CREGG
Club de Réflexion des Cabinets
et Groupes d'Hépato-Gastroentérologie

LE DRAINAGE EMONCTORIEL

Louis Létard, Jean Christophe Létard *Conseillers en plantes médicinales*,
Danielle Roux *Pharmacien, spécialisée en phyto-aromathérapie,*
et le bureau du CREGG Patrick Delasalle, Guillaume Bonnaud, Pierre Adrien Dalbies

DRAINAGE

Tout le monde a besoin d'être détoxifié, parce que nous sommes tous en train de devenir des « dépôts de déchets toxiques » (Dr Doris J. Rapp)

Le drainage consiste à stimuler un organe dont le fonctionnement défectueux ou la sollicitation prolongée entrave l'élimination de substances toxiques ou indésirables produites par l'organisme.

Il permet aussi de stimuler un organe lorsque des toxines étrangères y sont introduites, ce qui contribue au maintien de l'équilibre humoral donc de l'homéostasie définie par Claude Bernard comme « l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie ! ».

Le corps humain est capable de traiter ces micro-agressions quotidiennes car il est en constante détoxification.

Plusieurs de nos organes se sont toutefois spécialisés à cet effet. Prenons pour exemples le foie, les reins et les intestins qui sont tous là pour traiter et stocker provisoirement afin d'éliminer les substances inutiles et néfastes à notre organisme. Mais il arrive un moment où notre « système de filtre » ne peut plus les traiter tout seul, les émonctoires deviennent alors de plus en plus saturés et les toxines sont stockées en attendant d'être éliminées.

Pour fonctionner, notre organisme produit de l'énergie, mais aussi des déchets issus du métabolisme naturel, que nous accumulons années après années. Ces déchets sont ce que l'on appelle les toxines (radicaux libres, acides organiques…).

De plus, nous ingurgitons quotidiennement inconsciemment, de nombreux produits toxiques issus de notre alimentation ou de notre environnement qui viennent également encrasser nos cellules.

Toutes ces molécules étrangères de faible masse moléculaire, sont dotées d'une activité nuisible à l'organisme causant un empoisonnement progressif des mécanismes physiologiques naturels, ce qui accélère le vieillissement et affaiblit notre résistance naturelle.

Quels sont les domaines concernés ?

Les domaines les plus concernés sont essentiellement les dysfonctionnements métaboliques, les pathologies cutanées, les infections trainantes, les intoxications par des xénobiotiques, l'accompagnement de la perte de poids, les affections veineuses…

Quels sont les symptômes nécessitant un drainage ?

- *Symptômes généraux* : troubles digestifs, constipation, mauvaise haleine, céphalées fréquentes, myalgies et arthralgies ;
- *Symptômes de dystonies neurovégétatives* : fatigue chronique, vertiges, insomnie, dépression…
- *Symptômes cutanés* : eczéma, psoriasis, acné, dermatoses en général,
- *Problèmes ORL et pulmonaires chroniques…*

Ainsi le « draineur » va stimuler les organes concernés (rein, foie, peau, intestins…) dont le fonctionnement est défectueux ou trop sollicité, améliorant l'élimination de substances

toxiques produites par l'organisme ou de toxines étrangères ce qui contribuera au maintien de l'homéostasie.

C'est pourquoi les traitements phytothérapiques vont améliorer les échanges au niveau des épithéliums, augmenter l'efficacité des médications associées et des nutriments au niveau des récepteurs en stimulant les principaux émonctoires.

De nombreuses plantes peuvent agir et, bien associées, pourront être prescrites ou conseillées en cures en amont ou entre deux traitements.

Le drainage est centrifuge et les principaux organes sont : le foie, le rein (élimination eau, acide urique, chlorures…), la peau (élimination par les glandes exocrines comme pour la sueur) mais aussi l'intestin, les poumons (en particulier pour éliminer les substances volatiles).

Mais c'est bien le foie qui reste l'émonctoire principal et agit en 2 temps :

La phase I ou fonctionnalisation chimique qui modifie les xénobiotiques grâce au Cyt.P450 (+intestin) le plus souvent par solubilisation des substances lipophiles.

La phase II ou conjugaison par greffe de radicaux permettant l'élimination de métabolites grâce à des enzymes antioxydantes (glutathion S transférase).

Ainsi, les plantes qui contiennent des inducteurs d'enzymes de phase II (par exemple les glucosinolates des brassicacées, la sylimarine….) pourront être efficacement sollicitées.

Quels sont les draineurs hépatiques ?

- Le Romarin, *Rosmarinus officinalis*, (feuilles), est à la fois cholérétique, cholagogue et carminatif ; il stimule les sécrétions digestives, mais en même temps protège l'hépatocyte vis-à-vis de la peroxydation des toxiques grâce aux diterpènes : rosmanol et carnosol.
- Le radis noir, *Raphanus niger*, (racine), est un excellent draineur hépatobiliaire, favorisant l'élimination de la bile dans le duodénum, favorisant le transit ; il est contre indiqué en cas de lithiase biliaire et il faut l'employer avec précaution en cas d'ulcère à l'estomac.
- L'artichaut, *Cynara scolymus*, (feuille), est un draineur hépatique et rénal, augmentant aussi la diurèse.

Il convient de toujours associer des protecteurs hépatiques comme le Chardon marie, *Sylibum marianum*, (graines mûres des fruits).

Cette plante permet de prévenir l'hépatotoxicité du tétrachlorure de carbone, stimule la division cellulaire des hépatocytes, répare le foie : elle est donc recommandée pendant et surtout après une hépatite ou un traitement hépatotoxique.

Pour le drainage cutané, nous pouvons conseiller 2 plantes majeures :

- La racine de Bardane, *Arctium lappa*, est riche en inuline (45%), en sels de K, en acides-alcools (malique, lactique…). Elle est normo-glycémiante, bactériostatique et fongistatique mais surtout, un excellent draineur cutané, très prescrite par les dermatologues.

- La fleur de Pensée sauvage, *Viola tricolor*, est riche en tanins, en vitamine E et en acides gras

  La Levure de bière revivifiable complète bien souvent le traitement à base de ces deux plantes.

Et pour le drainage rénal on fait appel à 4 plantes principales :

- La Prêle, *Equisetum arvense*, dont on utilise les tiges stériles, est une plante vivace des sols humides marécageux argilosiliceux. Elle contient des éléments minéraux, en particulier potassium et Silicium Si-O2 (5-10 %) dont une partie soluble et organique (silicates hydrosolubles et Silicium organique), et plus de 15 flavonoïdes.

  C'est pourquoi elle est à la fois diurétique et reminéralisante, ne provoquant jamais de déplétion potassique.

- L'Orthosiphon, *Orthosiphon aristatus*, ou Thé de Java ou encore Barbiflore (feuille) est un diurétique majeur, riche en flavonoïdes et potassium, qui permet l'accroissement de l'excrétion d'urée, d'acide urique et des chlorures.

- La racine de Pissenlit, *Taraxacum officinale*, combat efficacement la formation des calculs biliaires et rénaux.

- La Piloselle, *Hieracium pilosella*, (plante entière), riche en flavonoïdes et ombélliférone est recommandée pour augmenter la diurèse avec effets déchlorurants et hypoazotémiants.

La posologie des draineurs :

On associe souvent les 3 types de draineurs avec un hépatoprotecteur sous forme de cures discontinues, en recherchant la plus petite dose active et en tenant compte des contre-indications de chaque plante et d'une éventuelle hypersensibilité à certains principes actifs.

Commencer toujours par 1 gélule de poudre totale le matin au réveil avec une tisane de Romarin à 1% ou un verre d'eau faiblement minéralisée et citronnée, augmenter progressivement en tenant compte de la tolérance de chacun (jusqu'à 6 gélules si bien toléré).

A éviter en cas de lithiase biliaire ou d'ulcère gastroduodénal déclaré !

Références

Cours Cerfpa, module « Aroma-Phytothérapie » 2014.
Cours Cerfpa, module « Naturopathie » 2014.
Petit Larousse des plantes médicinales, 2009 Ed Larousse, Paris.
Le guide complet de la phytothérapie. Anne McIntyre, 2010, Ed Le courrier du Livre, Paris.
Précis de phytothérapie. La santé par les plantes - mode d'emploi. 2003, Ed Alphen, Monaco

Club de Réflexion des Cabinets et Groupes d'Hépato-Gastroentérologie
CREGG
RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Réalisé avec le soutien institutionnel de

Arkopharma
LABORATOIRES