

Et si le foie ne fonctionnait pas de façon optimale...



Digestion difficile, sensation de lourdeur au côté droit à la partie supérieure de l'abdomen, douleur aux côtes ou en dorsal à droite. Somnolence après les repas. Ballonnement, constipation?

Ces symptômes sont peut-être des alertes du mauvais fonctionnement du foie. En voici quelques autres :

L'intolérance aux sulfites peut se manifester par des maux de tête, de l'irritabilité, de la fatigue, de la nausée, du ballonnement, de la constipation, des yeux irrités et larmoyants, de l'hypertension, des éruptions cutanées, ou le Syndrome Pré Menstruel.

D'autres aliments peuvent être mal tolérés : les aliments gras tel les viandes ou fromages. De plus chez la femme, la digestion peut démontrer une **dépendance hormonale**. À la deuxième partie du cycle hormonal, débutant à l'ovulation, elles sont plus sensibles à certains aliments (chocolat, crème, vin blanc) en raison de l'augmentation des taux d'hormones (œstrogène, progestérone). Ces dernières sont métabolisées par le foie qui s'en trouve ainsi surchargé durant cette période.



Les maux de tête ou migraine, accompagnés de cervicalgie, de nausée, de fatigue, de phobie de la lumière et du bruit, les étourdissements, les troubles de l'équilibre, les vertiges, les changements de position difficiles, peuvent avoir comme source un mauvais fonctionnement du foie.

L'insomnie, un sommeil non réparateur avec plusieurs périodes de réveils et de cauchemars, une **hyperthermie nocturne** entre minuit et 2h00 et un **inconfort couché** sur le côté droit, une **transpiration abondante**, fortement malodorante au moindre effort, peuvent être associés au foie mal-en-point.





Finalement, **des restrictions articulaires** sont souvent associées au foie en mauvais fonctionnement. En vertébral les dorsales 7-8-9 et 10 et les côtes des mêmes segments; en cervical, les 4^e, 5^e et 6^e articulations.

Certaines sciatalgies (douleur au membre inférieur dans le territoire innervé par le nerf sciatique) lui sont aussi associées.

Les problèmes à l'épaule droite (tendinite, capsulite) en rapport avec le foie sont bien connus.

Comment aider le fonctionnement du foie.



Rappelons que bien mastiquer facilite la digestion.

Éviter ou limiter les **aliments frits**.

Le soir éviter les aliments gras ou sucrés et l'alcool.

Modérer la consommation des pâtisseries, du chocolat, de la crème et du fromage, de l'alcool, des viandes à plus forte raison les viandes grasses.

Boire de l'eau, souvent et en petite quantité, plus pendant les périodes d'activité ou après un repas copieux et bien arrosé.

Éviter les boissons froides en après-midi. Boire l'eau préférablement tiède, à laquelle on peut ajouter 3 à 4 gouttes de citron par verre ou boire du thé vert.



Éviter les aliments ou les boissons contenant des sulfites ou des agents de conservation (jus de fruits, moutarde, vinaigre, mayonnaise, fruits séchés, noix, etc.).

Consommer des artichauts, des rapinis, des endives, des radis, du fenouil (le meilleur) et autres **légumes ou salades amères**.



Le foie et l'ostéopathie.

En présence de signes et symptômes de mauvais fonctionnement, le foie va présenter des restrictions de ses mouvements. Le traitement ostéopathique vise à rétablir ces mouvements.

En effet, le foie lorsqu'il fonctionne bien, présente des mouvements induits par les mouvements du diaphragme. Ce dernier descend à l'inspiration et remonte à l'expiration (figure 1). Le foie est attaché au diaphragme qui va donc l'entraîner dans sa course durant les mouvements respiratoires (figure 2).

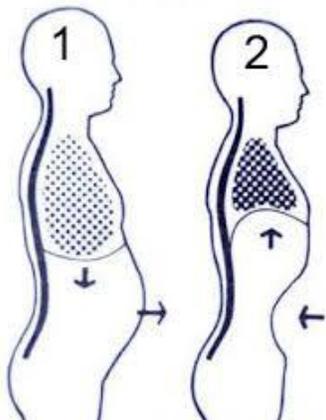


Figure 1 : Lors de l'inspiration (schéma 1), le diaphragme descend, l'abdomen se gonfle. À l'expiration, le diaphragme retourne passivement à sa position de départ.

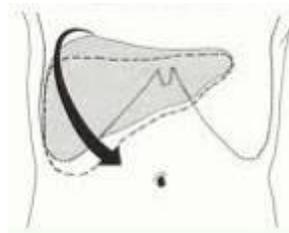


Figure 2 : Représentation schématique du mouvement vers le bas du foie lors de l'inspiration (en pointillé).

L'ostéopathe ayant détecté des restrictions va procéder à des mobilisations douces pour rétablir les mouvements normaux. Le foie récupérant sa mobilité, cela va favoriser le retour au bon fonctionnement du foie, de ses fonctions métaboliques et digestives.

Le foie est un organe important, d'une part parce qu'il est le plus volumineux (figure 3), mais surtout parce qu'il joue non seulement un rôle important pour la digestion mais aussi parce qu'il cumule une multitude de fonctions métaboliques essentielles.

Tout d'abord, sa participation à la digestion se résume à la production de la bile. Le foie produit la bile et l'emmagasine dans la vésicule biliaire.

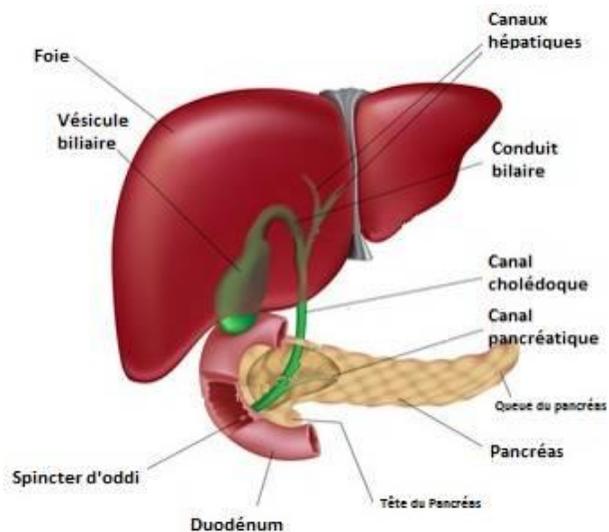


Figure 3 : Le foie.

Lors de la digestion, la bile est acheminée à l'intestin grêle (duodénum) pour favoriser la digestion des graisses (figure 4). Des composants de la bile, ce sont les sels biliaires qui permettent la digestion en émulsifiant les graisses, c'est-à-dire qu'ils transforment les graisses en fines gouttelettes ce qui facilite l'action des enzymes digestives sécrétées par le pancréas. Ils vont aussi faciliter l'absorption des graisses et du cholestérol.

Figure 4 : La vésicule biliaire. La bile parvient à l'intestin grêle (duodénum).

Le processus de digestion, c'est la dégradation des aliments ingérés en particules plus fines assimilables. La digestion et l'absorption de ces particules ou nutriments s'effectuent à l'intestin; ils diffusent dans la circulation veineuse et parviennent au foie par la veine porte hépatique (figure 5). Le foie va transformer ces nutriments. On parle alors de ses fonctions métaboliques.



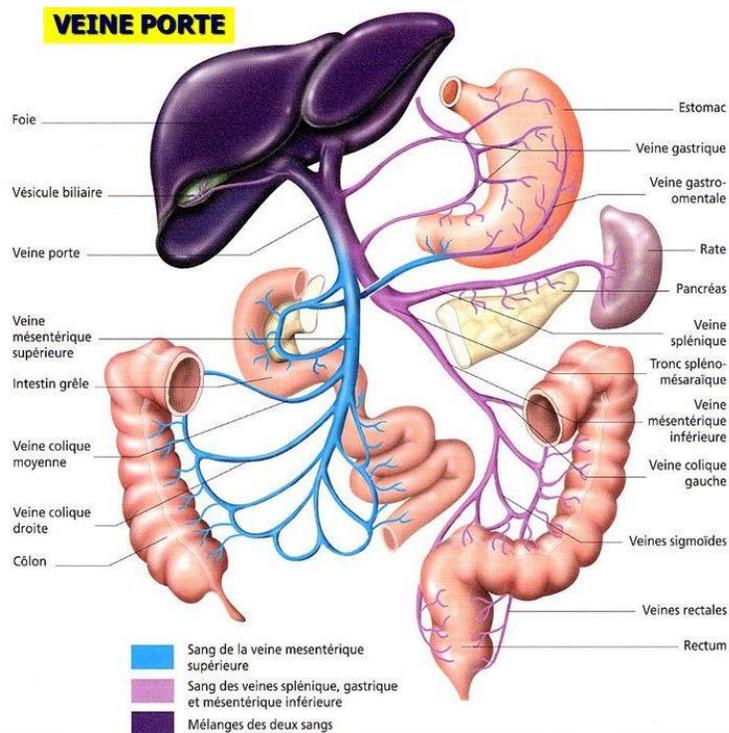


Figure 5 : Les nutriments sont absorbés par les intestins et acheminés au foie.

Les fonctions métaboliques du foie sont nombreuses : les cellules hépatiques assurent environ 500 processus métaboliques complexes, et peut-être plus. Mentionnons quelques uns de ceux-ci :

Métabolisme des glucides : Le foie emmagasine les glucides sous forme de glycogène et régule la glycémie (taux de sucre sanguin). Il transforme les acides aminés en glucose et convertit le glucose en lipide pour stockage.

Métabolisme des lipides : Le foie stocke les lipides, transforme les acides gras, les lipides et le cholestérol pour permettre leur transport et leur stockage, et synthétise le cholestérol.

Métabolismes des protéines : Le foie dégrade les acides aminés pour les convertir en glucose. Il fait la synthèse des protéines plasmatiques, produit l'urée (pour éviter l'accumulation de l'ammoniac dans le sang).

Métabolisme des médicaments et hormones : Le foie dégrade les médicaments ou les modifie pour les rendre plus actifs ou moins actifs. Il dégrade les hormones et fait la désintoxication de l'alcool. Tous les médicaments sont métabolisés par le foie (et le rein) : les contraceptifs oraux, les hormones de remplacement chez la femme ménopausée, les antidépresseurs; tout médicament pris sur une longue durée, surcharge le foie dans sa fonction d'élimination de ces molécules toxiques, ce qui diminue son efficacité dans sa fonction digestive.

Stockage des vitamines (A, D, B12) et des minéraux (fer).