**SANTE**

**Les meilleurs aliments pour nettoyer et purifier les reins**

Les reins sont des organes essentiels dont il faut prendre soin. Voici les aliments qui permettent de les nettoyer et éviter les problèmes rénaux.

Au nombre de deux, les reins assurent de **nombreuses fonctions indispensables à l'organisme** : ils filtrent le sang, éliminent les déchets, régulent la tension artérielle, stimulent la production de globules rouges dans la moelle osseuse.... On le comprend vite : ce sont **des organes ESSENTIELS**, il faut en prendre soin et ne pas laisser les encrasser.

**La banane pour prévenir les maladies rénales**

Grâce à sa richesse en **potassium** (360 mg pour 100 g de banane soit 1/5e des apports journaliers - une banane pèse environ 120 g), la banane est **protectrice pour les reins**. "*Le potassium alimentaire est associé à* ***un risque plus faible de développement d'une maladie rénale chronique***", a montré une étude menée en 2019 sur plus de 5 000 personnes et parue dans la revue Medical Science Monitor. Une autre étude menée en 2005 avait montré que les femmes qui consommaient **deux à trois bananes par semaine** avaient **33% moins de risque** de développer une maladie rénale (polykystose rénale, calculs, lithiase rénale...).

**La ciboulette "pour une dépuration"**

Grâce à ses fonctions dépuratives, la ciboulette serait capable de nettoyer les reins et de **renforcer la fonction rénale et urinaire**. D'ailleurs, en médecine chinoise, **la ciboulette est un aliment santé** très intéressant. "*La ciboulette est excellente pour* ***une dépuration,*** *elle assèche les dépôts œdémateux et* ***tonifie le Qi (l'énergie en médecine chinoise) du Rein***", écrit Roberto Marrocchesi dans son livre "Purifier et guérir les reins" (Macro Editions), diplômé en pharmacie, naturopathe et nutritionniste. **A parsemer fraîche ou surgelée sur des poissons, viandes, œufs ou sauces.**

**Le cassis diurétique élimine les toxines rénales**

Riche en potassium, calcium, vitamine C et flavonoïdes (des antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes), le cassis est un fruit qui agit comme **diurétique** pour les reins : il **favorise l'élimination des toxines** et améliore, de fait, la fonction rénale. Sont conseillés : **un verre de jus de cassis par jour** ou 2 tasses d'infusion de baies de cassis par jour. En revanche, attention, les feuilles de cassis, en infusion sont contre-indiquées en cas d'insuffisance rénale car trop diurétiques et drainantes.

**Le pissenlit anti calculs rénaux**

Aussi connu sous le nom de **chicorée des prés**, le pissenlit contient des vitamines A, B et C et des oligo-éléments (calcium, potassium, magnésium, silice...), une richesse nutritionnelle particulièrement bénéfique pour les reins. Si on peut le consommer en salade avec une vinaigrette, ce sont surtout **les feuilles et les racines** qui sont utilisées pour confectionner des infusions dépuratives. Les pétales des fleurs peuvent être ajoutés dans les salades. "*Le pissenlit* ***augmente la production de bile*** *et favorise son évacuation. Ami du foie (dépuratif) et des reines (diurétique),* ***il aide à combattre les affections touchant ces organes****. Il est peu énergétique et contribue à* ***prévenir les calculs rénaux***", explique Marie-Laure André, diététicienne dans le livre "150 aliments Santé" (Hachette), co-écrit avec la naturopathe Alessandra Moro Buronzo.

**Les fèves, bonnes pour la santé rénale**

Pour une bonne santé rénale, il faut veiller à **consommer suffisamment de protéines** (mais pas trop non plus). "*Lors de la digestion, une partie des protéines alimentaires est transformée en urée qui est filtrée par les reins et éliminée dans les urines. Plus il y a des protéines alimentaires ingérées, plus il y a d'urée urinaire. En cas d'insuffisance rénale, cette élimination diminue et l'urée s'accumule dans le sang. Pour ces raisons et pour ne pas augmenter le travail des reins il est recommandé de* ***contrôler ses apports en protéines***", explique le Pr Moglie le Quintrec-Donnette, dans un dossier consacré à la santé rénale du CHU de Montpellier. Il convient de **varier les sources de protéines** (on ne mange pas que de la viande rouge !) et d'intégrer des protéines végétales dans son assiette, **mieux éliminées** par les reins. De manière générale, les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...) sont riches en protéines végétales, notamment **les fèves** qui sont les légumineuses qui en contiennent le plus (26g de protéine pour 100g).

**Le fenugrec, l'aromate détoxifiant**

Le fenugrec est une plante aromatique aux multiples vertus, notamment **diurétiques**. Parsemé dans ses plats à raison de **1 à 3 g de poudre par jour**, il aide à évacuer les substances qui altèrent le bon fonctionnement des reins. Le fenugrec, particulièrement dans sa version germé, est un "*excellent dépuratif du foie et des reins*", peut-on lire dans le livre "L'alimentation vivant pour votre Santé".

**Attention aux eaux gazeuses, trop salées !**

► **Trop de sel, c'est mauvais pour les reins.** Il convient donc de manger le plus possible des aliments "frais" "non préparés" qui contiennent naturellement moins de sel et d'assaisonner avec de l'ail, des oignons, des échalotes, du thym, du basilic, de l'aneth, du curry, de la muscade, du citron...

► Il est conseillé de boire chaque jour **entre 1 litre à 1,5 l d'eau** répartie sur la journée, un excès de boisson est inutile et n'améliore pas la fonction rénale. Attention aux eaux pétillantes car elles peuvent être riche en sel, privilégier les eaux pétillantes contenant moins de 50 mg de sodium par litre (**Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®**)

Anaïs Thiébaux