



Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39
1800 Vevey
Tél: 021/922 49 55
www.kousmine.ch

Comment ça fonctionne..... Le Rein

Le rein est un organe double, situé de chaque partie de la colonne vertébrale, au niveau des dernières vertèbres dorsales, et des premières vertèbres lombaires. Il est protégé en arrière par les dernières côtes, appelées côtes flottantes. On doit remarquer que c'est le seul organe, situé en dessous du diaphragme, qui soit symétrique. La symétrie est en effet de règle pour le système nerveux, et les organes situés au dessus de diaphragme, à l'exception du cœur. Le rein a la forme typique d'un haricot. Son aspect lisse et élégant cache une organisation intérieure très structurée, et finement organisée.

La régulation de l'organisme hydrique

L'élimination de l'eau est l'aspect immédiatement manifeste de la fonction du rein. En l'espace de 24 heures, le rein filtre environ 1800 litres de sang, soit 1300 ml par minute. On constate aisément, par la couleur des urines que le rein est capable d'effectuer un travail de concentration ou de dilution en fonction des nécessités biologiques du moment. Chacun a pu en faire l'expérience : Si une quantité importante d'eau pauvre en sel est absorbée, le rein élimine une urine composée presque uniquement d'eau pure, accomplissant ainsi un travail de dilution. Au contraire, si l'apport d'eau est faible, alors le rein accomplit un travail de concentration en éliminant certaines substances en solution beaucoup plus concentrées que dans le sang (de 60 à 100 fois plus).

Cette polarité dilution - concentration fait écho à l'alternance inspiration - expiration du poumon, ou au rythme systole - diastole du cœur.

Une usine d'épuration

La fonction excrétrice rénale concerne donc l'eau, mais également les sels minéraux, et les déchets azotés, provenant de la dégradation des protéines (urée, acide urique). Le rein est, par sa fonction d'élimination, un organe indispensable à l'organisme entier, et aucun autre organe ne peut assurer sa fonction d'épuration. Si cette fonction venait à cesser, l'organisme serait empoisonné en peu de temps, et le sujet meurt d'urémie et non pas de surcharge hydrique. Après la gestion de l'eau, c'est donc l'élimination de l'azote qui est typique du rein.

Les déchets du métabolisme des protéines aboutissent donc à des produits toxiques pour l'organisme et ceux-ci doivent donc être éliminés par les reins. Ce sont principalement les protéines provenant de la consommation de viande et de sous-produits animaux (lait, œufs, fromage) qui génèrent ces déchets toxiques. Les mammifères carnivores sont pourvus d'une enzyme, l'uricase, qui dégrade l'acide urique en allantoiné, plus facile à éliminer. L'homme qui ne possède pas cette enzyme doit éliminer l'acide urique, et l'urée par les reins au prix d'un important effort métabolique. Alors qu'un apport quotidien de 50 à 70 grammes de protéines animales serait suffisant pour une vie sédentaire, l'alimentation contemporaine propose une consommation qui dépasse souvent les 150 grammes par jour, ce qui surcharge les reins dans leur travail d'épuration.

Pour l'aider dans cette fonction, de nombreuses plantes sont traditionnellement connues et utilisées pour aider la fonction rénale de drainage : la piloselle, la solidago, la prêle des champs, se retrouvent classiquement dans des préparations visant à aider le rein.

La régulation de l'équilibre acido-basique

Les produits terminaux du métabolisme des protéines animales sont des déchets acidifiants : acide urique provenant des acides aminés, acide sulfurique provenant des acides aminés soufrés, acide phosphorique provenant des acides nucléiques, des phospholipides, des phosphoprotéines. Ceux-ci sont éliminés exclusivement par les reins.

Les produits terminaux du métabolisme des protéines végétales sont également des déchets à tendance acidifiante : acide lactique, acide carbonique, mais leur élimination est plus aisée, et se fait par la respiration pulmonaire.

Ainsi, en participant avec le poumon à l'élimination des déchets métaboliques acides, le rein contribue activement au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme.

Pour l'aider dans cette fonction, il convient d'avoir un apport hydrique suffisant et de réduire la part de protéine animale de son alimentation. Si nécessaire, la prise régulière de sels alcalinisant en fin de repas contribuera à aider l'organisme dans la bonne gestion de sa dynamique acido-basique.

(Pour plus de détails, lire « Acide base, une dynamique vitale » – Editions Jouvence)

Le rein, un organe de chaleur

C'est une fonction qui est peu connue mais qui permet d'expliquer le déclenchement d'une certaine pathologie fréquente du rein. Le sang veineux sortant du rein est de 0,05 à 0,1 degré Celsius plus chaud que le sang artériel qui y pénètre, si bien que si l'on considère la grande quantité de sang filtré, le rein produit une quantité considérable de chaleur. Cette chaleur constituerait un processus extrêmement important dans l'économie de l'organisme. L'importance du rein comme organe thermique va de pair avec une extrême sensibilité de l'organe au froid. Une atteinte passagère du froid comme par exemple la position assise sur une place froide, un verre d'eau glacée bu trop vite, l'exposition de la région lombaire à un courant d'air frais,

peut provoquer chez des sujets sensibles une cystite, ou une hématurie paroxystique. On sait que d'autres maladies du rein sont dues fréquemment, entre autres causes, au refroidissement.

Pour prévenir de cet inconvénient chez les personnes prédisposées, ou âgées, il est conseillé de porter une ceinture de flanelle, ou son équivalent moderne.

Le rein est donc un organe précieux et essentiel qu'il faut savoir respecter et protéger. Son activité permet à l'organisme le maintient dans un état de « propreté biologique ». Il peut être largement aidé dans cette mission par un comportement alimentaire adéquat, un apport d'eau suffisant, et la prise de compléments alimentaire ou de complexes phytothérapeutiques lors la nécessité s'en fait sentir.