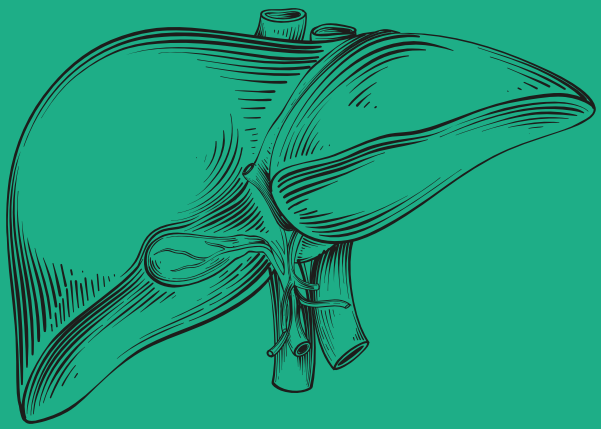


Amandine De Paepe



TOUT COMMENCE PAR LE FOIE

Sommaire

- Avant-propos 7

Introduction 11

- Le foie, un organe sous-estimé et surmené 13
- La vie d'Amandine 15
- Pourquoi tant de problèmes surviennent-ils au niveau du foie ? 22

Médecine du mode de vie 43

- Votre (qualité de) vie compte 45
- Mais mes médicaments ? 47
- Le foie, notre usine chimique 49
- La résistance à l'insuline, « tueur » silencieux 53

Food for you 67

- Une alimentation saine ne suffit pas 69
- Rien ne vaut une fête sans alcool 78
- Une alimentation saine, de la bouche aux intestins 84
- Un intestin en bonne santé, une tête en bonne santé 96
- Le jeûne intermittent ? Pas pour tout le monde ! 104
- Alimentation intuitive ou alimentation scientifique ? 109
- Végétalien ? Ou pas ? 117
- **Recettes saines** 119

Optimisation métabolique 127

- La lutte injuste contre les kilos 129
- Les rabat-joie : jus détox, thés minceur, substituts de repas 130
- Pourquoi la perte de poids est-elle si lente ? 133
- La révolution contre l'obésité 136
- L'étude d'Insentials : reboostez votre métabolisme 139
- Conseils pour booster votre métabolisme 155
- Une question d'état d'esprit 158
- **Recettes pour booster le métabolisme** 161

Salut les hormones 169

- Pour les femmes 172
- Pour les hommes 211
- C'est dans la tête… ou pas ? 222
- **Recettes pour booster les hormones** 227

Peau sensible 239

- Et la peau des hommes ? 253
- Protection solaire « interne » 255
- Collagène : le nouvel agent de comblement ? 256
- **Recettes pour une peau en bonne santé** 263

Avant-propos

Les hormones sont au cœur des conversations et de la littérature. Plus que jamais. De la puberté à la ménopause, du statut d'enfant à celui de transgenre, ce sujet est abondamment commenté. Il n'est plus tabou. De nos jours, enfin, on ose en parler !

Dans mon métier de nutritionniste, j'y suis très régulièrement confrontée lors de mes consultations. Et trop souvent, on traite le symptôme au lieu de s'attaquer à ses causes. Vous êtes fatigué ? On vous prescrit des somnifères, sans tenir compte de la cause de cette fatigue ou des effets secondaires de ces médicaments. Alors que votre épuisement est peut-être la résultante d'un déséquilibre hormonal, souvent dû à une baisse de progestérone, l'hormone du repos. Tout le monde, sans s'en rendre compte, souffre d'un déséquilibre hormonal à un moment ou l'autre de sa vie. La puberté, par exemple, est une « ménopause à l'envers ». Et si la production hormonale chez les hommes diminue de façon moins spectaculaire que chez les femmes, ils sont eux aussi confrontés à des troubles hormonaux. Me revoilà… Vive le foie !

Après avoir été l'autrice du best-seller *Il était un foie*, mon message et ma mission n'ont pas changé. Il est temps d'envisager votre santé dans sa globalité et de placer votre foie, un organe vital, au centre de votre métabolisme hormonal. L'insuline étant une hormone dominante, et le foie étant le premier organe à devenir résistant à l'insuline, c'est tout votre corps qui peut perdre l'équilibre. Il est donc impératif d'opter pour une approche de la santé à 360 degrés et d'accorder la plus grande attention à toutes nos hormones : cortisol, leptine, insuline, progestérone, œstrogène… elles jouent toutes un rôle.

Pour adopter cette nouvelle manière d'envisager les choses, nous devons œuvrer ensemble : les médecins, les nutritionnistes, les gynécologues, les écoles… Une approche multidisciplinaire est indispensable pour ne pas simplement « survivre » mais vivre pleinement. Je suis infiniment reconnaissante envers toutes les personnes qui ont choisi de s'investir dans cette approche multidisciplinaire.

Le docteur Aerts, gynécologue, commente l'impact du foie : « Un foie en bonne santé est crucial pour rester en équilibre. Même s'il ne produit pas d'hormones, il joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre hormonal de l'organisme. L'état de votre foie reflète bien la qualité de votre mode de vie : stress, portions de nourriture trop généreuses, excès de graisses et de sucres, alcool, médicaments, pollution, pesticides, aliments transformés… Tous ces facteurs impactent la santé du foie. En améliorant votre mode de vie, vous améliorerez automatiquement l'état de votre foie. Et ce processus aura au bout du compte des effets positifs sur votre équilibre hormonal. »

Un autre gynécologue, le docteur Smets, s'appuie sur son expertise et explique : « Le corps d'un homme et celui d'une femme sont différents. La répartition des graisses corporelles n'est pas la même. Les graisses corporelles stockées, qui se trouvaient au niveau des bras, des cuisses et des hanches, se déplacent vers la région abdominale. À partir de la ménopause, par exemple, on remarque donc plus souvent un "petit ventre" chez les femmes. »

Le professeur Van Mieghem, cardiologue et membre du conseil d'administration de l'*European Lifestyle Medicine*, plaide lui aussi pour une évolution de l'approche conventionnelle de la médecine, qu'il juge trop « réactive ». Nous attendons qu'une maladie apparaisse avant de « passer à l'action ». Il préconise une approche préventive et une adaptation de notre mode de

vie dès le plus jeune âge afin de préserver notre santé de manière optimale. C'est la « médecine du mode de vie ».

Dans mon premier livre, j'ai évoqué ma grand-mère paternelle, qui m'a appris à toujours ouvrir mon repas par des légumes. Dans ce deuxième ouvrage, je dois malheureusement vous conter la mésaventure de mon autre grand-mère, la maman de ma maman. Elle affiche 95 printemps. Le 16 mars 2024, elle est tombée sur le visage en se rendant aux toilettes. Elle a expliqué cette chute par un vertige soudain. Lorsque je lui ai rendu visite, je l'ai un peu questionnée. Elle m'a raconté qu'elle avait dit à son médecin qu'elle ne dormait pas très bien. Ce généraliste lui a prescrit un somnifère, probablement trop puissant. Depuis sa chute, elle a abandonné ce médicament. Et j'ai une toute nouvelle grand-mère… avec une belle cicatrice sur le nez. Sa mésaventure m'a encore renforcée dans mes convictions : commençons par adapter notre mode de vie, avant d'avoir recours à des médicaments. Nous avons tellement à y gagner. Agissons de manière proactive, plutôt que réactive. Ce sera le fil conducteur de ce livre.

Introduction

Le foie, un organe sous-estimé et surmené

Vous avez tout essayé. Enchaîné les consultations, varié les médications, multiplié les régimes alimentaires. Sans aucun résultat positif tangible au bout du compte. Le « mal » est toujours là. Les seuls effets observables sont une bonne dose de frustration et un « mal » peut-être encore plus aigu. On vous a confronté à cette formule choc : « Il faudra vivre avec. » Exactement ce que vous ne vouliez pas entendre.

La vie est trop courte. Je ne parle pas de vraies pathologies mais de petits maux du quotidien auxquels on ne trouve souvent pas de solution parce qu'ils ne sont – soi-disant – pas très graves. Par exemple la fatigue chronique, un métabolisme ralenti ou un déséquilibre hormonal. Des remèdes existent, pourtant. Prendre soin de votre foie est une bonne option. Vous n'êtes probablement pas conscient de l'importance de cet organe pour votre état de santé général.

Dans mon premier livre, *Il était un foie*, je me suis essentiellement focalisée sur les problèmes de santé provoqués par un foie surchargé, pas uniquement en raison d'une consommation excessive d'alcool (maladie du foie gras ou stéatose hépatique en langage médical). Dans cet ouvrage, vous apprendrez à rebooster votre foie, mais aussi vos intestins.

Je dresse un tableau complet de la situation. J'évoque vos hormones (chez les femmes mais aussi chez les hommes), votre alimentation, l'optimisation métabolique (votre poids et votre énergie) et votre peau. Parce que l'état de votre foie impacte pour ainsi dire tout votre corps. Cet organe étant le premier à développer une résistance à l'insuline (l'hormone associée

notamment au stress et aux sucres), il est la « cause » de différents symptômes.

Ce livre a pour objectif de vous fournir les outils, les conseils, les informations et les recettes indispensables – et scientifiquement fondés – pour stimuler le bon fonctionnement de votre foie et améliorer ainsi votre état de santé général. Évidemment, vous ne serez pas dispensé, à vie, de consulter votre généraliste. Les médecins seront toujours nécessaires. Je plaide pour une collaboration, pour une approche multidisciplinaire.

Dans de nombreux cas, une médication ne doit pas être la première étape. La prévention est souvent le meilleur « traitement » : une alimentation saine, un minimum d'exercice physique et un apport complémentaire en vitamines sont essentiels.

Avant de vous plonger dans « le monde merveilleux de votre foie », sachez que cet ouvrage n'a pas la prétention d'être un manuel didactique. Je veux vous ouvrir les yeux sur votre mode de vie et vous démontrer qu'il convient d'attaquer les maux à la racine. Ce n'est pas non plus un livre de régimes… mon dieu, ce terme suffit à me donner la nausée. Keto, paléo, jus détox… très peu pour moi. Je vous propose un ouvrage sur le « mode de vie », sur une « alimentation scientifique. » Je veux vous aider à VIVRE pleinement dans la durée. C'est tout à fait possible si vous comprenez ce que vous consommez et si vous posez les meilleurs choix.

À chaque foie,

Amandine

La vie d'Amandine

Un concombre par jour

Concombres et ketchup… Un régime très particulier auquel j'ai survécu en 1999, à l'âge de 16 ans, pendant un séjour dans une famille d'accueil aux États-Unis. Ce n'était évidemment pas mon plat préféré, mais il était illusoire de trouver de la nourriture saine dans cette maison. La mère, le père et leurs trois enfants se gavaient de pop-corn au fromage. Tous les jours !

Les alternatives saines étaient donc inexistantes dans cette famille, et si je voulais me rendre au supermarché le plus proche, je devais me farcir une heure de vélo. Je me suis donc débrouillée avec ce que je trouvais. Des concombres. Et du ketchup…

Ce séjour de l'autre côté de l'Atlantique a déterminé ma vie et ma carrière : mon intérêt pour l'alimentation et la santé en général, déjà bien présent, s'est encore avivé. J'allais en faire l'œuvre de mon existence… Mais quelles études choisir ? Je n'étais pas enthousiaste par rapport à la diététique. Je force un peu le trait, j'avoue, mais ce cursus apprend surtout à compter les calories et à opter pour des produits allégés. Alors que ces fameux produits *light*, avec leurs sucres artificiels, leurs agents de remplissage ou leurs édulcorants, agressent justement le corps.

J'étais plutôt à la recherche d'une filière privilégiant une approche scientifique. Mais la médecine ne m'attirait pas davantage que la diététique. Elle mettait trop l'accent, selon moi, sur les médicaments et une approche curative alors que je souhaitais surtout en savoir plus sur la santé. J'ai donc opté pour les sciences biomédicales. Un choix par défaut. Parce qu'il n'existait tout simplement pas d'autre filière en sciences

de l'alimentation. Après mon bachelier, j'ai quand même décidé d'étudier la nutrition et la diététique. Sans grande surprise, cette formation n'a pas répondu à mes attentes.

J'ai alors choisi de poursuivre ma formation à l'étranger. Je me suis inscrite pour un master à l'université de Wageningen, aux Pays-Bas. Vingt des six cents étudiants de cet établissement ont été sélectionnés pour un master européen en études de l'alimentation. Je faisais partie des heureux élus… J'ai ainsi fréquenté des universités à Lund, Cork, Paris et Wageningen. J'ai effectué des stages à Delft et au Monténégro. J'avoue que mon parcours universitaire est plutôt atypique.

Ma soif de connaissance était et reste insatiable. Je veux tout savoir sur l'alimentation, sur ses liens avec la santé. La science ne s'intéressait pas sérieusement à l'alimentation dans le passé mais la situation a bien évolué. La science de l'alimentation est en plein boom. En tant que scientifique, j'estime qu'il est important de poursuivre les apprentissages. Par exemple, je me suis plongée dans la nutrition orthomoléculaire à 36 ans. Pour moi, les professeurs, les diététiciens et d'autres professions sur le même thème devraient être contraints de continuer à se former tout au long de leur carrière.

Retour en arrière. J'ai entamé ma vie professionnelle dans le secteur pharmaceutique. Mon poste m'imposait de voyager dans différents pays. Cette fonction passionnante m'offrait de nombreuses opportunités. Mais une question me taraudait en permanence : la réputation des produits que je proposais, présentés comme des remèdes miracles, était-elle vraiment justifiée ? Et si je passais simplement mon temps à mener en bateau les femmes auxquelles nos produits s'adressaient ? Le simple traitement des symptômes était-il suffisant ?

Les doutes continuaient à me tourmenter. Ils étaient de plus en plus lancinants. J'ai donc changé de cap en 2020. Je me suis

installée à mon compte et j'ai créé Nutrimedicine, un cabinet qui proposait des consultations individuelles. J'ai été l'une des premières, en Belgique, à associer des conseils nutritionnels médicaux à diverses analyses (tests sanguins, tests d'ADN et de glycémie) et à des compléments alimentaires personnalisés. Je constatais que trop peu de professionnels de la santé s'intéressaient à la véritable cause des maux. J'ai relevé que de nombreuses personnes ne recevaient aucune réponse, ne trouvaient aucune solution. J'étais à la fois surprise et indignée par ce constat.

Au contact de mes clients – j'évite volontairement le terme « patients » – dans mon cabinet, un questionnement s'est imposé : pourquoi attendre d'être malade et / ou de souffrir de maux réels pour faire des tests et prendre soin de notre santé ? Pourquoi se contenter de traiter les symptômes alors que des mesures précises et une approche personnalisée permettent de retarder leur apparition ? Cette approche ne commence pas par une médication mais par une alimentation et un mode de vie appropriés, couplés à un mélange de vitamines qui convient à chaque personne.

Forts de cette philosophie, nous réalisons chaque année, en moyenne, de trois à cinq études scientifiques en interne. Mener des études scientifiques objectives et non sponsorisées sur des sujets humains est très rare car cela requiert beaucoup de temps, d'argent et d'analyse. Mais ma priorité est de mesurer de façon objective et significative l'efficacité de nos conseils et des compléments alimentaires que nous recommandons. Mesurer, c'est savoir…

Comment procédons-nous ? Lors de notre dernière étude Insentials, nous avons réalisé des tests de glycémie. Ces tests nous ont permis de mesurer les pics de glycémie mais aussi leur variabilité et la durée passée dans la zone à risque. Ce paramètre est extrêmement intéressant. Au moment de la

lecture des résultats, les clients nous posent systématiquement la même question : « Je ne suis pas malade ? Je n'ai pas de diabète ? » Non, et c'est justement notre objectif : nous les testons pour prévenir l'apparition de ces problèmes.

Cette conviction venue de la « médecine du mode de vie » n'est pas toujours facile à accepter. Certaines personnes pensent que je m'oppose à la médecine puisque je suis une scientifique, pas une médecin. C'est faux : nous avons absolument besoin de cette profession. Mais je pense que la médecine purement curative, qui consiste à traiter les symptômes quand ils se manifestent, est trop restrictive. En outre, elle met notre système de soins de santé sous pression. Nous disposons d'outils et de connaissances scientifiques fondées pour agir avant l'apparition des maux. Je milite pour une synergie entre la médecine préventive et la médecine curative fondées sur la science. Et je pense que nous serons tous en meilleure santé et que nous vivrons mieux dans un monde où ces deux approches cohabiteraient harmonieusement.

Six fausses couches inexplicables

Notre corps ne fonctionne pas toujours de manière optimale, sans que nous en soyons nécessairement conscients. Je suis malheureusement très bien placée pour en parler. Entre 2009 et 2014, mon mari et moi avons vu s'effondrer plusieurs fois notre rêve de fonder une famille. Avant de devenir la maman très fière de deux filles, Giulietta et Lola, j'ai fait pas moins de six fausses couches. Je traversais des montagnes russes émotionnelles. Nous passions du bonheur infini au désespoir total.

Comme toutes les femmes confrontées à une fausse couche, je m'interrogeais : « Pourquoi ? Pourquoi moi ? » Je m'accrochais à toutes les explications possibles et j'envisageais à peu près toutes les solutions qui m'étaient proposées. Impossible de compter sur les doigts de mes deux mains les heures, les jours

passés dans les cabinets de différents spécialistes. Ils ont finalement conclu qu'il n'y avait aucune raison médicale identifiable pour justifier mes fausses couches. C'était la cerise – bien amère – sur le gâteau. On m'a plusieurs fois répété : « Sois patiente, ça finira par marcher. » Mais non… J'ai alors consulté le docteur Marcos, un gynécologue pratiquant à Bilbao. Je me revois encore là-bas à l'hôtel, seule, prenant un bain, un verre de bulles à la main.

Verdict du docteur Marcos, en trois petits mots : « Carence en vitamines. » Comment ça ? Je prenais pourtant de l'acide folique. Il m'a expliqué qu'il fallait analyser mon état de santé dans sa globalité. Je l'ai écouté, j'ai entamé un traitement à base de vitamines. Et le 12 septembre 2013, Giulietta poussait ses premiers cris… Deux ans plus tard, Lola est venue agrandir la famille. Une surprise totale.

Tout est bien qui finit bien, donc… Mais non, je ne voulais pas me contenter de cette conclusion simpliste. Plusieurs questions me taraudaient toujours. Quelle était l'explication de cette carence en vitamines et du déséquilibre hormonal qui en avait résulté ? Mon corps était-il responsable ? Y avait-il d'autres justifications ? Ou était-ce le simple fait du hasard ? Ces problèmes devaient-ils être traités de façon curative par fécondation in vitro, par injection intracytoplasmique de spermatozoïdes, par des injections d'hormones ? Ou, comme le préconisait le docteur Marcos, d'une manière plus globale, en tenant compte de l'ensemble du tableau ? Il s'est avéré que je n'étais pas la seule à être confrontée à ce problème de santé. De nombreuses femmes qui sont venues (et viennent toujours) en consultation dans mon cabinet ont entamé un parcours de fécondation in vitro fastidieux, sans parvenir à enfanter. C'est particulièrement douloureux.

J'ai eu une révélation durant ma formation en nutrition orthomoléculaire, à l'âge de 36 ans. Le professeur abordait la résis-

tance à l'insuline, ses conséquences sur la santé, le lien entre le foie et la glycémie, et la relation avec l'alimentation et les habitudes alimentaires. Alléluia ! J'avais – enfin – des réponses à mes questions. Mes problèmes n'étaient pas dus uniquement à mes hormones, ils s'expliquaient aussi par une glycémie instable, un déséquilibre vitaminique et un régime alimentaire trop pauvre en graisses. Conséquence : un excès de progestérone qui s'oxydait en raison d'une carence en vitamines liposolubles appropriées, une hormone dominante et une résistance de l'autre. J'avais un bagage de neuf années de formation scientifique et je pensais qu'il suffisait de prendre de l'acide folique… Mon conseil à tout le monde : continuez à vous former après vos études !

Il est temps que chaque femme et chaque homme prennent conscience de l'importance de l'alimentation. Même si vous pensez manger sainement, il est probable que vos besoins soient insatisfaits. Faites le point sur votre alimentation, votre activité physique, votre santé mentale et physique. Profitez de ce que vous aimez et soyez conscients de vos choix. Vous pouvez vous faire plaisir via quelques excès occasionnels, nous ne sommes pas adeptes des régimes, mais sachez ce que vous faites et posez ensuite des choix. Privilégiez une approche consciente de votre alimentation mais aussi de vos organes, comme vos intestins et votre foie. L'époque où une alimentation saine suffisait à ma clientèle, c'est de l'histoire ancienne. Nos besoins sont aujourd'hui bien plus élevés, et les aliments sont transformés. Et donc, le fossé ne cesse de se creuser.

Le concept Insentials est né de cette prise de conscience. C'est la plateforme où les femmes et les hommes peuvent compléter scientifiquement leur apport en vitamines selon un schéma personnalisé. Cette méthode se caractérise par notre philosophie des « 5 *e* » : ***e**at*, ***e**xercise*, ***e**ssentialise*, ***e**xpertise* & ***e**cology*. Les 5 petites boules du logo d'Insentials.

Je reçois aujourd'hui des messages touchants de nombreuses clientes, de femmes qui sont tombées enceintes plus facilement après un parcours de fécondation in vitro compliqué, de femmes qui se sentent enfin bien dans leur peau pendant la ménopause. C'est magnifique ! J'ai aidé des femmes, je suis heureuse ! C'est la raison pour laquelle je continue l'écriture, même si cette activité me prend énormément de temps à côté de mes autres occupations : je suis une maman, je travaille, je fais du sport, je vois mes amies, et tout le reste… Nous vivons tous à 1.000 kilomètres à l'heure. Moi aussi, je l'avoue. Tout cela exige énormément d'énergie, nous devons donc soutenir notre corps. Mais notre alimentation, par exemple, contient aujourd'hui huit fois moins de vitamines que dans le passé. Vous ne pensez pas que la cloche a sonné, que le temps est venu de passer à la vitesse supérieure, de faire le plein de vitamines ?

LE FOIE EST LE PREMIER ORGANE À DEVENIR RÉSISTANT À L'INSULINE. UN FOIE EN BONNE SANTÉ EST LA CLÉ D'UN ORGANISME EN BONNE SANTÉ.

Pourquoi tant de problèmes surviennent-ils au niveau du foie ?

Ce que vous avez lu précédemment

En cherchant des réponses à mes questions, j'ai aussi découvert « le héros » de notre corps. Un organe qui se trouve au cœur de tout tableau complet et de toute approche préventive et holistique. Il est pourtant régulièrement négligé. Ce héros, c'est notre foie.

« ON PEUT COMPARER LE FOIE À UNE FEMME : C'EST LE SEUL ORGANE CAPABLE DE FAIRE AUTANT DE CHOSES À LA FOIS. »

J'ai consacré mon premier livre (*Il était un foie*) à ce super-organe. Notre foie est un élément multitâche assumant pas moins de trois cents fonctions. « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités » : l'expression ne vient pas de moi mais de… Spiderman. Si quelque chose déraille dans notre foie, il y a de fortes chances que cela se manifeste ailleurs dans notre corps, d'une manière ou d'une autre. Il peut y avoir des effets sur notre vitalité, notre poids, notre fertilité ou notre peau, par exemple. Je vous résume l'essentiel de mon premier livre avec, bien évidemment, 100 % de science et 0 % de balivernes.

Vitalité

La « vitalité » est un concept large qui évoque la façon dont les gens abordent la vie et englobe un ensemble de caractéristiques émotionnelles, physiques et mentales. Il peut s'agir de

la volonté, de la résilience, de l'énergie, de la motivation… Comment votre foie impacte-t-il votre vitalité ?

Stress

Le stress, surtout chronique, provoque une surproduction continue de cortisol, l'hormone du stress. Le cortisol active le foie pour qu'il transforme le glycogène en glucose (sucre), ce qui fait grimper votre glycémie. Si le processus dure trop longtemps, vous devenez résistant à l'insuline. Le glucose est alors absorbé moins efficacement par vos cellules. Elles deviennent paresseuses et régulent moins efficacement les pics de sucre dans votre sang. Ce n'est pas une bonne nouvelle…

Mais les dégâts ne s'arrêtent pas là. Un stress persistant envoie à votre cerveau le signal qu'il y a une demande constante d'énergie. Manger est alors l'option la plus radicale. Ce sont les envies bien connues de grignotage. Un grignotage régulier provoque des fluctuations de la glycémie et une variabilité plus intense entre les pics et les creux, un processus néfaste pour vos récepteurs hépatiques. De plus, le stress est un ennemi des vitamines, en particulier la vitamine B12. Elle joue un rôle essentiel dans le processus de construction des tissus corporels et des organes, l'élimination des déchets, la transformation des aliments en énergie, la protection contre les infections et la production de sérotonine (l'hormone du bonheur) et de dopamine. La vitamine B12 est absorbée dans la dernière partie de l'intestin grêle en association avec le « facteur intrinsèque », un composant du suc gastrique. Mais un petit souci survient : en cas de stress chronique, le corps produit moins de suc gastrique car il accorde la priorité à la réponse au stress plutôt qu'à la digestion. Vous absorbez donc moins de B12, ce qui entraîne une carence, et votre corps produit moins de sérotonine et de dopamine, avec tous les effets négatifs sur l'humeur et la vitalité.

Alimentation et santé mentale

Une alimentation équilibrée est essentielle, même un enfant en est conscient. Une quantité suffisante de légumes, de protéines, d'herbes aromatiques, de noix, de graisses végétales et d'autres éléments encore apporte les nutriments dont votre corps a besoin. Sans nutriments, il n'y a pas de production d'hormones comme la sérotonine. On peut résumer en disant qu'une carence en nutriments a des effets néfastes sur le bien-être mental.

Par ailleurs, connaissez-vous l'axe intestin – cerveau ? Près de 90 % des cellules nerveuses de nos intestins envoient des informations au cerveau. Cette communication permet par exemple la production de sérotonine. Elle est donc cruciale pour le bien-être mental. Comment faire en sorte que cette communication se déroule parfaitement ? Grâce à un microbiome sain et varié (l'ensemble des micro-organismes) et à l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries dans les intestins. Pour y parvenir, il est indispensable d'opter pour une alimentation variée, riche en légumes de différentes couleurs et en produits fermentés. Et surtout, fuyez définitivement les aliments transformés !

Sommeil

Il vous est déjà probablement arrivé de passer plusieurs nuits d'affilée à vous tourner et retourner dans votre lit, sans pouvoir fermer l'œil. Les insomnies provoquent une agitation mentale qui finit par entraîner des conséquences fâcheuses : irritabilité, mauvaise humeur… J'enfonce une porte ouverte si je dis qu'un sommeil de qualité est essentiel pour se sentir en forme. Un foie surchargé perturbe notre rythme circadien (l'horloge interne biologique). Et cette horloge indique quand certains processus doivent se dérouler, comme nos cycles de sommeil et d'éveil, notre production d'hormones et notre métabolisme.

Notre foie indique normalement quand notre corps doit libérer du cortisol : un pic tôt le matin pour se mettre en route, une baisse le soir pour préparer le sommeil. La libération de glucose obéit au même rythme : élevée le matin pour se mettre en marche et moins importante le soir. Si le foie est surchargé, l'horloge interne est perturbée. Des fluctuations de ce rythme peuvent provoquer un excès de glucose dans le sang en fin de journée et donc un surplus d'énergie qui peut vous empêcher de trouver le sommeil.

Métabolisme et composition corporelle

Je préfère parler de métabolisme ou de composition corporelle plutôt que de poids. Pour moi, ce n'est pas le poids indiqué sur le cadran de la balance qui compte, et encore moins votre indice de masse corporelle, un concept dépassé qui – soit dit en passant – a été inventé par un mathématicien. Quel que soit le terme retenu, c'est une terrible frustration de multiplier les efforts pour optimiser votre composition corporelle et de constater que rien ne fonctionne, et que vous vous retrouvez par-dessus le marché avec des problèmes de santé. À nouveau, c'est votre foie qui mène la danse, qui prend les commandes, dans une interaction sophistiquée avec votre alimentation. Votre métabolisme fait tourner le petit poêle qui se cache dans votre corps. Nous prônons « le *scientific eating* », la version avancée de « l'*intuitive eating* ». Nous reviendrons en détail sur ce concept plus loin dans ce livre.

Alimentation

Nous mangeons trop et trop souvent, notre alimentation est trop riche en glucides et en sucres, surtout si nous menons une vie sédentaire avec trop peu d'activité physique. Souvent sans nous en rendre compte. Des pâtes, un sandwich en guise de lunch, un croissant de temps en temps, l'un ou l'autre jus de fruits « sain », une barre chocolatée, des chips à l'apéritif… Ces excès de glucides et de sucres sont stockés dans le foie et les