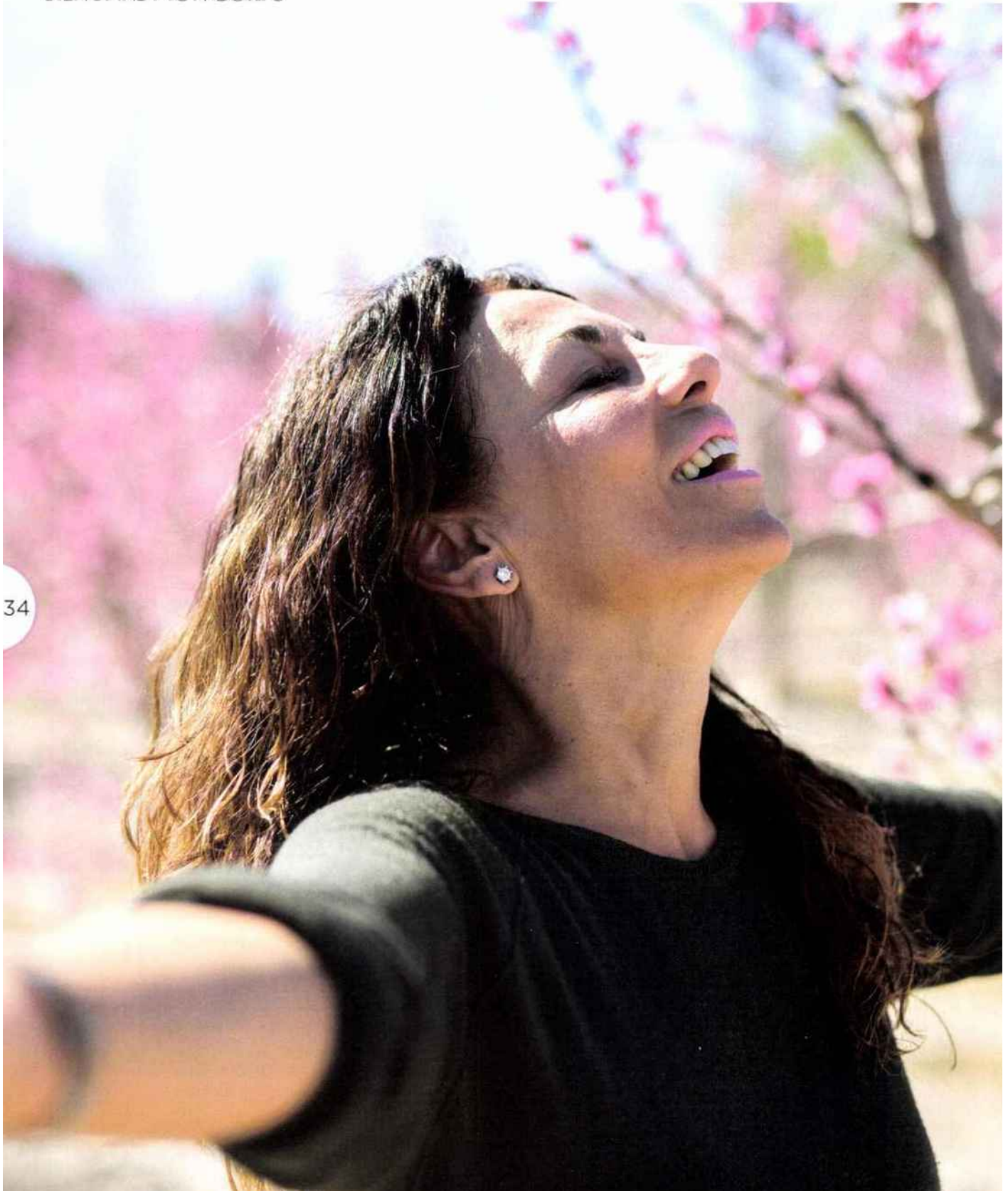




BIEN DANS MON CORPS



34



ARON AMAT/GETTY IMAGES

Libérez votre foie



Responsable de notre harmonie corporelle,
il est l'organe phare du printemps.
C'est le bon moment pour lui donner
un petit coup de pouce.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

35

Même si, au printemps, il fait beaucoup parler de lui, le foie est plutôt discret. En médecine chinoise, il intervient aussi bien dans la gestion des émotions que dans l'adaptation à notre environnement. La saison du renouveau est reliée à cet organe qui stocke le sang, le draine et disperse son énergie dans tout le corps. « C'est le moment de l'année où l'on a besoin, et envie, de bouger, de se dépenser et d'entreprendre, souligne Véronique Liégeois¹, thérapeute en médecine chinoise. C'est pourquoi il est important de ne pas bloquer son important flux énergétique. »

Baisse de l'immunité, stress, dépression... l'hiver sursollicite notre foie. Comme il n'aime ni le froid ni les excès, son énergie se bloque et stagne. Au printemps, alors qu'elle cherche à se déployer, elle se fige et s'échauffe. « Cette part de nous, créative, impatiente et bouillonnante, précise Véronique Liégeois, ne doit pas trop s'agiter au risque de provoquer colère, agitation et insomnie. » Et la colère, à laquelle les Chinois relient le foie, peut être néfaste pour la santé (lire encadré p. 37). ➤



► Résistant et fragile

Cet organe de plus d'un kilo et demi est à la fois résistant et fragile, car il contient huit cents à neuf cents millilitres de sang qui circulent sans cesse (tout le sang de l'organisme passe dans notre foie). Attaché au plus grand axe vasculaire du corps, la veine cave (qui collecte le sang provenant du bas du corps), le foie y libère un sang bien différent de celui qu'il a reçu. « On le considère à tort comme un filtre, soulignent les professeurs Henri et Jean Joyeux, chirurgien et nutritionniste, dans *Votre foie a besoin d'amour* (Éditions du Rocher). En réalité, il a de très nombreuses fonctions. »

Composé de trois cents milliards de cellules hépatiques, il transforme les nutriments apportés par l'alimentation, stocke minéraux, vitamines, acides aminés et acides gras, et redistribue en fonction de nos besoins. Il synthétise et sécrète aussi la bile qu'il envoie vers la vésicule biliaire. Le foie a également une fonction dépurative : il recycle les toxiques auxquels nous sommes exposés (additifs alimentaires, conservateurs, médicaments, alcools, pesticides...) les rendant inoffensifs, puis les élimine via les selles ou les urines.

Des signes de fatigue

À la sortie de l'hiver – en médecine chinoise, le printemps commence le 4 février –, il n'est pas rare que cette belle usine montre des signes de saturation. « Fatigue, réveils nocturnes, maux de tête, digestion difficile, vertiges, mauvaise humeur matinale... Ces signes sont très variables d'une personne à l'autre », souligne Charlotte Jacquet, naturopathe et autrice de *Naturopathie, mon année + healthy* (Eyrolles). Une cure détox, notamment à base de sève de bouleau, peut être un bon moyen de « nettoyer » le sang et de libérer le foie. Mais la cure détox n'est pas conseillée à tous (à éviter en cas de maladie, par exemple, car il faut disposer de l'énergie nécessaire pour évacuer les toxines). Commencez par mettre en place les conseils ci-contre. Ils vous aideront à opérer votre mue tout en douceur.

1. Véronique Liégeois, autrice de *10 Minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise* (Grancher).