

Dr PIERRE NYS
Endocrinologue-nutritionniste



ET SI C'ÉTAIT LE **PANCRÉAS ?**

Digestion, glucose, métabolisme...
**UN RÔLE ESSENTIEL
POUR NOTRE
SANTÉ !**

Fatigue chronique, fringales sucrées, prise de poids abdominale, glycémie instable, digestion lourde... Et si le véritable chef d'orchestre de ces déséquilibres était votre pancréas ? Souvent méconnu, parfois malmené, le pancréas joue pourtant un rôle central dans la régulation du sucre, des graisses, de l'énergie... et même du stress. Lorsqu'il fatigue, c'est tout l'organisme qui se dérègle.

Découvrez dans ce livre :

- **Mon pancréas, mode d'emploi en 45 questions-réponses :** c'est quoi le pancréas ? À quoi il sert ? Quels sont ses 10 meilleurs amis et ses 10 pires ennemis ? Quelles sont les principales maladies qui peuvent l'affecter ?
- **L'alimentation qui protège :** les grands principes nutritionnels pour soulager le pancréas, stabiliser la glycémie et réduire l'inflammation, sans régime strict.
- **Les 47 aliments champions pour le pancréas :** abricot, artichaut, avocat... leurs atouts nutritionnels et la meilleure façon de les consommer.
- **Votre programme « pancréas heureux » sur mesure en 4 semaines :** listes de courses, menus, routines d'activité physique et conseils pratiques, jour après jour.
- **50 recettes pancréas friendly :** soupes et crudités, viandes, poissons et fruits de mer, plats veggie et desserts, simples et gourmands.

Que vous soyez concerné par le diabète de type 2, des troubles digestifs, un surpoids, une pancréatite, ou simplement désireux de préserver votre santé sur le long terme, ce livre vous accompagne pas à pas vers plus de stabilité, d'énergie et de sérénité hormonale.

Le **Dr PIERRE NYS** est endocrinologue-nutritionniste et diabétologue, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et des maladies métaboliques avec leurs conséquences et auteurs de nombreux best-sellers aux éditions Leduc dont *Le régime Fodmaps en 50 clés*, *Ma bible de l'alimentation antidiabète*, *Tout vient du foie* et *Incroyables hormones*.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3653-4



9 791028 536534

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé,
diététique

ET SI C'ÉTAIT LE
PANCRÉAS ?

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Surpoids, diabète, cholestérol... : l'alimentation qui change tout !, 2025.

Ma petite bible de l'alimentation antidiabète, 2025.

Incroyables hormones, 2025.

Je m'initie à l'alimentation sans Fodmaps, 2025.

Tout vient du foie, 2024.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Catherine Dupin

Design de couverture : Caroline Gioux

Photos de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3653-4

D^r PIERRE NYS

Endocrinologue-nutritionniste

ET SI C'ÉTAIT LE
PANCRÉAS ?



Digestion, glucose, métabolisme...

**UN RÔLE ESSENTIEL
POUR NOTRE
SANTÉ !**

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale.

Les informations et conseils qu'il contient sont destinés à éclairer et à accompagner, mais ne sauraient se substituer à l'avis personnalisé d'un professionnel de santé. Pour toute question concernant votre état de santé, votre traitement, votre alimentation ou votre suivi, il est indispensable de consulter votre médecin ou un spécialiste.

Sommaire

Introduction	9
Mon pancréas, mode d'emploi	31
L'alimentation qui protège	119
Les 47 aliments champions pour le pancréas	145
Programme pancréas heureux sur mesure en 4 semaines	195
Tableau de suivi – Mon Programme Mouvement Pancréas	245
Mes recettes pancréas friendly	261
Annexes	321
Index	327
Table des matières	339

Introduction

Si vous pensez que le pancréas est un organe lointain, réservé aux cours de médecine ou aux mauvaises nouvelles, vous n'êtes pas seul. C'est normal. S'il fallait s'inquiéter de chaque morceau de nous à tout instant, on n'en sortirait pas, il faut se faire confiance. Mais c'est, aussi, dommage, cette obstination à attendre les soucis plutôt que de les éviter. Quoi qu'il en soit, la plupart des gens n'y pensent jamais, jusqu'au jour où le pancréas se rappelle à eux, brutalement.

Pourtant, il est là, chaque seconde :

- à transformer vos repas en énergie ;
- à réguler votre glycémie en douceur ;
- à éviter que votre digestion ne tourne à la catastrophe ;
- à faire en sorte que votre humeur reste la plus stable possible ;
- à vous aider pour aller chercher enfin cette médaille au marathon de Paris ;
- à gérer cette orgie de fromage, de riz au lait, de Paris-Brest (mais ne recommencez pas !) ;
- bref : à vous garantir une belle vie, en tout cas sa partie énergétique, corps et mental.

En somme, le pancréas est un colocataire invisible, patient, résilient, à l'écoute, qui accomplit un travail remarquable, un vrai rêve ! Tant qu'on n'exagère pas. Comme tout le monde, il a ses limites. Ce livre est justement là pour vous indiquer ces balises au-delà desquelles ça pourrait mal tourner. Vous montrer

comment donner un peu de répit, d'attention et de gratitude à ce discret travailleur. Pas besoin de régime militaire ni de privations absurdes : juste des choix simples, joyeux (oui, nos recettes sont comme ça !), parfois surprenants (oui, le sport et le sommeil comptent vraiment pour lui), parfois très modernes (oui, la recherche avance). D'ailleurs mettons-nous à sa place un court instant. S'il pouvait parler, que nous dirait-il ? Probablement quelque chose comme :

Je suis votre pancréas. Vous ne pensez sans doute pas souvent à moi, et c'est normal. Pourtant, sans moi, rien ne tourne rond. Je suis là, bien caché derrière votre estomac, et j'ai deux grandes missions :

- vous aider à digérer en envoyant mes enzymes transformer les aliments en énergie utilisable ;
- maintenir votre sucre dans le sang à l'équilibre, grâce à l'insuline et au glucagon que je fabrique.

Je veille à ce que vos cellules reçoivent exactement ce dont elles ont besoin pour fonctionner. Pas trop, pas trop peu. Une tâche de funambule : je marche tout le temps sur le fil. Mais voilà : même si je suis taiseux, je suis sensible. Trop d'alcool, trop de graisses, trop de sucre, trop de stress et je me fatigue. Quand je suis épuisé, c'est tout votre organisme qui en paie le prix : « sautes » de glucose dans le sang, prédiabète, diabète, pancréatite, nécrose, cancer. Ça peut aller loin si vous vous obstinez à faire la sourde oreille. Je suis responsable de maladies sérieuses que vous préféreriez éviter, croyez-moi. La bonne nouvelle, c'est que vous avez un vrai pouvoir sur moi. Avec vos choix quotidiens – comment vous mangez, bougez, vivez – vous pouvez m'offrir des conditions idéales pour continuer à vous protéger, discrètement et fidèlement, toute votre vie.

Dans ce livre, je vais vous parler de mes besoins, vous donner mes conseils. Considérez-moi comme un compagnon silencieux, mais essentiel. Prenez soin de moi, et je prendrai soin de vous.

Voilà le discours qu'aurait un pancréas doué de parole. Hélas, son mutisme nous donne des sueurs froides, et le nombre de choses que l'on ignore encore sur lui est un casse-tête pour les

équipes soignantes. Me revient en exemple Évrard, ce monsieur d'environ 55 ans, admis à l'hôpital pour des douleurs digestives très intenses : les examens mènent rapidement à la constatation d'une pancréatite. Nécrose souvent due à la consommation d'alcool, alors qu'Évrard n'en boit pas une goutte. On pense alors à un cancer du pancréas, quasi la seule explication possible dans son cas : non plus. Le voilà donc parti pour une année entière ponctuée d'hospitalisations, dont une bonne partie à domicile, et au passage le retrait de sa vésicule (alors qu'elle se portait très bien, elle). Comme rien ne s'améliorait et que l'équipe soignante baissait les bras, Évrard a cherché par lui-même comment faire pour aller mieux. Assez brusquement, trop peut-être, il a adopté de nouvelles habitudes de vie : une alimentation sans sucre, mais vraiment zéro sucre et très très peu de glucides (riz, pâtes, pain...) et davantage d'exercice physique. « Miracle » : le pancréas se soigne « tout seul » et à la fin de cette année, tout semble aller enfin mieux. Mais Évrard « rechute ». Il retombe dans le sucre et la sédentarité, se sent de nouveau mal côté pancréas, et cette fois-ci sans traitement possible. C'est l'impasse, on tourne en rond. S'ensuit une dépression et, petit à petit, une descente aux enfers de la mauvaise santé mentale. Sur fond « d'incapacité » comme on dit, puisqu'Évrard ne travaille plus, ce qui au passage commence à poser un sérieux problème à la maison, où il traîne comme une âme en peine au milieu de ses enfants et de sa femme impuissants à l'aider, aimants mais aussi un peu agacés. Bref. Des histoires de pancréas qui déraille et fait dérailler toute une vie (et celle des proches), ce n'est pas rare. Même si ce n'est ni un cancer ni une pancréatite, c'est un gros problème à gérer. Car le pancréas est un génie de l'ombre, et aussi l'un des organes les plus raffinés de la physiologie humaine. Quand il divague, plus grand-chose ne va.

Le pancréas, c'est le travailleur le plus sous-estimé de l'organisme, l'usine biochimique énergétique la plus ignorée alors que la plus cruciale. Il a le pouvoir de vie ou de mort sur vous. Dès à présent, je tiens à signaler ceci : je suis médecin endocrinologue, c'est-à-dire spécialiste des hormones. Le pancréas a une

fonction dite endocrine, c'est-à-dire hormonale (donc « sous ma juridiction ») et une fonction dite exocrine, c'est-à-dire « autre qu'hormonale », notamment digestive, donc prise en charge par un gastro-entérologue le plus souvent, ou un cancérologue en cas de cancer. Le dialogue entre ces différentes spécialités est indispensable puisque le plus souvent, une atteinte « exocrine » a un impact sur sa fonction « endocrine » et inversement. La frontière est bien plus floue dans un corps humain que dans les spécialités écrites sur nos plaques.

Le pancréas à l'épreuve de la science

Explosion des cas de cancer, de pancréatite, de diabète... Le pancréas fait de plus en plus parler de lui. L'accroissement de cas de diabète est la raison majeure pour laquelle j'ai décidé d'écrire ce livre. On estime qu'en 2024, environ 589 millions d'adultes de 20 à 79 ans^{*} étaient diabétiques dans le monde, soit 11,1 % de la population. Et toujours selon la même source, ce chiffre pourrait grimper à 853 millions d'adultes d'ici 2050 ce qui est faramineux, et terriblement rapide aussi. 2050 c'est « demain ». Si ces chiffres sont exacts, cela veut dire que 1 personne sur 8 sera diabétique « demain ». Soit un doublement du nombre de malades en seulement trois décennies. Car selon une étude internationale, le taux de diabète serait passé de 7 % en 1990 à 14 % en 2022. Mais nous nous organisons pour faire face. Quand je dis « nous », je parle des chercheurs du monde entier, réfléchissant à des parades, des digues de protection, des outils de prévention. Nous parlerons donc, aussi, dans cet ouvrage du glutamate de sodium, de vitamine D, de mélatonine, de statines + probiotiques, d'amyline (une hormone)...

* Source – DiabèteAtlas, International Diabetes Federation, 75 ans (1950-2025).

Dans ce livre, vous allez découvrir :

- › **Les bases scientifiques** : comment fonctionne vraiment cet organe méconnu, de la taille d'un bifteck, et pourquoi il est l'une des clés majeures de votre équilibre métabolique, digestif, énergétique.
- › **Les signaux d'alerte à ne jamais ignorer** : douleurs, fatigue, troubles digestifs, et comment les différencier des bobos du quotidien.
- › **L'alimentation protectrice** : des aliments préventifs, des recettes inspirées de la Méditerranée (mais pas que) et des astuces pour cuisiner sans se compliquer la vie. L'idée : alléger et préserver, les deux maîtres-mots du pancréas quand il passe à table.
- › **Le mouvement qui soigne** : pourquoi le mouvement et le sport sont des alliés, et comment choisir l'activité adaptée à votre âge et à votre rythme. Pourquoi différencier la séentarité (= le fait d'être assis toute la journée) et le manque de sport (= le fait de ne pas pratiquer de sport, donc), et ce que ça fait au pancréas. Donc à vous.
- › **Le mental et le pancréas** : stress, sommeil, écrans despotes, émotions... tout ce qui influence cet organe beaucoup plus qu'on ne l'imagine, et comment reprendre la main.
- › Et enfin, un **programme « spécial pancréas heureux »** : un condensé de routines quotidiennes simples, agréables et sans stress. Parce que la prévention passe forcément par le plaisir, sinon, on ne la fait pas, tout simplement.

Cabinet de curiosités pancréatiques – wow – 16 petites merveilles et grandes bizarries

1. **Nom grec, mission secrète.** Le mot « pancréas » vient du grec *pan* (tout) et *kreas* (chair) : « toute chair ». Bref, à l'époque de son baptême, on ignorait ce qu'il faisait. Il a fallu plus de 2 000 ans pour comprendre qu'il produisait de l'insuline.
2. **Découvert, oublié, redécouvert.** Il est décrit par Hérophile (donc juste après Hippocrate et Aristote) au III^e siècle av. J.-C.,

mais son rôle est resté mystérieux jusqu'au XIX^e siècle. Jusque-là, on croyait que c'était juste un « coussin » posé sous l'estomac. Fou non ?

3. **2 tonnes pour 100 grammes.** Avant l'invention de l'insuline synthétique (= fabriquée en laboratoire), les premières insulines injectées aux humains étaient extraites de pancréas de bœufs et de porcs. En 1923, il fallait 2 tonnes de pancréas animal pour produire 100 grammes d'insuline pure. Les végans diabétiques n'auraient pas pu se soigner.
4. **Une production sur mesure.** Chaque jour, le pancréas humain sécrète environ 1,5 à 2 litres de suc pancréatique, riche en enzymes capables de digérer graisses, sucres et protéines. Une véritable usine biochimique miniature.
5. **Deux casquettes pour deux métiers en un.** C'est l'un des rares organes à être à la fois exocrine (il fabrique des enzymes digestives) et endocrine (il fabrique des hormones). Une double vie parfaitement coordonnée, comme un chef d'entreprise multitâche.
6. **Chez le crocodile, la machine à dissoudre.** Le crocodile possède un pancréas surdimensionné, capable de sécréter des enzymes digestives puissantes pour dissoudre des os entiers. Pas étonnant qu'il digère tout ce qu'il avale.
7. **L'ours, maître du métabolisme.** Pendant l'hibernation, l'ours arrête de produire de l'insuline, sans pour autant devenir diabétique. Son pancréas « met en pause » la sécrétion hormonale, un mécanisme que les chercheurs tentent de comprendre pour traiter le diabète humain.
8. **Pancréas sous tension.** Un seul repas copieux et riche en graisses peut multiplier par dix la production d'enzymes digestives. C'est dire à quel point il déteste les excès soudains.
9. **99 % digestion, 1 % hormone.** Environ 99 % du pancréas sert à la digestion, le 1 % restant – les îlots de Langerhans – produit l'insuline et contrôle la glycémie.
10. **Le pancréas, troisième cerveau ?** Il communique étroitement avec le cerveau via des signaux nerveux et hormonaux. Certains chercheurs parlent d'un « axe pancréas-cerveau », cousin du fameux « axe intestin-cerveau ».

11. **Une découverte en duo.** L'insuline a été isolée en 1921 par Frederick Banting et Charles Best à Toronto. Le premier patient traité, Leonard Thompson, avait 14 ans. Il a survécu grâce à l'extrait de pancréas d'un bœuf.
12. **Souvent copié jamais égalé.** C'est l'un des organes les plus difficiles à greffer : sa fragilité extrême et son rôle métabolique complexe en font une *prima donna* chirurgicale.
13. **L'insuline de coquillage, arme fatale.** Les coquillages de la famille des cônes (*Conidae*), classe des mollusques gastéropodes (soyons précis), disposent d'une sorte de petite « poche » remplie d'un liquide venimeux. Certains de ces cônes, le *geographus*, le *tulipa* et le *kinoshitai*, utilisent l'insuline comme une arme fatale : ils l'injectent à leur proie, ce qui génère une chute de glucose, les empêchant de s'échapper.
14. **Stress : l'ennemi sournois.** Le pancréas réagit immédiatement aux hormones du stress (adrénaline, cortisol). Ces signaux lui demandent d'augmenter le taux de sucre sanguin, afin de nourrir les muscles pour fuir le plus vite possible ou attaquer le plus fort possible. Une réaction utile face aux dangers d'autrefois, mais inadaptée et néfaste aujourd'hui face au stress le plus souvent chronique.
15. **L'alcool, l'ennemi pas sournois du tout.** Quelques verres suffisent à déclencher une inflammation du pancréas chez certaines personnes. À long terme, l'alcool altère les canaux pancréatiques et peut conduire à une pancréatite chronique. Dans l'idéal, zéro alcool pour lui, vraiment.
16. **Il parle avec le microbiote.** Le pancréas échange en permanence des signaux avec les bactéries intestinales. Ce dialogue influence la sécrétion d'insuline et même la composition du suc pancréatique.

Petites histoires (vraies) – Quand le pancréas parle... et que le médecin et le patient écoutent

Je suis médecin endocrinologue. Des histoires de pancréas, j'en ai donc croisé des milliers dans mon parcours professionnel. Autant en cabinet libéral qu'à l'hôpital puisque j'ai exercé dans les deux. Le point commun entre toutes : l'immense majorité des patients ignorent jusqu'à l'existence de cet organe, et n'imaginent absolument pas qu'une mauvaise hygiène de vie puisse affecter autre chose que leur tour de taille. Ou encore, injustice suprême, n'imaginent pas non plus que le pancréas puisse leur faire de telles misères alors que, justement, ils ont une vie saine, sans alcool ni tabac. Aussi j'aimerais commencer ce livre par un (court) étalage d'histoires vraies pour vous montrer la diversité des soucis que l'on peut rencontrer. Et vous aussi pourriez avoir à y faire face un jour ou l'autre, pour vous ou l'un de vos proches. Alors soyez attentif : réagir vite et bien peut réellement sauver des vies, et aussi en préserver la qualité, prévenir le diabète par exemple.

En médecine, l'endocrinologie et la gastro-entérologie sont des disciplines bien distinctes, même si souvent elles se rejoignent.

Le pancréas permet de rapprocher nos deux spécialités. Cette glande, profondément située dans l'abdomen, a deux fonctions associées, je le répète : l'exocrine, chargée en particulier de libérer des enzymes de la digestion, est dévolue à la gastro-entérologie, l'endocrine, source hormonale majeure, est prise en charge par l'endocrinologie.

Mais notre corps n'est pas une grande commode avec des tiroirs séparés, nous sommes un tout. Si le gastro-entérologue « sait des choses » concernant le pancréas endocrine, l'inverse est vrai et l'endocrinologue a de solides notions du pancréas exocrine. J'ai ainsi été amené à côtoyer d'innombrables patients souffrant de maladies pancréatiques.

Au travers des quelques histoires suivantes, vous comprendrez combien tout est imbriqué et à quel point le pancréas doit faire l'objet de notre plus grande attention.

» Pancréatite aiguë

« Quand la douleur m'a plié en deux »

J'avais 42 ans, après un week-end trop arrosé. Brusquement, une douleur violente, en coup de poignard dans le ventre, irradiant dans le dos. Aux urgences : lipase à 2 500 UI/l. Verdict : pancréatite aiguë. Depuis, j'ai arrêté l'alcool. Trois mois plus tard : lipase normale, glycémie stabilisée. J'ai eu peur, mais ça m'a sauvé.



En consultation

La pancréatite aiguë est souvent liée à l'alcool ou aux calculs biliaires. Cependant, d'autres causes sont possibles. Le dosage de la lipase est l'examen clé. Un arrêt strict de l'alcool prévient la récidive et limite les complications chroniques.

La consommation excessive d'alcool n'est pas toujours en cause, bien que souvent évoquée. Les lithiases (calculs) biliaires ne sont pas rares puisqu'elles représentent même 40 à 70 % des cas. N'oublions pas non plus les causes métaboliques, en particulier l'hypertriglycéridémie (excès de triglycérides), surtout si les taux sont supérieurs à 10-12 g/l. Cette situation n'est pas exceptionnelle chez les personnes diabétiques mal équilibrées.

» Nécrose pancréatique sur alcoolisme

« Quand le pancréas lâche définitivement »

J'avais 55 ans, je buvais trop depuis des années. Les pancréatites se sont enchaînées, puis un scanner a montré une nécrose pancréatique. Aujourd'hui, je suis insulinodépendant. Mon HbA1c est passée de 9,5 % à 7,2 % après sevrage. Mais mon pancréas, lui, ne reviendra pas.



En consultation

La nécrose pancréatique détruit définitivement les cellules exocrines et endocrines. L'alcool est le premier facteur évitable. Le sevrage améliore le pronostic, mais les séquelles sont irréversibles.

Cette situation est fort heureusement rare. La nécrose pancréatique survient parfois après une seule poussée de pancréatite aiguë et se suspecte si l'évolution de la poussée initiale n'est pas rapidement favorable. Elle conduit souvent en réanimation et nécessite des traitements parfois lourds, en particulier chirurgicaux. Malheureusement, dans les formes les plus graves, des séquelles restent possibles. Il est donc indispensable de protéger son pancréas avant le moindre problème.

» Pancréatite idiopathique

« Je n'avais pas de facteur de risque... et pourtant »

28 ans, pas d'alcool, pas de calculs. Et pourtant, une lipase à 1 200 UI/l. Aucun médecin n'a trouvé la cause. Aujourd'hui, j'ai appris à ménager mon pancréas : petits repas, peu de graisses saturées. Je n'ai plus jamais refait de crise.



En consultation

Environ 10 à 20 % des pancréatites restent sans cause retrouvée. Un mode de vie équilibré et une alimentation légère sont essentiels pour prévenir les récidives. On évoque alors certains médicaments dont on connaît les effets toxiques pour le pancréas (comme, malheureusement, les agonistes du GLP1, cette star du moment !), des infections virales (oreillons...) ou parasitaires (très rares), enfin, certaines maladies héréditaires/génétiques (mucoviscidose). Il est bien rare de ne trouver aucune étiologie, c'est-à-dire aucune cause à la maladie.

» Cancer du pancréas

« Le cas de Gérard »

Gérard, âgé de 62 ans, est un collègue radiologue avec qui je travaille beaucoup. Depuis quelque temps, il se dit plus fatigué et constate une très légère élévation de sa glycémie (1,22 g/l) qui jusque-là était strictement normale. Il n'est pas obèse ou en surpoids, il n'a pas d'antécédents familiaux de diabète. Je lui conseille de faire une imagerie du pancréas. Malheureusement, le diagnostic est sans appel : cancer du pancréas. Malgré les soins prodigues, l'issue est fatale après quelques mois seulement.



En consultation

Les symptômes sont souvent vagues : douleurs dorsales, amaigrissement, fatigue. Mais il faut les prendre au sérieux : plus tôt on consulte, plus on a de chances. Bien que plutôt rare, le cancer du pancréas reste une pathologie redoutable, dont le pronostic est toujours très sombre de nos jours, malgré les progrès incontestables dans la prise en charge. Les symptômes sont souvent très discrets, ce qui

explique habituellement un diagnostic tardif. Les projections épidémiologiques sont alarmantes : il risque d'être une des causes les plus fréquentes de décès par cancer en Europe et dans le monde (voir p. 102). Problème : sa fréquence augmente régulièrement sans que l'on puisse pointer du doigt une raison plutôt qu'une autre. Toutefois, sont évoqués le tabagisme, l'obésité et le diabète, le vieillissement de la population, l'inflammation (pancréatite chronique) sans écarter la malbouffe (alimentation ultra-transformée), les polluants et les pesticides.

» Tumeur intracanalaire papillaire mucineuse du pancréas

« J'ai découvert ma TIPMP par hasard »

Pierre, 65 ans. Je suis suivi depuis des années pour une hyper-triglycéridémie, bien contrôlée. Haut cadre dans une société d'assurance, j'ai longtemps enchaîné les repas d'affaires... un peu trop copieux, un peu trop arrosés. Depuis quelques semaines, de vagues douleurs abdominales sont apparues. Un scanner a révélé le diagnostic : TIPMP.



En consultation

Les TIPMP sont assez caractéristiques à l'imagerie.

Bien que leur fréquence ne soit pas clairement établie, il s'agit probablement d'une forme très habituelle des motifs de bilan pour kyste du pancréas. Le problème vient surtout du fait que ce sont des lésions précancéreuses, bien qu'initialement bénignes. Elles imposent donc une surveillance très régulière et très stricte, pour savoir quand il faudra intervenir. Dans ce contexte, outre la surveillance, l'indispensable hygiène de vie est nécessaire.

» Diabète de type 1

« Mon pancréas s'est éteint du jour au lendemain »

À 15 ans, j'ai fondu en quelques semaines : soif, fatigue extrême, urines abondantes. Glycémie à 3,20 g/l, HbA1c 12 %. Aujourd'hui, avec pompe à insuline et alimentation adaptée, mon HbA1c est autour de 6,8 %. J'ai compris qu'on ne vit plus jamais comme avant quand le pancréas ne produit plus d'insuline.



En consultation

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune détruisant les cellules bêta. Les signes classiques sont amaigrissement, polyurie (on fait tout le temps pipi), polydipsie (on a soif tout le temps). D'ailleurs l'un ne va généralement pas sans l'autre, c'est logique, et cela s'appelle alors un syndrome polyuropolydipsique. En cas de diabète de type 1, l'insuline reste vitale à vie.

Classiquement, le diabète de type 1 apparaît dès le plus jeune âge. La moitié des cas sont dépistés avant l'âge de 20 ans, avec un pic en France aux alentours de 12 ans. Mais il faut toujours y penser, parfois même chez des personnes plus âgées, puisqu'il peut également se manifester à 60 ans et même au-delà. La plupart des cas sont dits « sporadiques » (90 % environ), c'est-à-dire qu'ils surviennent chez un individu dont aucun membre de la famille ne présente de diabète. Parfois cependant, les situations familiales sont confondantes = parents diabétiques, enfants diabétiques.

Jérémie a été dans ce cas. À 18 ans, il a développé tous les signes d'un diabète aigu. Et comme son père était traité pour un diabète de type 2 depuis de longues années, le diagnostic initial s'est orienté vers cette maladie. Fort heureusement, les idées initiales ont rapidement été corrigées, permettant la mise en route très rapide de l'insuline. En effet, bien qu'étant en léger surpoids, Jérémie souffrait d'un authentique diabète de type 1.

» Diabète de type 2 et hypertriglycéridémie

« Mon assiette a sauvé mon pancréas »

J'ai 52 ans. J'étais en surpoids, amateur de charcuterie et de sodas. Mes analyses étaient catastrophiques : triglycérides à 4,5 g/l, HbA1c à 8,1 %, et un début de pancréatite. J'ai décidé de tout changer : alimentation méditerranéenne, arrêt du sucre, plus de légumes, de poisson et d'huile d'olive. Après 6 mois, mes triglycérides sont descendus à 1,2 g/l, mon HbA1c à 6,4 %, et j'avais perdu 12 kg. Mon pancréas a retrouvé son souffle.



En consultation

Le diabète de type 2 et l'hypertriglycéridémie fragilisent le pancréas et peuvent déclencher des pancréatites. La perte de poids et l'alimentation méditerranéenne réduisent considérablement les risques.

Le diabète de type 2, autrefois appelé diabète de la maturité, se rencontre maintenant même chez les plus jeunes, y compris avant la puberté. Malbouffe et sédentarité sont pointées du doigt. À juste titre il est vrai, mais d'autres facteurs sont probablement responsables : perturbateurs endocriniens ou encore stress chronique.

» Foie et pancréas – le duo fragile

« J'ai sauvé deux organes en même temps »

J'avais un foie gras et un pancréas fatigué. J'ai décidé de me reprendre en main : marche active chaque jour, légumes et poissons au menu, et adieu aux pâtes, frites, viandes rouges et fondants au chocolat presque quotidiens. Après 6 mois, mes analyses se sont transformées :

- Gamma-GT passées de 110 à 32 UI/l*
- Glycémie de 1,28 à 0,95 g/l*
- 8 kg en moins.*

Résultat : mon foie et mon pancréas respirent enfin.



En consultation

Foie et pancréas sont liés par le métabolisme. Le syndrome métabolique affecte les deux organes. Perte de poids, sport et alimentation anti-inflammatoire sont les meilleures armes.

N'oublions pas que le foie est un organe indispensable au bon métabolisme et qu'il est en lien direct avec le circuit digestif via la veine porte. Plus l'alimentation est déséquilibrée, plus le travail du foie sera intense... jusqu'au débordement de ses capacités de nettoyage. D'où la galère pour lui, et la répercussion sur les autres organes, pancréas en particulier.



En consultation

Le métabolisme est la capacité du corps à brûler les calories, et à tirer le meilleur rendement énergétique de notre alimentation. L'optimisation métabolique, c'est l'art de mettre en place des mesures variées pour aider l'organisme dans cette tâche : activité physique, sommeil, gestion des hormones très impliquées dans le métabolisme comme le cortisol, l'insuline, la leptine, amélioration de la masse musculaire... C'est exactement ce que je vous propose dans ce livre, tout comme dans l'ensemble de mes précédents ouvrages portant sur les hormones, le diabète, etc. On est loin du temps où on comptait les calories, et celles que l'on avalait (aliments) et celles que l'on brûlait (sport).

» Stress chronique

« Je croyais gérer... mais mon pancréas m'a dit stop »

Pendant des années, j'ai vécu à cent à l'heure : insomnies, stress permanent, jamais un vrai moment de repos. Et puis un jour, le verdict est tombé : glycémie à 1,42 g/l, HbA1c à 7,1 %. J'ai compris qu'il fallait ralentir. J'ai pris de la distance avec mon travail, accepté de lâcher prise avec mes enfants et mes proches – j'étais trop maternante, trop

dans le contrôle. Aujourd'hui, je dors mieux, je respire, et ma glycémie est redescendue à 1,02 g/l. Mon pancréas va beaucoup mieux.



En consultation

Le stress chronique stimule le cortisol, qui élève la glycémie et épouse le pancréas. Le repos et la gestion du stress améliorent directement l'équilibre métabolique. Et vos proches respirent mieux eux aussi. Faites-leur confiance, et à vous aussi, votre pancréas et l'ensemble de votre santé s'en trouveront probablement améliorés. On le sait depuis longtemps, le stress chronique est un facteur de vieillissement accéléré. Moins de stress, et à nous la belle vie.

» Mucoviscidose et pancréas exocrine

« Je dois avaler mes enzymes à chaque repas »

Je vis avec la mucoviscidose depuis l'enfance. Mon pancréas ne libère pas assez d'enzymes digestives : pendant longtemps, j'ai souffert de douleurs, de diarrhées et de malnutrition. Depuis que je prends des enzymes de substitution à chaque repas, ma vie a changé. Je digère normalement, j'ai repris du poids et je peux enfin profiter de la vie.



En consultation

Dans la mucoviscidose, le mucus obstrue les canaux pancréatiques, entraînant une insuffisance exocrine. Les enzymes de substitution permettent une digestion normale. La mucoviscidose ne fait pas vraiment partie des maladies que l'endocrinologie prend en charge. Son travail consiste essentiellement à compenser l'insuffisance pancréatique externe pour laquelle existent quelques médicaments plus ou moins efficaces, et à recentrer l'alimentation sur les capacités de l'organisme à bien les digérer.

» Tabac et pancréas

« Je pensais que ça ne touchait que les poumons »

Un paquet par jour pendant 25 ans. Quand j'y songeais, je me mettais à craindre un bon cancer du poumon. Mais le souci n'est finalement pas venu de là où je l'attendais. Résultat : pancréatite chronique, pancréas abîmé au scanner. J'ai arrêté de fumer, et je n'ai même pas osé passer au vapotage, ne sachant pas trop si c'était si bien que ça ou pas. Un an après : glycémie stabilisée, douleurs atténuerées. Si j'avais su plus tôt, j'aurais épargné mon pancréas.



En consultation

Le tabac augmente le risque de pancréatite chronique et surtout de cancer du pancréas. L'arrêt diminue ce risque, même après des années, bien qu'il reste malgré tout plus élevé que pour un non-fumeur « de toujours » (j'en parle plus en détails p. 53).

On ne le dira jamais assez, le tabac et le tabagisme passif sont des tueurs, certes plus ou moins rapides, mais des tueurs quand même. Si vous rencontrez des difficultés à interrompre, faites-vous aider. Les protocoles de prise en charge sont devenus très efficaces, même pour les gros fumeurs.

» Transformation par nouvelles routines

« J'ai cru que c'était une bactérie, mais c'était pire »

48 ans, ballonnements, brûlures, douleurs digestives. Je pensais à Helicobacter. En fait : pancréatite chronique débutante. J'aurais préféré une bactérie ! J'ai changé ma vie :

- arrêt du sucre, de toutes les boissons sucrées, les bonbons, le chocolat, les desserts, j'ai remplacé par des fruits frais et en grignotage, par des noix et amandes ;
- plus une seule goutte d'alcool ;
- sport doux ;