

# LES REINS

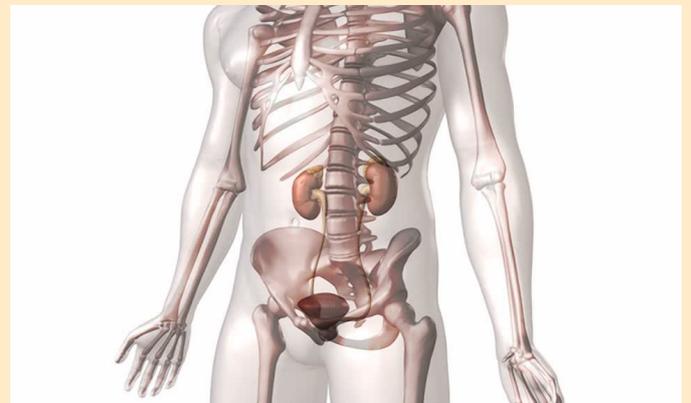
Ces organes sont plutôt inconnus du grand public ! Pourtant chacun d'entre nous en a besoin vital pour vivre et nous devons les maintenir en bonne santé le plus longtemps possible car ses dérèglements, voir ses pathologies peuvent avoir des conséquences vitales.

Les maladies rénales ne viennent pas spécifiquement avec l'âge et pour les conserver en pleine forme, mieux vaut adopter le plus tôt possible quelques bons réflexes.

Au quotidien, nous pouvons absorber des substances potentiellement toxiques pour les reins, à commencer par le paracétamol, d'usage pourtant courant. Si ces petits cachets, que l'on prend au moindre bobo, sont utilisés à fortes doses et à long terme, ils peuvent devenir très nocifs. Même chose pour les antibiotiques ou encore les produits de contraste iodés, injectés lors de certains examens radiologiques. Les régimes hyper-protéinés peuvent également fatiguer les reins, ainsi que l'abus de laxatifs ou de diurétiques et certains compléments alimentaires d'origine douteuse.

On ne peut pas parler des reins sans parler de l'urine. il existe un lien direct entre le contenu de notre sang et celui de notre pipi ; son acidité, le taux de sucre, la pression artérielle ...

Ainsi, notre urine « parle » de notre corps, d'où l'importance des analyses des urines.



D'autre part, l'urine possède beaucoup de vertus, mais peu sont connues. Elle a été l'un des premiers désinfectants car ce

liquide est généralement neutre de bactérie, ne brûle pas, des qualités qui ont rendu beaucoup de services dans le passé ou dans les situations de crise.

Depuis longtemps, les jardiniers la surnomment « l'or liquide ». Elle permet de recycler et produire dans le même temps : la récupération de l'urine dans les jardins permet d'éviter de coûteux traitements de l'eau et de bénéficier d'une ressource gratuite, riche en sels minéraux, propices à la culture des végétaux et à la biodiversité, à condition de ne pas l'utiliser directement.

## **Regardez vos urines**

Classiquement, la première urine du matin est jaune foncée puis devient jaune claire.

Quand l'urine est orange et qu'elle se maintient après que vous avez bu, elle peut révéler un problème biliaire ou hépatique. Cependant, certains colorants alimentaires peuvent aussi colorer l'urine en orange, notamment les carotènes. Il en est de même pour certains médicaments, comme la rifampicine, un antibiotique.

Quand l'urine est brune, il peut s'agir d'une autre maladie hépatique dite de porphyrie, une maladie métabolique qui donne à l'urine une couleur « porto » très caractéristique.

Quand l'urine est rose ou rouge ; à moins que vous n'ayez mangé des baies rouges, de la rhubarbe ou des betteraves récemment, elle révèle généralement la présence de sang dans les urines. Il peut s'agir d'une infection urinaire, rénale, mais également d'un cancer ou de problèmes de prostate.

Si l'urine est bleutée ou verdâtre, cela peut être sous l'effet de bactéries présentes dans le système urinaire, notamment la *Pseudomonas aeruginosa*. Certains médicaments peuvent également teinter l'urine, comme le classique bleu de méthylène, mais également l'indométacine, l'amitriptyline, le triamterène, etc.

Quand l'urine est grise ou noirâtre, cela est caractéristique de la présence d'acide homogentisique, causée par une maladie génétique rare appelée alcaptonurie.

Quand l'urine est blanchâtre ou laiteuse, cela peut être en conséquence de la présence de lipides dans l'urine ou de la présence de chyle, un liquide présent dans les vaisseaux lymphatiques de l'intestin grêle. Certains parasites peuvent causer ce type de pathologie.



Quand l'urine est mousseuse, il peut s'agir d'une trop grande quantité de protéines dans l'urine due à une dysfonction des glomérules, ces minuscules filtres du rein.

Ces changements de couleurs doivent conduire à consulter pour établir la cause par des techniques complémentaires.

Dans les siècles qui nous ont précédés, les urines étaient considérées de manière équivalente à l'ADN. L'urine était pistée, dépistée, et même goûtée ! En médecine traditionnelle chinoise, les urines comme les selles sont des éléments importants de l'interrogation du patient.

Pour la petite histoire, Un médecin byzantin, Joannes Actuarius, réalise au XIV<sup>e</sup> siècle un nouveau traité : Sur les urines. Ce n'est pas un petit livre ! Il leur consacre sept volumes, la monographie la plus importante qui subsiste de la médecine ancienne. Vingt-six chapitres traitent de la valeur sémiologique de l'uroscopie : il y décrit leur aspect à travers un récipient particulier qui traversera les âges, la matula. Cet urinoir en verre transparent a joué un rôle considérable, au point d'être toujours un des emblèmes, avec le stéthoscope, de la profession médicale.

### **Pourquoi une analyse d'urine ? Et laquelle ?**

Il n'existe pas d'analyse standard. Chaque examen urinaire a ses propres indications particulières. Elle dépend des soupçons qu'a votre médecin. Tous les composants qui forment les urines peuvent faire l'objet d'un examen ; ils peuvent être observés, ils peuvent être dosés avec précision. Cette démarche détecte également des substances qui ne devraient pas figurer. Elles sont alors le signe d'une maladie.

Par exemple, la présence d'un sucre, le glucose et de corps cétoniques indique l'existence d'un diabète. La présence de protéines signe une anomalie au niveau de la filtration des reins, elle peut préfigurer une mort sur la durée si on n'y remédie pas aussitôt. Nombre d'études publiées dans l'*American journal of kidney diseases*, une revue scientifique cotée sur les maladies rénales, indique qu'une urine ayant une forte teneur en protéines est souvent un bon indicateur de l'endommagement des filtres des reins. Les statistiques montrent que ces personnes meurent environ sept à huit ans plus tôt que la normale.

La présence de bilirubine signale, elle,





une anomalie au niveau du foie. Un taux trop élevé ou une augmentation brutale de bilirubine peut laisser supposer une destruction anormale des globules rouges, liée à une hépatite ou à une cirrhose du foie.

### **De quoi est composée l'urine ?**

Pour 100 grammes d'urine :

- Eau : 95 à 97 g suivant la quantité d'eau bue au préalable

### **Composés organiques :**

- Urée : 2 g (issu de la destruction des protéines)
- Créatinine : 0,1 g (produit de la destruction de la créatine musculaire)
- Acide urique : 0,03 g (destruction de l'ADN, ARN)
- Acide hippurique (destruction des acides aminés)
- Urobilirubine (destruction de l'hémoglobine des globules rouges)

### **Composés minéraux :**

- Potassium : 0,06 g
- Chlore sous forme de chlorures : 0,06 g
- Soufre sous forme de sulfates : 0,018 g
- Sodium : 0,01 g
- Phosphore sous forme de phosphates : 0,03 g
- Ammonium  $\text{NH}_4^+$  : 0,05 g à 0,1 g
- Calcium : 0,015 g
- Magnésium : 0,01 g

### **Comment savoir si vos reins fonctionnent bien sur le plan physiologique ? (car il y a un plan énergétique en médecine chinoise)**

Une simple analyse d'urine chaque année le permet.

La présence d'albumine, une protéine du sang qui ne devrait pas être filtrée, peut indiquer une défaillance. Cela vous conduira à d'autres examens pour confirmation.

Le dosage de la créatinine donne une bonne idée de leur fonctionnement. La créatinine est un simple déchet qui doit normalement être évacué par les reins. Elle est issue de la dégradation de la créatine (substance qui joue un rôle énergétique dans les cellules), au niveau des muscles et un peu du cerveau. Elle est néanmoins très utile en médecine pour évaluer le débit de filtration des reins. On mesure la concentration de cette substance dans le sang et dans l'urine, on peut identifier ainsi une insuffisance rénale.

Cette mesure permet surtout de calculer ce que les spécialistes appellent la « clearance ». C'est un témoin beaucoup plus précis de la vitesse de filtration. Sa valeur normale est de 100 mL/min environ. Elle varie suivant le sexe et l'âge.

Le taux de créatinine varie selon les individus, notamment entre les hommes et les femmes. La masse musculaire d'une manière générale joue sur ce taux tout comme l'activité physique, une alimentation riche en protéines, l'âge ou encore le poids de l'individu.

Chez un sportif, par exemple, on observe un taux de créatinine plus élevé que la moyenne car les muscles travaillent plus intensément et produisent donc plus de créatinine.

On peut aussi doser l'urée : des analyses régulières sont conseillées en cas de diabète ou de maladie vasculaire.

La présence de sang peut aussi révéler un problème des reins, mais éventuellement des uretères en cas de passage de calculs ou de polypes dans la vessie. Notamment, elle peut confirmer une grossesse par le dosage de l'hormone bêta-hCG, l'hormone chorionique gonadotrope humaine. Celle-ci est sécrétée par le placenta au moment où l'embryon se fixe dans la paroi utérine c'est-à-dire lors de la nidation.

Le dosage de cette hormone a bien d'autres vertus, un taux élevé d'hCG fait suspecter un risque de trisomie 21 et peut conduire à la prescription d'une amniocentèse. Le dépistage de certaines tumeurs est encore au programme dans le cas où l'hormone hCG est sécrétée de façon anormale. Elle conduit à assurer sans délai un suivi thérapeutique.

### Analyse d'urine : un bel avenir !

Une équipe canadienne de l'université d'Alberta a souhaité faire un tour complet de leur composition. Elle a détecté 3 079 composés en leur sein dont 72 sont produits par des bactéries et 1453 sont fabriqués par notre organisme . Sur cette liste, 2282 proviennent de notre environnement - alimentation, médicaments, cosmétiques, etc.

Par exemple, l'urée , qui est un de ses principaux constituants, sert toujours en dermatologie. Un badigeonnage d'urine ramollit les croûtes et les callosités. Cette thérapie est encore conseillée pour soigner les champignons dermiques. Les « people » ne sont pas les derniers à s'en emparer : la chanteuse Madonna confie à la télévision qu'elle urinait sur ses pieds pour soigner ses mycoses.

L'urée est largement utilisée en cosmétique. C'est un élément important de l'arsenal chimique pour traiter une peau sèche. Il apparaît excellent en matière d'eczéma, de prurit et d'ichtyose vulgaris, autant de maladies de la peau. L'utilisation d'une crème contenant de l'urée remplace aisément l'hydratation naturelle.

Elle exfolie les squames qui accompagnent une peau sèche sur la paume des mains et la plante des pieds. De plus, l'urée est un super humectant. Ainsi, elle intercède directement sous la surface de l'épiderme dans la couche qui régénère la peau.

### Que détectent les bandelettes urinaires ?

La bandelette urinaire est une méthode d'analyse biologique instantanée des urines. Elle est mise en contact avec des réactifs spécifiques et permet de surveiller immédiatement :

- le pH, en complément d'autres paramètres.
- les leucocytes, symptôme d'infection urinaire.
- les nitrites, qui signalent une infection bactérienne des reins ou des voies urinaires.
- la densité, symptôme d'infection urinaire.
- le glucose, qui permet le dépistage et le contrôle du diabète sucré ou d'une hyperglycémie.

- la cétone, qui indique des anomalies du métabolisme, témoin d'une hyperglycémie.

**WANCHENG** For Professional Use Only

**URS-10T**  
Reagent Strips for Urinalysis  
Anti-VC interference ability

**APPLICATION:**  
For medical organization testing and analyzing the urine specimen

**IMPORTANT:**  
Keep away from light and moisture.  
Priority replace cap after taking out strips.  
Do not remove desiccant.  
Do not touch test area.  
Use it within the expiry date.  
Read insert carefully before use.

**TESTING AND READING TIME** (Rev. 08/2010)

Parameter	Normal	Trace	Small	Moderate	Large
Leukocytes (120s)	Neg.	Trace	1+	2+	3+
Nitrite (60s)	Neg.	Trace	1+	2+	3+
Urobilinogen (60s)	3.2	18	32	128	256
Protein (60s)	Neg.	1+	2+	3+	4+
pH (60s)	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
Blood (60s)	Neg.	1+	2+	3+	4+
Specific Gravity (45s)	1.000	1.005	1.010	1.020	1.030
Ketone (40s)	Neg.	1+	2+	3+	4+
Bilirubin (30s)	Neg.	1+	2+	3+	4+
Glucose (30s)	Neg.	1+	2+	3+	4+

Changchun Wancheng Bio-electron Co., Ltd.  
Add: No.388 Huqin Road, High-tech Development Zone, Changchun, Jilin Province, China  
Tel: +86-431-84858877  
Fax: +86-431-84858889  
http://www.cowancheng.com  
E-mail: bio-electron@wancheng.cc

100 Strips

Registration No.: J5YJKZ2009-240000 Standard No.: YZBJ0035-2009 Manufacturer License No.: J5YJ5CCK20081096

- les protéines, dont la présence est le symptôme d'une maladie des reins et des voies urinaires (insuffisance rénale).
- le sang, qui signale un traumatisme urinaire, menstruations, infections graves des reins et des voies urinaires, soupçon de tumeur des reins ou de la vessie.
- la bilirubine, qui révèle des lésions hépatiques (fote), ictère obstructif (appelé aussi « extra-hépatique » pour les problèmes d'écoulement des sécrétions biliaires).
- l'urobilinogène, signe de lésions aiguës ou chroniques du foie, et d'un état pathologique du canal intestinal.

Le PH urinaire doit être de 7. Toute acidification (chiffres inférieurs) doit vous alerter sur votre régime alimentaire. Vous devez réduire les sucres et les aliments acidifiants (liste sur internet).

### **La grande question de la quantité de boisson**

En permanence les publicitaires nous poussent à boire pour des raisons de santé. Et sans doute plus que de raison. Certes, il importe de boire pour le bon fonctionnement de notre corps. Mais sans doute pas autant qu'on le dit.

À boire de l'eau de manière excessive, on risque l'intoxication à l'eau avec un gonflement des organes, une compression du cerveau et surtout un surcroît de travail aux reins.



En sus, plus on boit, plus on fait miction. Et cela n'est pas sans conséquences ... Une perte importante des urines entraîne un départ abondant de sels minéraux, d'oligoéléments et de vitamines.

Les publicitaires des firmes pharmaceutiques ont tout intérêt à vous faire boire. D'une part, ils gagnent sur les ventes d'eaux minérales qui souvent leur appartiennent, d'autre part, ils suscitent des achats en pharmacie de compléments alimentaires en sels et vitamines !

Pour vous, la solution est simple : regardez vos urines. Si elles sont trop claires, pas nécessaire de continuer à boire. Si, par contre, elle sont orange foncé, il faut boire davantage ! La bonne moyenne se situe autour d'un litre par jour ou 1/2L d'eau en dehors des repas. Il est évident qu'il faut aussi d'adapter à la température de saison et aux efforts sportifs.

### **LES REINS**

Pour les garder en bonne santé, voici quelques conseils de bases :

- Pas trop de sel, recommandaient-ils. L'habitude de saler pour donner du goût favorise notamment ce qu'on nomme aujourd'hui l'hypertension, particulièrement néfaste pour les reins.
- Boire raisonnablement de l'eau, ni trop peu ni trop. Elle aide les reins à bien fonctionner mais attention à la surcharge en eau. Préférez les eaux faiblement minéralisées.
- Surveiller son taux de sucre, un diabète ou même un prédiabète sont également des facteurs dangereux qui conduisent à l'insuffisance rénale.

Depuis, on sait également qu'il faut arrêter la cigarette : le tabac accélère l'évolution des maladies rénales et provoque des cancers de la vessie. De même, certains médicaments comme les antibiotiques ou les corticoïdes sont très néfastes pour les reins. Enfin, il faut éviter les régimes hyper-protéinés, qui ont tendance tout autant à « fatiguer » les reins.

Les protéines et le sucre sont deux types d'aliments qui acidifient l'organisme, mais le sucre et à l'origine de la plupart des maladies (voir article sur le sujet), alors que les protéines sont une nécessité pour l'organisme. C'est alors une question de dosage et d'équilibre.

### **Carte d'identité des reins :**

Poids : 140 grammes en moyenne, chez l'adulte.

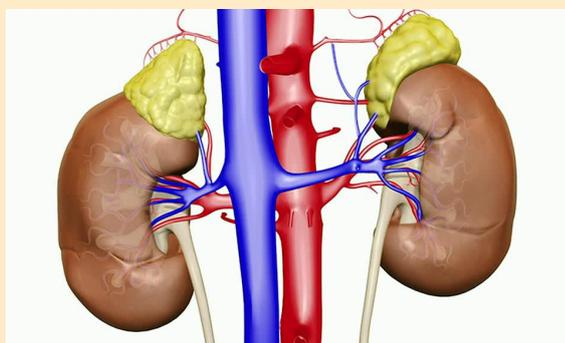
Taille : de 10 à 12 cm de longueur, de 5 à 7 cm de largeur et 3 cm d'épaisseur.

localisation : dans l'abdomen à hauteur des deux dernières vertèbres thoraciques et des deux premières lombaires, de part et d'autre de la colonne vertébrale. On les trouve entre le péritoine pariétal, cette peau qui enveloppe et protège l'intestin, et la paroi postérieure de l'abdomen.

Profession : illisible à l'œil nu - 1 800 litres de sang y passent chaque jour.

Signes particuliers : Leur consistance est ferme, leur surface lisse est régulière. Le rein droit est légèrement abaissé par rapport au rein gauche à cause du grand espace qu'occupe le foie. Le bord externe est convexe, le bord interne concave fait face à la colonne vertébrale.

Chaque rein est surmonté d'une masse, une sorte de chapeau en forme d'accent circonflexe qui est une glande : la « glande surrénale ».



### **Les fonctions des reins**

Le système urinaire et principalement les reins remplissent plusieurs fonctions de régulation essentielles pour le maintien du milieu intérieur grâce à la production et à l'excrétion des urines. Les plus importantes fonctions des reins sont en résumé :

- L'élimination des produits de dégradation finale du métabolisme (les substances à excrétion urinaire), en particulier du métabolisme protéique,
- L'élimination des substances étrangères comme par exemple les médicaments et les toxiques de l'environnement qui sont absorbés avec l'alimentation (action de détoxification),
- La régulation des concentrations d'électrolytes, en particulier du sodium, du potassium, du calcium et du phosphore,
- Le maintien du contenu hydrique et de la pression osmotique,
- Le maintien de l'équilibre acido-basique (principalement du pH),
- La formation des hormones rénine (influencée par le contenu en électrolytes et la pression sanguine, et érythropoïétine (stimule l'hématopoïèse en cas d'hypoxie),
- Transformation de l'hormone vitamine D en sa forme active.

### **Pourquoi l'urine est-elle jaune ?**

Sa couleur jaune provient de la dégradation du pigment rouge de l'hémoglobine des globules rouges. Ces livreurs d'oxygène vivent en moyenne 120 jours. Quand ils deviennent déficients, sans doute parce que leur forme et la composition de leur membrane ont été modifiées, les macrophages (de super globules blancs, de la moelle osseuse) les détruisent.



Un des sous-produits de la destruction de l'hémoglobine, la bilirubine, se trouve être jaune. Elle est éliminée à son passage dans les reins ; elle donne cette belle couleur à l'urine. En fonction de la concentration de ce pigment, liée à l'activité des reins et au comportement de la personne (sa consommation d'eau, sa transpiration, sa nourriture), l'urine prendra différentes nuances de jaune.

### **La quantité d'urine journalière**

D'un filtrat de 180 litres par jour, il évacue un petit pipi d'environ 1,5 litre par jour. Il récupère ainsi de l'eau, bien sûr, mais surtout toutes les substances utiles au corps. Combien nous faudrait-il boire par jour sans cela ! Combien nous faudrait-il manger de sucres, de sels et d'oligoéléments ! Et il réalise cela, non pas au hasard, mais en tenant compte des besoins de l'organisme.

## **LA VESSIE**

La vessie est un simple sac en forme de jolie poire renversée. D'une dizaine de centimètres de long, cet organe recueille dignement les urines après leur émission continue par les reins. La vessie se remplit donc progressivement.

Cet organe a une capacité qui peut varier de 300 millilitres à un demi-litre, c'est selon. Les femmes sont curieusement avantagées, leur contenance est plus vaste. Donc moins de pression pour trouver des toilettes ! La vessie les déverse à l'extérieur, selon nos possibilités.

L'humain élimine en moyenne un à un litre et demi d'urine quotidiennement. Il est normal d'uriner six à huit fois par jour. Certaines femmes arrivent à n'aller aux toilettes que trois fois par jour ... L'envie d'aller aux toilettes survient lorsque la vessie contient environ 200 à 300 millilitres de liquide, un peu plus d'un verre de bière.

En vieillissant, on peut ressentir le même besoin avec seulement l'équivalent d'une tasse. C'est là que la vie se complique ...

### **Sperme, alimentation et ... santé ?**

Antidépresseur, aliment minceur et également aliment antiâge,... les vertus du sperme sont multiples. Du moins c'est ce que révèlent plusieurs recherches sérieuses.

Les personnes ayant des rapports sexuels avec contact du sperme de leur partenaire sont 87 % moins déprimées que les autres ! L'exposition au sperme semble influencer sur l'humeur.

Une étude de l'université d'Albany aux États-Unis, du docteur Gordon Gallup, indique que « le sperme riche en substances antidépressives comme la mélatonine, la prolactine et la sérotonine est bon pour le moral, et favoriserait le bien-être ».

De plus, on sait que les relations sexuelles satisfaisantes augmentent la libération d'endorphines et de dopamine au niveau du cerveau, deux neurotransmetteurs associés à un état général de bien-être...

Le sperme est connu pour être riche en protéines, en sels minéraux (sodium, potassium, magnésium, sélénium) et en vitamines, notamment la B12 et la C, autant de substances nécessaires à un repas équilibré. De plus, cette composition ne fait pas grossir, du moins si on n'en abuse pas ! Il ferait même maigrir, mais ce point demande cependant à être confirmé.

Tobias Eisenberg et Frank Madeo, de l'université de Graz, en Autriche, ont découvert que la spermidine, une substance contenue dans le sperme, est excellente contre le vieillissement, y compris contre le déclin cognitif. Ce que confirme une étude de l'université de Santa Maria : la consommation de spermicide améliore les facultés mémorielles. La séminophagie permettrait-elle de lutter contre la maladie d'Alzheimer? Ces résultats préliminaires concernant un composé naturel a priori dénué d'effets secondaires sont encourageants. Ils nécessitent encore des recherches pour en connaître l'impact réel chez l'homme.

Seul bémol, mais de taille, le sperme ne doit pas être contaminé par le virus du Sida ou de l'hépatite ou autres bactéries causant les maladies vénériennes. En cas de moindres doutes sur le partenaire, il est préférable d'opter pour la prévention en utilisant un préservatif. Vous bénéficierez quand même des « plus » santé de l'acte sexuel.

### **Comment augmenter la qualité du sperme ?**

L'alimentation a des vertus sur la qualité du sperme. Les amandes et les noix ont un grand pouvoir antioxydant. L'huile d'olive (non cuite) contient de la vitamine E. Quant aux crevettes et autres crustacés, ils apportent du zinc et du magnésium, autant d'éléments favorables. Pensez encore au miel : par sa vitamine B, il favorise la production de la testostérone, l'hormone sexuelle male.

Par contre, le stress, la cigarette, l'alcool, le cannabis et nombre de pesticides présents dans les fruits ou dans les colles et les vernis des meubles, réduisent le volume du sperme et sa qualité.

Enfin, attention à la chaleur! C'est le grand ennemi de la maturation du sperme. Il serait préférable de porter des slips, ou mieux des caleçons en coton plutôt qu'en synthétique. N'oublions pas les ordinateurs portables posés sur les jambes à proximité des organes sexuels qui diffusent chaleur et radiations, sans parler de la position qui favorise vos futures douleurs dorsales, mais ceci est un autre sujet.

De même, des jupes comme les Écossais ou des blouses comme les Égyptiens permettraient de diminuer les effets de la chaleur.

Vous avez sûrement remarqué que les testicules, contrairement aux ovaires, sont en dehors du corps, dans des bourses. L'évolution a « bien fait les choses », question de maturation : les spermatozoïdes ont besoin de fraîcheur pour se dynamiser. Ne les réchauffons pas avec des vêtements trop serrés ! Avec des modes, la stérilité des mâles est en marche ...

### **LES CALCULS RENAUX**

Parmi les bugs les plus connus, on trouve les calculs rénaux. Rien à voir avec les maths ! Ce sont les « pierres du rein ». Des cristaux se forment au sein même de l'organe et, subitement, ils peuvent entraîner des douleurs excessivement aiguës. Les médecins nomment cette pathologie aux tortures intenses les « coliques néphrétiques », quand les « comiques les nomment « les coliques frénétiques ».

**Les symptômes :** une douleur intense apparaît de manière brutale, plutôt le matin ou la nuit. Elle naît dans le dos, se répand vers l'abdomen, l'aîne, voire les organes génitaux. On la sent d'un seul côté car le calcul est présent soit à droite, soit à gauche. La personne souffre en permanence et aucune position ne parvient à la soulager. Cela peut être accompagné de symptômes tels que des nausées,





des vomissements, des ballonnements. La personne a une envie fréquente d'uriner sans y parvenir totalement.

En cas de colique néphrétique simple, il n'y a pas de fièvre. On peut constater parfois une présence de sang dans les urines (visible seulement dans une analyse) quand le calcul commence à descendre dans l'uretère.

### **Quelle est l'origine des calculs rénaux?**

Un « calcul », comme on dit habituellement, est une petite pierre qui se forme dans les voies urinaires à partir de sels minéraux filtrés par le rein qui se déposent, notamment du calcium. Des analyses d'urines et des calculs récupérés permettent de comprendre leur composition.

Dans 80% des cas de calculs rénaux, il s'agit d'oxalate de calcium ou de phosphate de calcium ou d'un mélange des deux. Leur cause est multiple : un apport d'eau insuffisant, une quote-part excessive de vitamine D, une alimentation trop riche en protéines ou en sucre, des facteurs héréditaires.

Certains médicaments, notamment les hormones thyroïdiennes, les diurétiques, peuvent les favoriser. Dans 10% des cas on parle plutôt de « struvite ». Le calcul est à base de phosphate ammoniaco-magnésien. L'origine est cette fois une infection urinaire chronique d'origine microbienne. Ils se forment également chez les personnes qui ont une sonde et sont plus fréquents chez les femmes, contrairement aux premiers.

Plus rares, les calculs d'acide urique (5% à 10 %) se forment en raison d'une concentration anormalement élevée d'acide urique dans l'urine. L'acide urique est issu du métabolisme des protéines. Enfin, les calculs de cystine (1 %), dus à l'excrétion excessive de cet acide aminé, sont liés à une déficience génétique.

### **Les besoin d'uriner fréquemment.**

Faut-il s'inquiéter quand on urine trop souvent? Une douzaine de fois par jour ou 5 à 6 fois par nuit, est-ce trop? Bien sûr, si on boit beaucoup, il faut s'attendre à y aller souvent. Notamment si on ingurgite du vin, de la bière, du thé vert ou une tisane de queues de cerises ; toutes ces boissons sont diurétiques ...

Le besoin fréquent d'uriner indique une vessie vieillissante, une vessie hyperactive, un problème d'inflammation des tissus, un blocage ou un dysfonctionnement qui empêche la vessie de se vider complètement. Rien à voir avec l'incontinence urinaire qui, elle, est due à un relâchement des muscles qui ferment la vessie.

Ce besoin constant d'uriner a un impact sur la qualité de vie : mauvais sommeil, baisse de confiance en soi, embarras et même retrait des activités sociales, etc. La personne a la crainte de ne pas pouvoir se retenir, de tacher ses vêtements, de sentir l'urine et surtout de vieillir prématurément Elle doit toujours repérer de ne pas être trop loin des toilettes !

Chez l'homme, les problèmes de prostate peuvent être en cause. Mais ce peut être également le signe d'un diabète, d'une infection urinaire (type cystite), d'un trouble neurologique : traumatisme de la moelle épinière, sclérose en plaques, maladie de Parkinson ou la prise de certains médicaments. Il est bon alors d'aller consulter ...

## LES REINS EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Lorsqu'un praticien de médecine chinoise parle d'un organe, il le fait dans le contexte de sa pratique. Si les fonctions physiologiques d'un organe correspondent aux fonctions de la médecine occidentale, les fonctions énergétiques sont infiniment plus vastes et ce sont souvent celles-ci qui sont en cause.

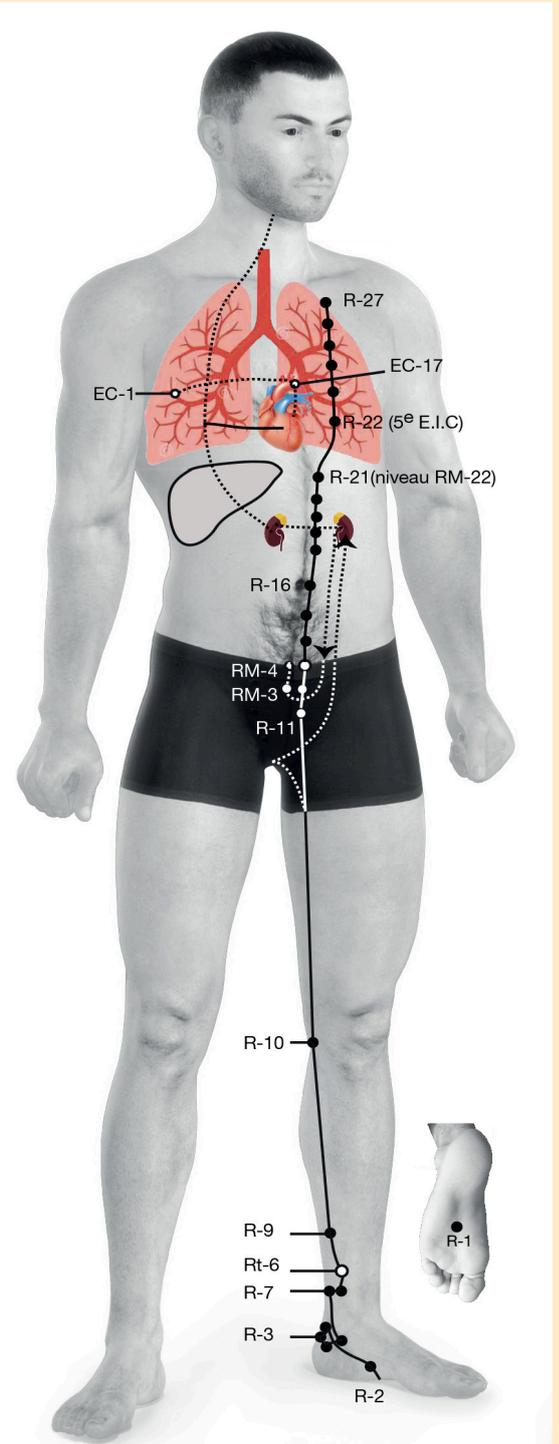
Cet organe est en relation avec son système méridien et leurs lieux de passage, donc tous problèmes sur son trajet peut être en relation avec celui-ci. Par exemple le méridien du Rein (ou des Reins) passe le long de la face interne de la jambe, au bas-ventre (vessie), remonte sur l'abdomen à proximité de l'axe central, passe aux poumons. Les branches profondes du méridien vont au cœur, au péricarde, à la colonne vertébrale, au foie, au diaphragme, aux poumons....

La médecine chinoise lui attribue des fonctions propres (nous ne rentrerons pas ici dans les détails de ces concepts chinois) dont les principales sont :

### Les fonctions des Reins sont les suivantes :

- **Ils stockent le Jing (l'Essence) et gouverne la naissance, la croissance, la reproduction, la fécondité et le développement.** Concrètement l'ADN appartient au Jing. Des Reins faibles peuvent générer des problèmes de fécondité ou de mauvais développement chez l'enfant. Cette Essence décroît avec l'âge, ce qui explique l'affaiblissement de ce qui est sous sa dépendance.
- **Ils produisent la moelle, remplissent le cerveau, contrôlent les os et les dents :** la physiologie des os et du squelette est étroitement dépendante du Jing du Rein. En effet, celle-ci, stockée par les Reins, produit les moelles et peut aussi nourrir les os. La moelle conservée dans les os, est appelée la moelle osseuse. Concrètement le rein intervient dans l'immunité (moëlle), la fabrication du sang, la mémoire, la solidité des os et des dents.
- **Ils sont la base du Yin et du Yang :** la partie Yin et la partie Yang du rein soutiennent le Yin et le Yang des autres organes (Foie, Cœur, Rate, Poumon).
- **Ils régissent les liquides :** cette fonction est assurée par le Yang du Rein, à travers la transformation des liquides par l'énergie (Qi).

Le métabolisme des liquides comporte deux aspects : le premier concerne le transport et la diffusion dans l'ensemble du corps des liquides physiologiques provenant des essences subtiles des aliments, afin de nourrir et d'humidifier les organes et les tissus. (avec le Yang de Rate)





Le second concerne l'excrétion vers l'extérieur de l'organisme des liquides troubles produits par l'activité métabolique des organes et des tissus. C'est grâce à l'action de transformation des Reins que ces deux processus peuvent se réaliser. Avec Poumon (transpire), vessie (urines), selles (humidification).

Cela correspond entre autre à la filtration du sang, la récupération et mise en circulation des vitamines et oligo-éléments et de la fabrication de l'urine.

- **Ils contrôlent la réception du Qi** : cette expression signifie que lors du processus de la respiration, les reins reçoivent le Qi du ciel inspiré par les poumons. Ainsi la respiration se fait à l'aide de deux Zang (organe dans le concept chinois) : les poumons et les reins. Le méridien principal du rein quitte l'organe rein pour traverser le diaphragme et traverser les poumons puis la gorge. A travers cette connexion, les poumons font descendre le Qi qui est réceptionné et même « aspiré » par les reins.

- **Ils s'ouvrent aux oreilles** : les oreilles constituent l'organe de l'ouïe. La fonction auditive dépend essentiellement de rapport nutritionnel fournit par le Jing des Reins. Quand le Jing et les moelles sont abondantes, la mer des moelles (le cerveau) est nourrie, l'ouïe est fine.

- **Ils se manifestent dans les cheveux** : le Jing se manifeste par la poussé des dents et des cheveux. Durant la vieillesse, le Jing des Reins diminue, le corps s'affaiblit et vieillit progressivement, les, les cheveux blanchissent et tombent. Lors d'une chimiothérapie, l'Essence (Jing) est attaquée et les cheveux tombent.

- **Ils contrôlent les deux orifices inférieurs** : (c'est-à-dire l'anus et l'organe génito-urinaire externe). Cela renvoie au fait que la fonction auditive des oreilles, la fonction d'excrétion urinaire et la fonction génitale du yin antérieur (organe génital externe) et la fonction d'excrétion des selles du yin postérieur (l'anus) sont toutes étroitement dépendantes des Reins.

- **Ils abritent la volonté** : On dit, en médecine chinoise, que les Reins sont la «résidence» de la Volonté (Zhi).

Si les Reins sont fort, la Volonté l'est également, l'Esprit est bien concentré sur les buts qu'il s'est fixé et il les poursuit de façon déterminée. Par contre, si les Reins sont faible, l'individu va manquer de Volonté, l'Esprit sera facilement découragé et s'écartera des objectifs fixés. Le manque de volonté et de motivation sont souvent des aspects importants de la dépression nerveuse, et le fait de tonifier les Reins donne bien souvent de très bons résultats.

- **Les lombes appartiennent aux reins** : Le Su Wen (classique médical chinois) affirme au chapitre 17 que « les lombes sont le palais des reins ». Il y a plusieurs raisons à cela.

1er : les reins sont situés dans cette zone.

2e, la vessie qui est associé au rein y fait passer différents méridiens : méridien principale, tendino-musculaire, etc.. Tout déséquilibres des reins (Jing, Qi, etc.) peut avoir une répercussion sur la vessie et ses méridiens, et donc sur la zone.

**Alain DUBOIS**

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise**  
**Téléphone 04 93 69 55 57 - [www.institut-yangming.com](http://www.institut-yangming.com) - FB : Institut Yangming**  
**FB : Institut Yangming**