

Pr Gabriel Perlemuter

X100

COMMENT
PROTÉGER SON FOIE

POUR VIVRE JUSQU'À 100 ANS



Par l'hépatologue auteur du best-seller
Les pouvoirs cachés du foie

X 100

*Comment protéger son foie
pour vivre jusqu'à 100 ans*

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Les pouvoirs cachés du foie

PR GABRIEL PERLEMUTER

X 100

*Comment protéger son foie
pour vivre jusqu'à 100 ans*



© Flammarion, 2023
© Versilio, 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À la mémoire de mon père,
qui m'a ouvert la voie,
À ma mère, une maman exceptionnelle,
À mes filles, Oriane et Eva,
qui me rendent chaque jour plus heureux,
À mon frère Jérôme, toujours présent à mes côtés.
À Hengameh.

Sommaire

Introduction	11
--------------------	----

Première partie Le foie heureux : le vrai du faux

1. À quoi sert le foie ?	17
2. Sucres et gras : que se passe-t-il dans le foie ?	20
3. Humains, canards, oies : font-ils le même foie gras ?	22
4. Actifs ou inactifs : comment réagit le foie ?	24
5. Hommes – femmes : sommes-nous vraiment égaux ?	27
6. Quelles sont les maladies du foie ?	29
7. Pourquoi mon foie ne me parle pas ?	32
8. Les tests clés	34
9. Mes tests clés ne sont pas bons : que faire ?	36
10. Mon foie malade peut-il guérir ?	37

11. Le foie des enfants : à quel âge commencer à s'en soucier ?	39
12. Ados : prendre soin de soi pour aider la planète	41

Deuxième partie

Qu'est-ce que mon foie peut manger ?

13. Pourquoi mon foie n'aime-t-il pas les mêmes aliments que ton foie ?	45
14. Les aliments qui protègent... et les autres	48
15. Les Jedi de l'alimentation	51
16. Le petit-déjeuner des rois (et des reines)	53
17. Je n'ai pas le temps pour une longue pause déjeuner	55
18. Ai-je droit à un en-cas ?	57
19. Comment grignoter sain	59
20. Mais le soir, j'ai faim... ..	61
21. Mon foie reconnaît-il la couleur des légumes que je mange ?	63
22. Je ne peux pas me priver de viande : que faire ?	65
23. Docteur, les fast-foods, c'est vraiment interdit ?	68
24. 10 fruits et légumes par jour, et tout roule ?	71

25. Végétariens, végétaliens : qu'en pense le foie ?	74
26. Le fer qui fait rouiller le foie	76

Troisième partie

Qu'est-ce que mon foie peut boire ?

27. L'alcool est-il vraiment l'ennemi du foie ?.....	81
28. Les jus, c'est bon pour la santé ?.....	83
29. Faut-il boire du lait ?.....	85
30. Le lait de chamelle, une alternative au lait de vache ?.....	88
31. Thés, tisanes : comment faire le tri ?.....	90
32. Le café m'est-il autorisé ?.....	93
33. Et les sodas dans tout ça ?.....	95
34. Quels sont les médicaments qui soignent le foie ?	97
35. Les compléments alimentaires sont-ils sans risque ?	100
36. Les plantes qui font du bien.....	102
37. La nature est à manipuler avec prudence.....	106
38. Prébiotiques, probiotiques : à quoi servent-ils ?	110
39. Les antioxydants en boîte ont-ils un vrai effet ?	113
40. Tabac, cannabis : en quoi cela regarde mon foie ?	115

Quatrième partie
Biorythme, jeûnes, cures détox :
comment ça marche ?

41. C'est quoi, la détox du foie ?	119
42. Cure détox : comment ça marche	121
43. Jeûner, c'est bon pour mon foie ?	124
44. Le jeûne intermittent : combien d'heures, combien de temps ?	127
45. Mon foie a-t-il une montre ?	130
46. Et si je suis sportif ?	133
47. L'effet yo-yo : pourquoi, quand on maigrit... on regrossit ?	135
48. Le régime cétogène est-il conseillé ?	138
49. Le régime d'Okinawa, l'île des centenaires....	142
50. Malgré tout, je n'arrive pas à maigrir. Que faire ?	145
Conclusion	147
Glossaire	149
Remerciements	154
Bibliographie	156

Introduction

Manger est d'abord un plaisir : pour le corps, qui reçoit ainsi le carburant indispensable à son fonctionnement, mais aussi pour l'esprit. D'ailleurs, c'est autour d'un bon repas que les humains ont toujours fait la fête...

Je suis d'autant plus consterné par le nombre croissant de personnes qui ignorent désormais tout du bonheur de manger et qui nourrissent un rapport distordu à l'alimentation, mélange de fascination et de crainte, d'envie et de rejet. Pour le médecin hépatologue et nutritionniste que je suis, il s'agit d'un drame : en effet, quand la dimension de plaisir est occultée, on mange mal et on se cause donc du mal. Au corps et à l'esprit.

Le « plaisir de manger » est une notion qui mérite un décryptage – je le constate auprès de mes patients, de proches, d'amis, voire de collègues qui reçoivent et glanent tellement d'informations contradictoires au sujet de l'alimentation qu'ils en sont perdus : que manger ? Comment manger ? À quelle heure ? Un excès est-il un péché ? Se nourrir n'est plus pour eux que source d'angoisse.

Commençons par remettre les pendules à l'heure. Personne ne se fait plaisir en s'empiffrant de *junk food*, ni en grignotant n'importe quoi n'importe quand, ni non plus en compensant les ennuis de la journée par une razzia dans les placards de la cuisine. Ces comportements n'ont

rien de plaisant pour celui qui les subit – un mot que j'utilise ici à bon escient. Ils s'apparentent plutôt à une addiction, à une compulsion, qui s'impose et réclame d'être satisfaite tout de suite, peu important ses conséquences.

Le plaisir n'est pas non plus dans l'orthorexie, cette obsession de l'alimentation saine, une autre tendance contemporaine qui mène certains à des comportements névrotiques, ou du moins irrationnels, qui les coupent de la vie sociale, qui les privent du plaisir de se faire plaisir, donc de se faire du bien.

Maintenant, permettez-moi d'être honnête avec vous, chers lecteurs et chères lectrices. Mon objet dans ces pages est certes de vous apprendre à manger et, plus encore, à savoir éprouver du plaisir en mangeant. Néanmoins, ce livre que vous tenez entre vos mains va vous emmerder. Il va en effet bousculer vos habitudes, changer votre mode de vie, vous sortir de votre zone de confort, il va surtout vous mettre face à vos responsabilités et ceci, je l'admets, est souvent compliqué. En revanche, il a une vertu majeure : il vous permettra d'augmenter votre espérance et votre qualité de vie, sans médicaments, rien qu'en mangeant, rien qu'en éprouvant du plaisir.

Vous ne m'en voudrez pas d'établir des règles. Je les entends comme des lois. Lorsqu'une loi est juste, elle garantit et protège la liberté. Trop restrictive, elle est dictature. Trop ténue, elle ne tient pas et ouvre la voie à l'anarchie, tout aussi liberticide que sa jumelle, la dictature.

Contrairement aux lois, ces règles, vous le découvrirez, ne sont pas universelles car aucune médecine ne peut être universelle : c'est à chacun d'entre vous que je m'adresse en particulier, parce que chacun a ses propres contraintes, son propre rythme, ses propres difficultés, sa morphologie, son âge, ses goûts, ses envies, ses souhaits.

Je vous expliquerai comment adapter ces règles, je vous révélerai aussi comment y déroger sans culpabilité (il n'est d'ailleurs pas bon de s'interdire des excès et des écarts) et quelles techniques adopter pour se remettre dans le droit chemin.

Tout ce que je vais vous confier va au-delà des prescriptions d'un simple régime équilibré mais se fonde sur des preuves scientifiques et médicales, sur les études les plus récentes, sur tout ce que l'on sait aujourd'hui pour nous permettre de vivre plus longtemps, en bonne santé.

C'est aussi un livre qui parle du foie. Pour une raison évidente : le foie est le bouclier de notre organisme, celui qui nous protège, qui nous prévient d'une agression, qui reçoit les coups avant les autres mais sait se remettre sur pied pour poursuivre sa mission. Quand notre foie va bien, nos artères, notre cœur, notre cholestérol vont bien. Quand notre foie est malade, les défenses tombent et tout notre organisme risque d'être atteint. Alors, autant apprendre à le choyer avant qu'il ne soit trop tard, à le protéger pour qu'il continue à nous protéger et, s'il est malade, à l'aider à retrouver son rôle de bouclier.

Bien sûr, personne ne vous oblige à appliquer ce que vous allez découvrir dans les pages qui suivent. Dans ce cas, il vous faudra simplement assumer de risquer dix ans de vie en moins.

Bonne lecture !

« Activation of Kupffer cells is associated with a specific dysbiosis induced by fructose or high fat diet in mice », *PLoS One*, janvier 2016.

« Decreased expression of the glucocorticoid receptor-GILZ pathway in Kupffer cells promotes liver inflammation in obese mice », *J Hepatol*, avril 2016.

« CXCR4 dysfunction in non-alcoholic steatohepatitis in mice and patients », *Clin Sci*, février 2015.

« Alcohol withdrawal alleviates adipose tissue inflammation in patients with alcoholic liver disease », *Liver Int*, mars 2015.

« Antidepressant-induced liver injury: a review for clinicians », *Am J Psychiatry*, avril 2014.

« Body fat distribution and risk factors for fibrosis in patients with alcoholic liver disease », *Alcohol Clin Exp Res*, février 2013.

« Intestinal microbiota determines development of non-alcoholic fatty liver disease in mice », *Gut*, décembre 2013.

« Toxic lipids stored by Kupffer cells correlates with their pro-inflammatory phenotype at an early stage of steatohepatitis », *J Hepatol*, juillet 2012.

« Mechanisms of the inflammatory reaction implicated in alcoholic hepatitis: 2011 update », *Clin Res Hepatol Gastroenterol*, juin 2011.

« Insulin resistance and oxidative stress: two therapeutic targets in non-alcoholic steatohepatitis », *J Hepatol*, février 2011.

« Harmful effect of adipose tissue on liver lesions in patients with alcoholic liver disease », *J Hepatol*, juin 2010.

« Predictive factors for pure steatosis in alcoholic patients », *Alcohol Clin Exp Res*, juin 2009.

« Independent and opposite associations of trunk fat and leg fat with liver enzyme levels », *Liver Int*, décembre 2008.

« Obesity-induced lymphocyte hyperresponsiveness to chemokines: a new mechanism of Fatty liver inflammation in obese mice », *Gastroenterology*, mai 2008.

« Glucocorticoid-induced leucine zipper: A key protein in the sensitization of monocytes to lipopolysaccharide in alcoholic hepatitis », *Hepatology*, décembre 2007.

« Nonalcoholic fatty liver disease: from pathogenesis to patient care », *Nat Clin Pract Endocrinol Metab*, juin 2007.

« Increase in liver antioxidant enzyme activities in nonalcoholic fatty liver disease », *Liver Int*, octobre 2005.



14050

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 13 février 2024*

Dépôt légal mars 2024
EAN 9782290395332
OTP L21EPBN000667-613120

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion