



Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39
1800 Vevey
Tél: 021/922 49 55
www.kousmine.ch

Comment ça fonctionne le Foie

Le foie est l'organe le plus important par sa taille dans l'organisme humain. C'est un organe végétatif capable d'une grande capacité de régénération.

L'expérimentation animale montre qu'après une ablation de 80%, le foie retrouve au bout de six semaines sa dimension habituelle. Le génie de la langue traduit l'identité de nature entre le foie et la vie : Dans les langues germaniques, ce rapport est évident : leben - vivre, die Leber - le foie. Il existe également dans les langues romanes : foie en français, figado en portugais, fegato en italien, et higado en espagnol, proviennent tous de la même racine « veg » qui se retrouve dans la famille de mots dont fait partie le terme végétation. En anglais, liver, issu de « to live », se réfère à sa vitalité.

On peut dire que le foie est un assemblage de quatre fonctions en un seul organe.

Le foie vasculaire

Le foie est un organe essentiellement veineux. Il apparaît comme une grosse éponge saturée de liquide au point qu'il ne contient à peine plus de matières sèches que le sang (foie : 71% d'eau – sang : 78% d'eau). Il n'y a pas d'organe qui soit le lieu de mouvements liquidiens aussi intenses que le foie. En plus des courants artériels, veineux et lymphatiques communs à tous les organes, le foie reçoit ce que lui apporte la veine porte, et rejette le flux biliaire. Ce sont donc cinq courants liquidiens qui se conjuguent pour former un organe hautement différencié.

Le foie est donc intimement lié au métabolisme de l'eau. Son influence sur les liquides s'étend aussi bien sur l'absorption que sur l'élimination et la répartition de l'eau dans l'organisme. C'est du foie que nous vient la sensation de soif, et c'est le foie qui règle la teneur en eau du sang. Lorsque le foie n'assure plus correctement le métabolisme de l'eau, celle-ci ne circule plus et stagne. Apparaissent alors des oedèmes et des épanchements séreux.

Le foie, organe de chaleur

Le foie est l'organe le plus chaud de l'organisme puisque sa température avoisine en permanence les 40°C. En russe, le foie se dit petschen, qui vient de petsch, et qui veut dire le poêle. Cette fonction calorique du foie est surtout liée au métabolisme des graisses et à la sécrétion biliaire.

L'activité du foie dans le métabolisme des lipides se manifeste déjà dans le fait que c'est dans la graisse du foie que l'on trouve la teneur la plus élevée en acides gras non saturés de tous les organes. Le foie a besoin d'un apport alimentaire important

en acides gras insaturés et poly-insaturés pour assurer le renouvellement quotidien du cholestérol. Une alimentation pauvre en ce type d'acide gras, mais trop riche en acide gras saturés (beurre, lait entier, viandes grasses...) va l'encombrer dans son activité métabolique vis-à-vis des graisses. Il se développera une stéatose hépatique (foie gras) qu'il n'est pas rare de mettre en évidence actuellement chez beaucoup de personnes.

La sécrétion biliaire, issue de la transformation du cholestérol, s'accumule dans la vésicule biliaire. La bile a une fonction émulsionnante des graisses alimentaires, fonction qui va permettre leur bonne digestibilité. Lorsque la production de bile est insuffisante, il se forme des précipités qui se concrétisent sous la forme de calculs dans les voies biliaires.

Le foie chimiste

Le foie transforme le glucose du sang en glycogène, substance insoluble, pour le stocker (glycogénèse). Au besoin, cette réserve peut être remise en circulation, et le glycogène est retransformé en glucose soluble (glycogénolyse). Au cours de la journée, le foie et la bile présentent une activité rythmique tout à fait indépendante des repas. La phase d'assimilation du foie commence dès 15h00 et dure jusqu'à 3h00 du matin. C'est pendant cette période que le glycogène est accumulé. Puis suit la phase sécrétoire en glycogène et en bile qui commence vers 3h00 du matin et va durer jusque vers 15h00. Pendant ce temps, le glycogène hépatique diminue et se trouve transformé en glucose sanguin. La bile quand à elle s'accumule dans la vésicule pour être utilisée selon les besoins de la digestion.

C'est la fonction de détoxification du foie qui semble dominer l'activité du foie. Ce processus permet de rendre soluble des substances insolubles, ce qui permet surtout d'éliminer des substances étrangères du corps. Pour supporter le foie dans son processus de détoxification, les vitamines du groupe B vont aider l'activité du cytochrome P450 pendant la phase I, puis les substances antioxydantes vont éviter la formation de radicaux libres, enfin des acides aminés tels de la taurine ou l'acide glutamique vont faciliter l'activité des transférases de la phase II d'élimination de ce processus. Ainsi, les aliments protecteurs du foie, dont les substances vont l'aider dans son activité de détoxification sont : le brocoli, le céleri, la chicorée, les choux de Bruxelles, le chou fleur, les concombres, les endives, les épinards, les haricots verts, la laitue, les oignons, les poireaux et les radis.

Le foie immunitaire

Le foie joue également un rôle important dans le métabolisme des protéines. L'expérimentation animale a montré que le phénomène d'anaphylaxie ne se produit plus lorsque le foie est mis hors circuit. L'organisme ne réagit plus pour se défendre des substances étrangères.

Le foie est notre principal organe du métabolisme, et il se trouve confronté à l'ensemble de la nourriture, autant sur le plan qualitatif que quantitatif. Le maintien d'une bonne santé passe donc immanquablement par une conscience particulière de notre alimentation. Lors de toute maladie, quelle qu'elle soit, de la plus anodine à la plus sérieuse, il est indispensable de ménager le foie et de lui éviter toute surcharge. Des règles diététiques simples comme de ne plus accepter de s'infliger des repas trop gras, ou trop copieux, ne plus ajouter du lait ou de la crème à son café, ne plus consommer de sucre blanc cristallisé, trop minéral, et de choisir de bonnes huiles alimentaires de haute qualité biologique, en réfrénant les graisses

saturées est déjà un premier pas vers une bonne santé du foie, et une bonne santé en général.