisse, il faut

au moins 2 g de sucre, ou un peu moins de 1 g de sucre ajouté à 1 g d'alcool qui correspond à 7 calories.

Les humains ont mis beaucoup de temps à me comprendre. Il a fallu attendre le XIXe siècle, 1863, pour que Claude Bernard, le père de la médecine expérimentale, démontre et publie ce qu'on a appelé la « fonction glycogénique du foie ». Injectant de l'eau normale par la veine porte, il démontre que l'eau qui sort de moi, le foie, par des veines dites sus-hépatiques, est sucrée.

Ainsi je peux stocker 48 heures de réserves en glycogène. Pas de problème donc si vous ne consommez pas de sucre pendant deux jours, votre corps puise sur mes réserves. Au delà, je suis capable de capter l'énergie d'acides aminés spéciaux nommés « glucoformateurs », car ils se transforment en sucres. Ces acides aminés proviennent des protéines des muscles.

Je peux aussi capter les graisses, soit pour les accumuler dans mes cellules, soit pour les transformer en ce que l'on appelle « corps cétoniques » qui deviennent alors une nouvelle énergie quand il n'y a plus de sucres. Cette énergie sera captée par les cellules nerveuses en priorité.

Ainsi je fabrique, en plus de la bile et du glycogène :

* **L'albumine**, qui est la protéine quantitativement la plus importante des protéines plasmatiques. Son rôle est de permettre à une certaine quantité de liquide de rester dans le secteur vasculaire pour maintenir une pression artérielle suffisante. Elle est également transporteur de substances dites liposolubles. Quand l'albumine manque, l'eau sort des vaisseaux et participe à la formation des œdèmes des membres inférieurs, ou du liquide dit d'ascite dans le ventre.

Elle transporte les hormones thyroïdiennes, des acides gras libres, des hormones liposolubles, de la bilirubine, des minéraux essentiels comme le calcium.

N'oubliez pas que l'albumine transporte aussi médicaments et drogues. Ainsi vous m'intoxiquez bien souvent.

Annnonce spéciale de Jean-Marc Dupuis de *Santé Nature Innovation* :
N'ayez pas le foie gras !

Un demi million de personnes en France sont concernées par les maladies du foie et plus particulièrement les hépatites B et C. Non traitées, elles peuvent provoquer le syndrome dit du « foie gras », c'est-à-dire que votre foie devient comme celui des canards et des oies que l'on gave de maïs avant Noël.

Le paracétamol est alors particulièrement toxique comme l'explique Thierry Souccar dans son numéro des ***Dossiers de Santé & Nutrition*** sur les hépatites. Il vous donne toutes les pistes pour détecter et traiter les hépatites avec des remèdes naturels.

Pour recevoir gratuitement votre numéro du mois de décembre, abonnez-vous à l'essai aux ***Dossiers de Santé & Nutrition***. Je vous enverrai votre numéro, en plus de vos autres cadeaux de bienvenue.
[Rendez-vous ici pour en savoir plus \(lien cliquable\)](#).

Maintenant que vous le savez, vous m'intoxiquerez moins d'antibiotiques, de calmants inutiles auxquels vous devenez dépendants tels les somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs, les hormones apportées par les différentes pilules ou le traitement hormonal de la ménopause (THM).

Les consommations excessives de pilules de plus en plus tôt chez les jeunes filles, et de plus en plus

tard autour de la ménopause sont les grandes responsables de l'épidémie des cancers du sein. Un fléau social qui n'est pas près de disparaître vu la puissance publicitaire des laboratoires fabricants d'hormones consommées en excès et d'antihormones quand le cancer vous atteint.

Moi, le foie, je vois bien tout ce que je reçois comme hormones en excès. Je ne peux pas tout évacuer. J'en deviens souvent malade, mais peu de femmes le savent. Dans ma deuxième lettre je vous dirai toutes les conséquences négatives qui en découlent.

Les femmes sont fortement trompées par les laboratoires pharmaceutiques, avec tous ces traitements prétendument du bien-être. Ils vous font croire qu'il n'y a pas d'autres solutions pour supporter les méfaits de la civilisation : le stress, les différentes pollutions, les contraceptions chimiques ou THM qui vous transforment en « femmes aux hormones ».

* **Les protéines de coagulation** : je suis le seul dans votre corps à avoir cette activité. Il y a des protéines procoagulantes qui favorisent la coagulation du sang, et des protéines anticoagulantes qui empêchent les excès de la coagulation du sang. D'où un équilibre indispensable.

Je synthétise donc surtout des protéines procoagulantes (prothrombine, proaccéléline, proconvertine et des facteurs antihémophiliques). Dans les insuffisances hépatiques on observe un déficit en coagulation (cirrhose par exemple), le saignement est facile et donc difficile à arrêter.

* **La transferrine** transporte le fer dans le sang et la ferritine la stocke dans le foie, réglant ainsi l'absorption digestive du fer.

* **La céruloplasmine** transporte le cuivre.

* **Les protéines de l'inflammation**, d'abord la CRP ou (C-Reactive Protein), toujours augmentée dans des situations d'infection ou d'inflammation, et secondairement l'orosomucoïde qui est une glycoprotéine dont le taux augmente plus tard en cas d'inflammation.

* **L'hatoglobine**, glycoprotéine qui peut se lier à l'hémoglobine, est fabriquée tardivement en cas d'inflammation.

* **La macroglobuline** est une protéine spéciale qui traduit une atteinte rénale lorsqu'on la retrouve dans les urines.

* **La transcobalamine**, protéine qui assure le transport de la vitamine B12.

Je suis également capable de fabriquer des triglycérides à partir de 3 acides gras, mais aussi des lipoprotéines qui jouent le rôle de transporteurs.

Je fabrique aussi du cholestérol, 70 % du total en plus de celui que vous m'envoyez par vos aliments (30 %), souvent en excès avec trop de produits animaux (surtout produits laitiers, viandes rouges et charcuteries).

Afin que les spécialistes comprennent, sachez que mes hépatocytes fabriquent le cholestérol à partir de molécules apportées par une alimentation animale et végétale (le cholestérol associé acétate, glutarate et squalène).

Le cholestérol est le noyau central de la formule chimique indispensable pour que vos glandes surrénales fabriquent les hormones du stress (corticoïdes), la peau grâce au soleil synthétisant la vitamine D (cholécalférol), les testicules la testostérone, les ovaires (et un peu les surrénales,

surtout à la ménopause) œstrogènes et progestérone.

Je peux aussi dégrader le cholestérol si vous m'en envoyez trop en le transformant en acides biliaires et en l'éliminant dans la bile.

Sachez aussi que les labos qui vous poussent à consommer durant de longues années les hormones de la contraception ou de la ménopause, vous cachent qu'ils font monter votre taux de cholestérol au dessus des normes : d'où les larges prescriptions des statines responsables de tant de complications que moi, le foie, je ne suis pas capable de vous éviter.

Je fabrique enfin de nombreux facteurs de croissance qui participent à la croissance tissulaire, au renouvellement des cellules et à la transformation des cellules souches en cellules différenciées telles qu'hépatocytes ou cellules du système immunitaire selon les besoins.

– Ce que je stocke

Je peux aussi mettre en réserve, en plus des sucres ou des graisses, les vitamines liposolubles (A, D, K et E).

Si je peux garder 2 jours de réserve en sucres sous forme de glycogène, je suis capable de stocker de la vitamine A, de la vitamine E ou même un peu de vitamine D.

Mais attention, ne me gavez pas de vitamine A ou de vitamine E ou D. Mes capacités de stockage ne sont pas illimitées.

Quand j'ai trop de vitamine A, je peux développer une « péliose hépatique » qui fatigue fort tout l'organisme. Je l'ai observée chez une femme qui se gavait de kilos de carotte chaque semaine...

– Ce que je métabolise ou détruit

Je sais décomposer l'insuline quand il y en a trop venant du pancréas. Le pancréas est un grand ami. J'espère qu'il vous parlera dans une prochaine lettre.

Quand je reçois les hormones de la pilule (toujours à trop fortes doses, même les soi-disant minidosées), je capte le radical chimique nommé « ÉTHYL » qui ne m'a jamais fait du bien pour libérer l'hormone synthétique étrangère à mon corps. Celle-ci est destinée à ce que les 2 ovaires soient au repos, c'est-à-dire ne libèrent aucun ovule quand la femme ne veut pas d'enfant.

Très peu de femmes savent qu'après 7 années de prise de pilules, elles devraient vérifier par échographie de moi-même – leur foie – l'absence d'anomalies. Je vous les expliquerai dans ma prochaine lettre.

Je suis capable de me régénérer ou d'être remplacé par transplantation quand je suis « foutu ». Avec un nouveau foie je redonne la vie !

Vous ne pouvez pas vivre sans moi, votre foie.

Vous, les Hommes, savez cela depuis la Grèce ancienne, grâce au mythe de Prométhée qui cherchait à voler le feu à Zeus. Prométhée pensait qu'il était indispensable que les hommes aient à leur disposition le feu pour utiliser au mieux les arts et les techniques.

Zeus va le punir. Il le fait enchaîner au sommet du Caucase et fera dévorer son foie, jour après jour,

par un aigle. Et le foie que je suis se régénère la nuit ! Vous voyez que je suis sympa ! Mais pour bien me régénérer il faut me donner les meilleurs nutriments. Pas d'alcool, pas trop de sucre, pas de graisse évidemment, mais de bons acides aminés dits hépatoprotecteurs, 3 d'entre eux en particulier que j'aime beaucoup : la valine, la leucine et l'isoleucine.

Ainsi, à partir de 10 % de moi-même, soit 150 grammes, je suis capable de me refaire tout entier, de redevenir 1500 grammes en 6 mois.

Je ne suis pas le seul organe à être capable de se régénérer.

Je suis sûr que votre intestin vous l'expliquera, votre rein aussi, votre pancréas probablement et votre cerveau vous fera découvrir lui-même comment gagner des neurones.

Quand je suis très malade et incapable de me régénérer, le mieux est de me remplacer. Si par exemple je suis le foie malade d'un enfant, un adulte, un père ou une mère peuvent donner à leur enfant – s'il y a compatibilité – une partie de leur foie (20 à 30 %) qui remplacera merveilleusement tout le foie malade parce que je suis capable de me régénérer donc de refaire un foie entier tout neuf en 4 à 6 mois.

Je pense que vous devez être épuisés, vu tous les messages que je viens de vous faire passer.

Ma prochaine lettre vous dira toutes les maladies les plus fréquentes que vous pourriez m'éviter.

Vous deviendrez très sympa pour votre foie qui fait tant de bonnes choses pour vous. »

Je ne peux que remercier votre foie de tant de sollicitude à votre égard.

Il a toute ma gratitude.

Professeur Henri Joyeux