

Dossier

Vésicule biliaire : voulez-vous vraiment la sacrifier ?

Depuis des années, on prétend qu'elle ne sert à rien. Ce petit organe niché sous le foie fait pourtant des merveilles quand il fonctionne bien... et favorise de nombreuses maladies quand il est en panne ! Voici un protocole naturel et nutritionnel pour prendre soin d'un organe clé du système digestif.



Dr Antonello D'Oro Médecin spécialiste en rhumatologie, formé en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, il exerce cette spécialité depuis 15 ans à Genève. Le Dr d'Oro tient également un blog d'information sur la nutrition depuis de nombreuses années (www.lanutrition-sante.ch).

notre organisme (hémoglobine recyclée, excès de cholestérol, hormones stéroïdiennes, etc.).

Manquez-vous de bile ?

Il peut exister de nombreuses causes expliquant un manque de bile. En premier lieu une diète pauvre en graisses (régimes *light*) et surtout une vésicule maltraitée, congestionnée par une alimentation inadéquate.

Ces dernières années, les approches nutritionnelles ont évolué : on découvre que l'ennemi n'est plus le gras, mais plutôt le sucre et les féculents. Les bonnes graisses sont indispensables pour la santé de notre cerveau, pour la production d'hormones, pour protéger le cœur et même pour réduire la surcharge pondérale. En effet, certaines graisses comme les oméga-3 et certains oméga-6 sont des précurseurs de molécules importantes (eicosanoïdes) pour notre santé aux effets multiples.

C'est un peu la « mal-aimée » de la médecine classique ! Rares sont les médecins à accorder une grande considération à la vésicule biliaire. C'est lorsqu'elle se manifeste par des douleurs ou des calculs symptomatiques que le médecin lui prête enfin son attention. La majorité des médecins pense que finalement, pour régler le problème, il suffit de l'enlever ! On estime que chaque année un million d'Américains vont souffrir de calculs biliaires, parmi lesquels la moitié sera prise en charge par le traitement chirurgical standard : la cholécystectomie (on enlève purement et simplement la vésicule biliaire) !

Pourtant, petit à petit, on se rend compte que cet organe est indispensable à notre santé.

La bile a deux fonctions majeures : La première, c'est d'aider à digérer et absorber les graisses. En effet, la bile réduit les larges particules graisseuses en plus petites afin que les enzymes pancréatiques et intestinales puissent absorber les graisses. Sans bile, on absorbe mal les graisses mais aussi les acides gras oméga-3 vraiment importants pour la santé, et les vitamines liposolubles. On sait par exemple que la vitamine A est importante pour l'immunité, la vitamine E pour la santé du cœur, la vitamine K2 pour l'os et la vitamine D pour l'immunité et le squelette.

La deuxième fonction majeure de la bile, c'est de servir de fluide pour éliminer les toxines de l'environnement et les métabolites de

Un petit organe indispensable au confort féminin

Mesdames, vous ne devriez surtout pas déconsidérer votre vésicule biliaire. En effet, sans bile, vous n'absorbez pas correctement les vitamines liposolubles (A, E) qui permettent d'augmenter vos niveaux d'œstrogènes et de protéger l'état de vos muqueuses. De plus, vous avez besoin d'une bonne absorp-

tion des acides gras insaturés (oméga-3/6/9) pour avoir des tissus vaginaux en bonne santé et encourager votre corps à produire les hormones nécessaires pour prévenir la sécheresse vaginale. Mais encore faut-il avoir suffisamment de bile et surtout une bile de qualité.

n'arrive plus à se dissoudre dans la bile. Ces changements dans la production de la bile peuvent être dus à la conjonction d'un excès de cholestérol par le foie et/ou une réduction de la production des sels biliaires. Cela va entraîner un épaissement et une stagnation de la bile. Cette bile stagnante est une condition importante de la formation d'un calcul de cholestérol.

Les femmes de plus de 40 ans en première ligne

Habituellement, le profil de l'individu souffrant d'une lithiase de la vésicule (formation de calculs à l'intérieur de la vésicule biliaire) est une femme de plus de 40 ans, souvent en surpoids, qui est plutôt sédentaire, consommant facilement des glucides (sucres, farines raffinées). Elle peut se plaindre au début de sensation de trop plein

Les menaces d'une vésicule malade

La vésicule biliaire peut devenir malade. Elle peut se congestionner, faire des calculs ou s'infecter. La présence fréquente de calculs de cholestérol peut provoquer des

crises douloureuses de colite lors de la migration des calculs ou des surinfections, justifiant l'ablation chirurgicale de la vésicule.

Pour la formation de calculs, il faut que le taux de cholestérol atteigne un point de sursaturation, ce qui veut dire que le cholestérol

Le voyage de la bile du foie à l'intestin

1. Le voyage de la bile débute dans le foie. Celui-ci recycle des molécules d'hémoglobine pour produire de la bilirubine, cette dernière est combinée avec du cholestérol afin de faire des sels biliaires. La production de la bile nécessite l'association avec deux acides aminés, la glycine et la taurine, ainsi que l'aide de vitamine C et de certaines vitamines B. Une déficience en ces nutriments pourrait favoriser une forme non soluble de cholestérol.
2. Par la suite, la bile est envoyée vers la vésicule biliaire qui est comme une petite poche flexible sous le foie. La bile se concentre et reste dans la vésicule jusqu'à ce qu'il soit nécessaire de digérer des graisses.
3. Quand les aliments arrivent dans l'intestin grêle, le corps libère dans le sang une hormone appelée cholécystokinine (CCK), cette hormone envoie l'ordre à la vésicule biliaire de se contracter et de libérer la bile dans l'intestin grêle à travers le sphincter d'Oddi.
4. Ainsi, la bile va se déverser dans le duodénum pour aider la digestion des graisses avec l'aide des enzymes pancréatiques et intestinales.
5. Après cela, les sels biliaires (en partie transformés par la flore intestinale) sont réabsorbés en grande partie par l'intestin et transportés de nouveau vers le foie pour être réutilisés, seulement une petite partie est

éliminée dans les selles, on parle du cycle entéro-hépatique des sels biliaires.

Ce qu'il est important de comprendre pour notre santé, c'est que la conversion du cholestérol en sels biliaires est essentielle pour le maintien de l'homéostasie du cholestérol et pour prévenir l'accumulation de cholestérol et de toxines métaboliques. De plus, la circulation aller-retour de la bile entre le foie et l'intestin – ce qu'on appelle le cycle entéro-hépatique – joue également un rôle important dans la régulation métabolique du cholestérol. Le microbiote¹ favorisé par la consommation suffisante de fibres² va être essentiel dans cette régulation.

1. Wu T « Gut microbiota dysbiosis and bacterial community assembly associated with cholesterol gallstones in large scale study » BMC Genomics 2013 Oct 1 ;14 :669
2. Mendez Sanchez N « Role of diet in cholesterol gallstone formation » Clin Chim Acta. 2007 Feb ;376

ou de lourdeur de la partie supérieure de l'abdomen à droite. Elle peut également présenter des douleurs sous forme de colique suite à des repas riches en graisses. Elle peut aussi se plaindre de difficultés à digérer les graisses avec des nausées, souffrir de migraines, de selles claires (signe qu'il n'y a pas assez de sels biliaires). Toutefois ce tableau classique a changé ces dernières années et des personnes de plus en plus jeunes (même moins de 20 ans) sont désormais concernées. Cela s'explique par l'augmentation chez les jeunes de facteurs favorisants tels que l'obésité, l'inactivité physique et l'insulinorésistance³.

Un signal d'alarme à prendre en compte

Ce qu'il faut comprendre, c'est que la présence d'un calcul dans la vésicule biliaire est un signal d'alarme important de notre état de santé. C'est un avertissement du risque d'avoir d'autres maladies chroniques. En effet, les problèmes métaboliques qui favorisent les calculs biliaires sont les mêmes qui mènent aux maladies cardiaques, au diabète ou à l'obésité, etc.⁴⁻⁵ De plus, les études médicales montrent que les dysfonctionnements du métabolisme des sels biliaires favorisent également des problèmes de dyslipidémie, de diabète ou de stéatose hépatique⁶. Encore plus inquiétant, une étude récente montre qu'une lithiase vésiculaire est associée à un risque augmenté de mortalité, toutes causes confondues, ainsi qu'un risque augmenté de décès d'origine cardiovasculaire⁷.

Les coupables : les mauvaises habitudes alimentaires !

La présence d'une vésicule congestionnée ou avec des calculs nous informe surtout sur la qualité de notre alimentation. L'alimentation occidentale riche en sucres, en farines raffinées, en graisses TRANS et en calories vides peut favoriser l'apparition d'un calcul dans la vésicule. Voici les mauvaises habitudes alimentaires à proscrire.



Méfiez-vous des aliments à index glycémique élevé.

Les sucres, les féculents et céréales raffinées

C'est le modèle typique de la diète occidentale riche en hydrates de carbone, en sucres et farines raffinées. Ce type d'aliments à index glycémique élevé augmente rapidement la production d'insuline dans le sang afin de faire entrer dans les cellules tout ce sucre. L'insuline est une hormone de stockage qui convertit l'excès de glucose en graisse. De plus, les carbohydrates raffinés sont pauvres en micronutriments tels que la vitamine C, la B3, la taurine, ou la glycine, ce qui ralentit la formation des sels biliaires. Ceci résulte en une aug-

mentation de cholestérol dans votre bile, et quand il y a sursaturation dans la bile, le risque de faire un calcul augmente.

Les graisses TRANS

Actuellement, les études montrent que c'est l'excès de glucides qui rend les personnes grasses et non pas la consommation de graisses. Toutefois, il est important de faire attention à la qualité du gras que l'on absorbe. Les graisses TRANS qui sont des graisses transformées par l'agroalimentaire (viennoiseries, etc.) ou la conséquence d'une cuisson à haute température avec des huiles insaturées sont à bannir car elles favorisent la production de cholestérol par le foie.

Le manque d'acides gras essentiels

Les oméga-3 réduisent l'inflammation et aident à réduire le cholestérol total et à augmenter le bon cholestérol (HDL) qui sont les « éboueurs de notre corps ». Une méta-analyse récente a montré que le manque du bon cholestérol HDL était un facteur de risque de la formation de calculs dans la vésicule⁸.

Le manque de fibres

Les fibres alimentaires sont cruciales pour la santé de notre système digestif. Dans notre intestin, elles se lient à l'excès de bile et de cholestérol et aident à les éliminer à travers nos selles. Sans ces fibres, le cholestérol et la bile sont réabsorbés par la partie terminale de l'intestin grêle, ce qui contribue à surcharger le foie. Les aliments riches en fibres (les céréales complètes, les végétaux et les fruits) sont aussi des produits plus riches en vitamines et minéraux.

- Chilimuri S « Symptomatic Gallstones in the Young: Changing Trends of the Gallstone Disease-Related Hospitalization in the State of New York: 1996 - 2010. » J Clin Med Res 2017 Feb ;9(2) :117-123
- Yu KJ « Gallstone disease is associated with arterial stiffness progression » Hypertens. Res. 2017 Jan ;40 :31-34
- Sang JH « Correlations between metabolic syndrome, serologic factors and gallstones » J PhysTherSci 2016 Aug ;28 : 2337-41
- Ciang JY « Bile acid metabolism and signaling » ComprPhysiol. 2013 Jul ;3(3) :1191-212
- Shabanzadeh DM « Gallstone disease and mortality : a cohort study » Int J Public Health 2017 Apr ;62(3) :353-360
- Shabanzadeh DM « Determinants for gallstone formation- a new data cohort study and a systematic review meta-analysis » Scand J Gastroenterol 2016 Oct ;51 (10) :1239-48

L'impossible régime de Brigitte, bloquée par sa bile

Brigitte a 50 ans, et depuis une trentaine d'années, elle fait des régimes aux effets yoyo. Malgré tous ses efforts, elle reprend systématiquement les quelques kilos perdus, et aujourd'hui elle souffre d'obésité : elle pèse 120 kg et est atteinte d'un diabète de type 2.

Quand je la reçois en consultation, on fait vite un bilan nutritionnel. Il montre une carence en oméga-3 avec excès de graisses TRANS, une insulino-résistance, un état inflammatoire de bas de grade ainsi que diverses carences en minéraux. Nous décidons ensemble de débiter par une diète stricte de type céto-gène. Il s'agit d'un régime pauvre en glucides avec des bonnes graisses ainsi que des compléments afin de réduire

l'insulino-résistance (cannelle, chrome, vitamines, etc..) et l'inflammation de bas grade (curcumine).

Dans un premier temps l'évolution est favorable avec perte de poids de 4 kg en 3 semaines avec regain d'énergie et diminution des fringales alimentaires. Mais après 6 semaines, malgré une diète stricte, elle ne perd plus de poids... Elle se plaint de céphalées, de lourdeurs digestives et d'un inconfort au niveau de l'hypochondre droit. À l'échographie, on voit clairement une stéatose hépatique et une vésicule congestionnée.

Je lui conseille alors un protocole de phytothérapie : quelques plantes pour relancer les fonctions hépatobiliaires, comme la berbérine avec

un EPS de chardon-Marie, radis noir et curcuma ; mais aussi des enzymes digestives, de la lécithine et de la taurine.

Là, les choses s'améliorent. Ses symptômes disparaissent et elle recommence à perdre du poids. En seulement 4 mois, elle va perdre à nouveau jusqu'à 11 kg. À travers l'exemple de Brigitte, on voit que la surcharge du foie et/ou une vésicule congestionnée qui provoquent une insuffisance biliaire peuvent contribuer à bloquer la perte de poids. La qualité de la bile est essentielle pour la digestion des graisses mais également pour éliminer les nombreuses toxines de notre organisme qui peuvent ralentir notre métabolisme et perturber nos hormones (xénoestrogènes).

La déshydratation

La déshydratation agit sur le processus de formation d'un calcul, si votre corps manque d'eau, la bile en sortant du foie va devenir légèrement plus épaisse que la normale. Des boissons comme le café, le thé, les sodas, les jus ne réduisent pas la déshydratation. L'effet diurétique du café et du thé noir ne font qu'accélérer les pertes d'eau. Il est important de boire 6 à 8 verres d'eau par jour afin d'éviter la déshydratation et aider à la production d'une bile normale.

Le manque de nutriments spécifiques

Pour transformer le cholestérol en sels biliaires, le corps fait appel à certains nutriments tels que la vitamine C, la B3, la taurine et la glycine. La "junk-food" est horriblement déficitaire en la matière.

L'intolérance au gluten

Il existe une relation claire entre l'intolérance au gluten et la forma-

tion de calcul de cholestérol dans la vésicule biliaire. Les études ont montré un dysfonctionnement de la sécrétion intestinale de la CCK (cholécystokinine) et de la vidange de la vésicule biliaire lors de repas gras, chez les personnes souffrant de maladie coéliqua⁹.



Remèdes naturels pour désencrasser sa vésicule

La clé du traitement se trouve au niveau du foie et non pas au niveau de la vésicule biliaire. La bile provient du foie et c'est sa composition anormale qui conges-

tionne la vésicule, la rend moins performante et favorise même la formation de lithiase vésiculaire. Pour prendre soin de sa vésicule, il faut tenir compte de trois étapes. La première consiste à améliorer la composition de la bile du foie, la deuxième est d'aider la vésicule à se décongestionner et favoriser la dissolution d'éventuels calculs et la troisième étape sera d'éviter la réabsorption des mauvaises graisses et du cholestérol par l'intestin (cycle entéro-hépatique).

Améliorer la qualité de sa bile

Améliorer la qualité de la bile est donc la clé du succès à long terme. Le premier ingrédient qu'il faut maîtriser est l'excès de cholestérol dans la bile. Toutefois, c'est rarement une bonne idée de réduire les apports de cholestérol alimentaire ou de prendre des statines. En effet, le cholestérol alimentaire impacte très peu sur notre taux de cholestérol sanguin, car l'essentiel de notre

9. Wang HH « Impaired intestinal cholecystokinin secretion, a fascinating but overlooked link between coeliac disease and cholesterol gallstone disease » Eur J Clin Invest. 2017 Feb 10

cholestérol est produit par notre foie sans intervention de notre alimentation. De plus, une production adéquate de cholestérol est essentielle pour notre organisme, pour protéger nos cellules, produire des hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et faire suffisamment de bile. L'important est donc de suivre des recommandations nutritionnelles précises afin d'améliorer l'élimination naturelle du cholestérol par une bonne production de sels biliaires et un cycle entéro-hépatique performant.

Prévenir la réabsorption du cholestérol par l'intestin grâce au « régime méditerranéen »

Pour réguler l'élimination de l'excès de cholestérol, des métabolites hormonaux et des déchets toxiques, il est essentiel d'avoir un transit intestinal qui fonctionne bien. Pour cela, une alimentation de « type méditerranéenne » riche en végétaux sera préconisée. Il est essentiel de combattre la constipation de façon efficace. En cas de symptômes de côlon irritable (ballonnements, gaz, selles défectives, etc.), il est conseillé de rechercher et d'exclure les aliments fermentescibles mal digérés tels que le lactose, fructose, etc. (diète FODMAP).

La consommation de fibres est probablement un des éléments les plus importants. Il existe des fibres solubles (prébiotiques) qui vont nourrir les bactéries amies de votre microbiote intestinal et des fibres insolubles qui améliorent le transit. Les fibres stimulent les sécrétions de l'estomac, améliorent la satiété en augmentant le bol alimentaire, et aident à diluer les toxines dans les selles (aliments, métabolites). Les fibres solubles sont la nourriture privilégiée des bonnes bactéries. Elles réduisent le pic de glycémie et le taux de cho-

lestérol (graines de lin). Attention, les fibres non solubles peuvent être contre-indiquées si l'intestin est trop enflammé ; dans ce cas il est préférable de prendre des fibres solubles et des probiotiques.



Nettoyer en douceur sa vésicule biliaire

Dans cet article, il s'agit d'une prise en charge de fond qui va vous permettre d'améliorer la fonction

de votre vésicule biliaire, de la décongestionner et éventuellement dissoudre des calculs biliaires d'une façon douce et naturelle. Pour cela, il faut en premier lieu améliorer l'état de votre bile par les recommandations alimentaires ci-dessus, et deuxièmement, utiliser les compléments et les plantes médicinales proposés ci-après.

Calculs biliaires et lithiase vésiculaire : la micronutrition en renfort

Peut-on éliminer ou dissoudre des calculs de la vésicule de façon naturelle ? La réponse est oui bien sûr. Plusieurs livres font l'éloge de

«Cures express» pour vidanger sa vésicule

Sur Internet, on trouve beaucoup de cures rapides pour traiter les calculs biliaires. La plus connue est sans doute la méthode du Dr Clark : par une diète spécifique sur quelques jours, on provoque une augmentation du flux biliaire et du transit avec vidange de la vésicule.

C'est un fait : ces cures fonctionnent si votre but est de vidanger votre vésicule d'une façon rapide.

Vous prendrez toutefois certaines précautions : cette cure doit être évitée si vous avez des gros calculs (> 1,5 cm) et que vos conduits biliaires sont congestionnés car il existe un risque de provoquer une crise aiguë. Une personne qui a des douleurs ou des inconforts récurrents surtout après les repas a de grandes chances de déclencher une crise hépatique lors de cette cure, c'est pourquoi il est déconseillé de le faire en cas de douleurs de l'hypochondre droit.

Une échographie abdominale est fortement recommandée avant d'entreprendre ce type de cure.

Par conséquent, si vous voulez l'essayer, vous ne devez présenter aucun symptôme et votre échographie montrer tout au plus de la boue biliaire avec des petits calculs de moins de 1,5 cm.

Vous n'aurez cependant pas modifié les conditions qui ont amené à la formation de ces calculs. Vous risquez donc encore de produire des calculs. De plus, vous resterez dans les conditions métaboliques favorisant le surpoids, les maladies cardiaques, le diabète etc.

En conclusion, bien qu'intéressante ponctuellement, il est préférable d'opter pour une approche douce et progressive qui traite les causes des problèmes hépatobiliaires, vésiculaires et intestinaux plutôt que de se lancer dans une cure héroïque sur quelques jours.

méthodes rapides pour expulser en quelques jours des calculs biliaires. Il s'agit de procédures héroïques pour vidanger brutalement la vésicule biliaire en suivant une certaine diète. Ces procédures ne sont pas toujours sans risque, car selon la taille du calcul et l'épaississement de la paroi de la vésicule, on risque de provoquer une crise de colite pouvant être dangereuse. Avant d'envisager ce type de procédure, une échographie de la vésicule est donc recommandée.

Voici mes recommandations pour agir. Notez que ces conseils

concernent des personnes symptomatiques ou qui ont une lithiase vésiculaire et qui désirent la dissoudre. Les personnes ayant de la difficulté à digérer les graisses ou qui ont une mauvaise absorption des graisses (vitamines liposolubles, oméga-3, etc.) peuvent également bénéficier de ces conseils.

Que faut-il manger en cas de calculs biliaires ?

- Manger des petits repas, fréquents, surtout au début lorsque le canal est enflé, jusqu'à ce

que le corps refasse une bile de bonne qualité.

- Au début, durant la phase de traitement, éviter les aliments gras pour ne pas trop solliciter la vidange de la vésicule.
- Éviter certains aliments connus pour être mal tolérés en phase symptomatique (à savoir les oignons, les œufs, le porc et les produits laitiers).
- Manger des aliments spécifiques pour le foie et la vésicule tels que des légumes verts cuits à la vapeur (épinards, chardons, kale, artichaut, etc.) ainsi que des salades de dents de lion (pissenlits). La betterave rouge à consommer coupée en morceaux et cuite à la vapeur, peut être utilisée dans des salades ou des céréales complètes. La racine de bardane est très intéressante pour sa capacité de détoxification hépatique. Il est conseillé d'utiliser un de ces aliments à chaque repas. N'oubliez pas la consommation de jus de citron et de vinaigre de cidre qui améliorent aussi la qualité de la bile.

La cholécystectomie, un acte pas si anodin

En Suisse, la lithiase vésiculaire est une affection fréquente qui touche 10 % de la population. 30 % des personnes atteintes vont subir une cholécystectomie. De plus en plus de personnes n'ont plus de vésicule biliaire et beaucoup pensent que leur problème est réglé sans se rendre compte de l'importance de ce qu'elles ont perdu.

Ces dernières années, de nombreuses publications médicales mettent en évidence certaines conséquences médicales après une cholécystectomie. Ainsi, après cette intervention chirurgicale, on note :

- Une augmentation de la circulation entéro-hépatique de la bile ce qui favorise un certain nombre d'effets métaboliques¹⁰.

- Des risques significatifs de stéatose hépatique (foie gras) par engorgement du foie¹¹⁻¹².
- Lors de cholécystectomie, des reflux gastro-œsophagiens causés par des reflux de bile sont fréquemment observés avec le risque d'inflammation chronique de l'œsophage¹³.
- D'autre part, l'apparition de diarrhées chroniques après cholécystectomie n'est pas rare. Ces diarrhées sont dues à la circulation augmentée des sels biliaires dans le côlon¹⁴⁻¹⁵. Dans une majorité de cas, elles peuvent régresser progressivement. Toutefois, il n'est pas rare qu'elles s'installent de façon chronique.

En conclusion, cet acte chirurgical n'est pas anodin et peut avoir des conséquences à long terme sur la santé de la personne.

Compléments alimentaires spécifiques

- **Vitamine C**, 1 g par jour : elle aide à la formation de la bile.
- **La lécithine** (1 cuillerée à soupe/jour) : c'est un gras soluble dans l'eau. Dès lors il aide à émulsifier les graisses telles que le cholestérol. Lors de lithiase vésiculaire, la lécithine augmente la solubilité du

10. Housset C « Functions of the Gallbladder » Compr Physiol. 2016 Jun 13 ;6(3) :1549-77

11. Yun S « Cholecystectomy causes ultrasound evidence of increased hepatic steatosis » World J. Surg 2016 jun ;40 :1412-21

12. Kwas MS « Cholecystectomy is independently associated with nonalcoholic fatty liver disease in an asian population » World J Gastroenterol 2015 May 28 ;21 (20) :6287-95

13. Shah Gilani SN « Gastroesophageal Mucosal Injury after cholecystectomy : an indication for surveillance ? » J Am CollSurg. 2017 Mar ;224(3) :319-326

14. Murray IA « Incidence and predictive factors for positive 75SeHCAT test : improving the diagnosis of bile acid diarrhoea » Scand J Gastroenterol 2017 Mar 5 :1-6

15. HamishPhilpott « Food, fibre, bile acids and the pelvic floor : an integrated low risk low cost approach to managing irritable colon » World J Gastroenterol 2015 Oct 28 ;21(40) :11379-11386

cholestérol dans la bile, ce qui réduit la précipitation en calcul.

- **Les oméga-3** : Ils diminuent la concentration de cholestérol dans la bile et réduisent la formation de calcul. De plus, ils ont un effet protecteur dans les maladies cardiaques et l'inflammation. Prendre 1 g/ jour d'un mélange EPA/DHA.
- **La taurine 500 mg** : cet acide aminé favorise la conversion du cholestérol en sels biliaires. Son apport permet d'augmenter la formation d'une bile de qualité et réguler le métabolisme du cholestérol¹⁶.
- **La curcumine** (en association avec la pipérine ou le gingembre) a de multiples propriétés. Au niveau hépatobiliaire, elle est cholagogue, cholérétique et carminative. Elle stimule la sécrétion de bile, émulsifie et réduit la formation de calcul. Une étude médicale de 2015 a démontré sa capacité à prévenir la formation de calcul malgré une alimentation lithogénique¹⁷. Prendre entre 1 g et 1,5 g par prise 2x par jour.

Plantes : un sacré coup de pouce

En guise d'avertissement, dans certaines conditions, les traitements de phytothérapie ne peuvent être utilisés sans un avis spécialisé, comme lors de la présence d'un calcul trop gros, de calculs de bile (90 % des calculs sont du cholestérol, mais plus rarement peuvent se faire avec de la bilirubine, qui provient de la dégradation de l'hémoglobine),

lors d'une grossesse, ou lorsque la vésicule est calcifiée, non fonctionnelle, ou présente une infection chronique.

Elles peuvent avoir diverses utilisations pour le foie et la vésicule. Les plantes peuvent avoir une action cholérétique (augmente la production et la sécrétion de bile) et/ou cholagogue (augmente l'évacuation de la bile de la vésicule biliaire). Les deux propriétés augmentent le flux de bile, se rappeler que l'action cholérétique est plus dans le foie et l'action cholagogue davantage dans la vésicule biliaire. Au début, il vaut mieux prendre une herbe cholérétique lorsque la vésicule est trop congestionnée.



Une salade de dents de lion (amère) facilite la digestion.

D'autres plantes ont des propriétés complémentaires, ainsi les herbes amères aident le processus de digestion en stimulant la sécrétion d'enzymes du pancréas et de l'intestin. Par exemple, si vous mangez 10 minutes avant une salade amère, vous améliorez la digestion d'un repas lourd. Lors de douleurs, les plantes à action spasmolytique permettent de réduire les spasmes. Voici 8 plantes très utiles qui peuvent être prises sous forme d'infusions, d'extraits secs ou de teinture-mère. N'étant pas spécialiste dans ce domaine, je vous

propose de vous renseigner auprès de votre pharmacien ou de votre herboriste. Personnellement, pour des raisons pratiques, je privilégie souvent les teintures-mères, donnant en général 3 x 20 à 30 gouttes par jour.

1. *Berberis Vulgaris*

(épine-vinette, berbérine)

Elle est cholagogue et cholérétique et possède une action antimicrobienne combattant virus et parasites. Des études récentes ont confirmé son action bénéfique sur le foie et la vésicule biliaire lors d'inflammation ou de calculs¹⁸⁻¹⁹.

2. *Boldo*

Cholagogue et cholérétique, le boldo stimule la sécrétion de la bile en facilitant son évacuation jusqu'à l'intestin²⁰, le transit intestinal est ainsi amélioré. Elle est anti-inflammatoire et spécifique dans les calculs accompagnés de douleurs.

3. *Dent de lion*

Fortement cholagogue, la racine de dent de lion aide à détoxifier le foie et a un effet diurétique.

4. *Racine de gentiane*

C'est une plante amère tonique qui aide à la digestion et a des propriétés cholagogues, à penser si l'appétit est faible.

5. *Artichaut*

C'est une plante amère qui améliore la digestion. Elle a un effet cholagogue et favorise la protection du foie par un effet antioxydant. À éviter au début lors de crise de colique.

6. *Sylimarine*

Une des herbes les plus puissantes pour le foie, mais utile également lors de la présence de calculs, c'est

16. Guo J « Cholesterol-lowering effect of taurine in HepG2 cell » *Lipid Health Dis.* 2017 Mar 16 ; 16(1) :56

17. Li Y « Combination of curcumin and piperine prevents formation of gallstones in C57BL/6 mice fed on lithogenic diet: whether NPC1L1/SREBP2 participates in this process? » *Lipids Health Dis.* 2015 Sep 3 ; 14 :100

18. Sun R « Orally Administered Berberine Modulates Hepatic Lipid Metabolism by Altering Microbial Bile Acid Metabolism and the Intestinal FXR Signaling Pathway. » *Mol Pharmacol* 2017 Feb ;91(2) :110-122

19. Guo Y « Dose-response effect of berberine on bile acid profile and gut microbiota in mice » *BMC Complement Altern Med* 2016 Oct 18 ;16(1) :394

20. Cermanova J « Boldine enhances bile production in rats via osmotic and feresoid X receptor dependant mechanisms » *Toxicol Appl Pharmacol* 2015 May 15 ;285(1) :12-22

une plante régénératrice du foie, aide à éliminer les dépôts de gras du foie. Se rappeler que le premier but pour traiter les calculs est de s'occuper du foie.

7. Menthe poivrée

C'est une plante calmante. Elle marche dans l'anxiété et la peur. Elle est cholérétique et cholagogue, carminative et spasmolytique.

8. Radis noir

Cholérétique et diurétique. Aide à traiter les troubles digestifs résultant d'une mauvaise circulation biliaire. Elle aide à traiter également l'inflammation et l'hypersécrétion des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite).

Ce qu'il faut retenir

J'espère avoir réussi à vous convaincre de l'importance de bien traiter votre vésicule. Ce petit organe incompris, et souvent sacrifié par la médecine, est important pour tirer profit d'une alimentation saine, riche en bonnes graisses indispensables pour notre santé et notre beauté.

De plus, vous avez compris que la qualité de notre bile joue un rôle primordial dans la régulation de notre cholestérol et l'élimination des toxines et déchets hormonaux. Lorsque la vésicule est malade (congestion, calcul, boue biliaire), c'est un signal d'alarme que notre

alimentation est inadéquate et que le risque de développer une maladie plus grave est augmenté.

Je n'en ai pas parlé, mais il ne faut pas oublier l'importance d'une activité physique régulière qui améliore également la fonction de la vésicule biliaire²¹. C'est pourquoi à mon sens, lors d'inflammation ou de lithiase vésiculaire, des stratégies conservatrices devraient être essayées avant d'envisager une chirurgie.

Et surtout ne croyez pas que le simple fait d'enlever cet organe (cholécystectomie) règle tous vos problèmes et qu'il n'y a pas un prix à payer.

Dr Antonello D'Oro

Actualités

→ Du jus de myrtilles pour la mémoire

On connaît l'importance des fruits et légumes pour limiter le déclin cognitif, mais il semble que certains d'entre eux soient plus efficaces que d'autres. Des chercheurs de l'Université d'Exeter ont souhaité mesurer les effets d'une consommation quotidienne de myrtilles sur la fonction cognitive. Ils ont enjoint 12 personnes âgées de 65 à 77 ans de consommer 30 ml de jus de myrtilles concentré par jour pendant 12 semaines, tandis que dans le même temps 14 personnes recevaient une boisson placebo. Avant et après cette période, les participants ont passé une série de tests cognitifs ainsi qu'un scanner IRM pour évaluer leur fonction cérébrale. Chez les consommateurs

de jus de myrtilles, l'analyse montre des améliorations de la fonction cognitive, du flux sanguin vers le cerveau et l'activation de plusieurs zones associées à la mémoire de travail pendant les exercices cognitifs. C'est une nouvelle preuve en faveur du pouvoir exceptionnel des flavonoïdes, ces antioxydants abondants dans les fruits rouges.²²

→ Allergies saisonnières : les probiotiques à nouveau plébiscités

Assez peu connus du grand public, les probiotiques n'en finissent pas de susciter l'enthousiasme. On les savait déjà impliqués dans la santé digestive, dans le maintien d'un bon fonctionnement du

système immunitaire et dans la prévention de plusieurs maladies intestinales, voilà qu'à présent ils diminueraient les symptômes d'allergie. Des chercheurs de l'Université de Floride ont suivi pendant 8 semaines 173 personnes souffrant d'allergies saisonnières, la moitié recevant une combinaison de probiotiques, l'autre un placebo. À l'issue de l'expérience, les participants du groupe probiotiques ont rapporté une amélioration du niveau de leur qualité de vie et une réduction plus importante des symptômes de rhinite que les participants du groupe placebo. Une découverte qui pourrait faire le bonheur des 20 % de Français touchés par le rhume des foins.²³

21. Shabanzadeh DM « Determinants for clinical events in gallstone carriers unaware of their gallstones » J Gastroenterol Hepatol 2017 Mar ; 32(3) :721-726

22. Joanna L. Bowtell, Zainie Aboo-Bakkar, Myra E. Conway, Anna-Lynne R. Adlam, Jonathan Fulford, Enhanced task-related brain activation and resting perfusion in healthy older adults after chronic blueberry supplementation, Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, Publié sur le Web 01 mars 2017, 10.1139/apnm-2016-0550

23. Dennis-Wall JC, Culpepper T et al. Probiotics (Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1, and Bifidobacterium longum MM-2) improve rhinoconjunctivitis-specific quality of life in individuals with seasonal allergies: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial, Am J Clin Nutr. 2017 Mar;105(3):758-767. doi: 10.3945/ajcn.116.140012