

«Le drainage des toxines : le point sur cette pratique ancestrale...»

Par Catherine Picard, naturopathe-iridologue

Le drainage est à l'origine lié à l'héritage hippocratique et paracelsien de la médecine. La théorie des humeurs véhiculait l'idée que l'organisme avait besoin de nettoyer ces résidus et toxines, considérés comme des «*humeurs peccantes ou viciées*». La saignée et le clystère (lavement) étaient utilisés afin d'assainir l'organisme, la contamination des humeurs étant considérée comme l'origine des maladies. Plus tard, la notion de terrain s'est largement développée, cohabitant avec la conception pasteurienne selon laquelle les microbes étaient à l'origine des maladies. Pasteur, lui-même, confia sur son lit de mort ce célèbre adage : «*Finalement, Claude Bernard avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout*».

Mono-diètes, jeûnes, thermalisme procèdent aujourd'hui du même raisonnement de purification.

Aujourd'hui, la notion de drainage est encore largement utilisée dans un contexte de santé globale, tant par les phytothérapeutes que les naturopathes et homéopathes. Avec l'aide des plantes médicinales, le drainage consiste à stimuler un organe dont le fonctionnement est défectueux ou dont la sollicitation prolongée entrave l'élimination des substances toxiques qu'elles soient endogènes ou exogènes. Le drainage contribue également à réguler les fonctions de sécrétion des tissus et des organes, et en particulier la fonction des cellules, essentiellement épithéliales, permet-

tant le transport des nutriments et l'élimination des déchets. Les épithéliums sont des tissus dont le rôle est d'assurer la séparation entre le milieu extérieur et le milieu intérieur et jouent, à ce titre, un rôle de défense et de protection par la production de mucus. Ils constituent de véritables interfaces, zones d'échange et de communication intercellulaire. Par exemple, l'épithélium de l'estomac, par la sécrétion de mucus, protège ce dernier de l'agression de l'acide chlorhydrique, celui de l'intestin favorise l'absorption des nutriments, la protection contre les déchets toxiques et l'élimination des déchets...

Le rôle de certaines plantes est d'activer ces échanges et d'accélérer le transport actif de certaines molécules.

Le drainage va donc s'opérer par plusieurs mécanismes d'action :

- Accentuer la fonction sécrétoire de l'organe ;
- Accélérer les échanges cellulaires et le transport actif des molécules ;
- Réguler le contrôle neurovégétatif.

Les organes chargés d'éliminer les déchets sont appelés émonctoires du latin «*emonctorium*», dérivé lui-même de «*emungere*», action de se moucher.

Certains émonctoires ont également une fonction glandulaire produisant un produit de sécrétion endocrine (dans le sang), exocrine (dans un canal) ou amphicrine (les deux conjugués), comme le pancréas, le foie.

Le foie est considéré comme organe central en termes de drainage car, outre sa fonction



Représentation de clystère

(<http://dotyy-snoop.forumgratuit.org/t19-cours-v-le-lavement-et-purgation>)

émonctorielle et glandulaire, il est également l'acteur majeur de la détoxification hépatique.

Rappel des phases de la détoxification hépatique

- **Phase 1** : un système enzymatique très spécialisé, les cytochromes P 450, permet de solubiliser dans l'eau les molécules étrangères appelées xénobiotiques, souvent lipophiles (solubles dans la graisse).

- **Phase 2** : d'autres enzymes ont la spécificité d'assurer un processus de conjugaison, en greffant le métabolite à éliminer à des radicaux moléculaires. Ces enzymes sont de puissants anti-oxydants : glutathion peroxydase, superoxyde dismutase, transférases... De nombreuses plantes renferment des substances permettant d'activer cette phase, comme les glucosinolates des crucifères ou la silymarine du chardon Marie.

- **Phase 3** : c'est une phase de transport actif des métabolites ainsi conjugués, dont l'activité est devenue non toxique, vers l'extérieur de l'organisme par les émonctoires et, en particulier, les reins.

Chez les homéopathes, le drainage est un adjuvant au travail de fond sur la

modification du terrain, permettant le retour à l'homéostasie.

Dans certaines pathologies, le drainage représente la clé de voûte du traitement :

- surcharge et ralentissement métabolique (hyperlipidémie, goutte, rhumatologie) ;

- dermatologie (furoncle, acné, dermatose suintante, les variqueux) ;

- infection prolongée et traînante (broncho-pneumopathie chronique obstructive, sinusite, infection urinaire) ;

- exposition à différents toxiques exogènes (intoxication accidentelle, chimio thérapie de toute nature) ou endogènes (élimination de débris nécrocytiques) ;

- certaines colopathies, affections gastriques ;

- accompagnement de la perte de poids.

Lors d'un drainage, il n'est pas rare de voir apparaître des réactions de déblocage émonctoriel, se traduisant par des réactivations passagères de certains symptômes. Dans ce cas, le drainage est suspendu jusqu'à normalisation et repris ensuite doucement.

Les drainages se font toujours de ma-

nière discontinue afin de ne pas épuiser l'organisme et favoriser un risque de déminéralisation par fuite des minéraux.

Quelques plantes ayant une fonction de drainage

- **Des reins** :

Dans leur fonction d'élimination de l'eau, par les feuilles de bouleau *Betula sp.*, par les stigmates de maïs *Zea mays*, pour éliminer plus particulièrement certains produits indésirables : acide urique par le peuplier *Populus nigra*, l'ajkékéngé *Physalis alkékengi*, chlorures par la piloselle *Hieracium pilosella*, urée par le lespedeza *Lespedeza capitata* et l'orthosiphon *Orthosiphon stamineus*.

- **Du foie et de la vésicule biliaire** :

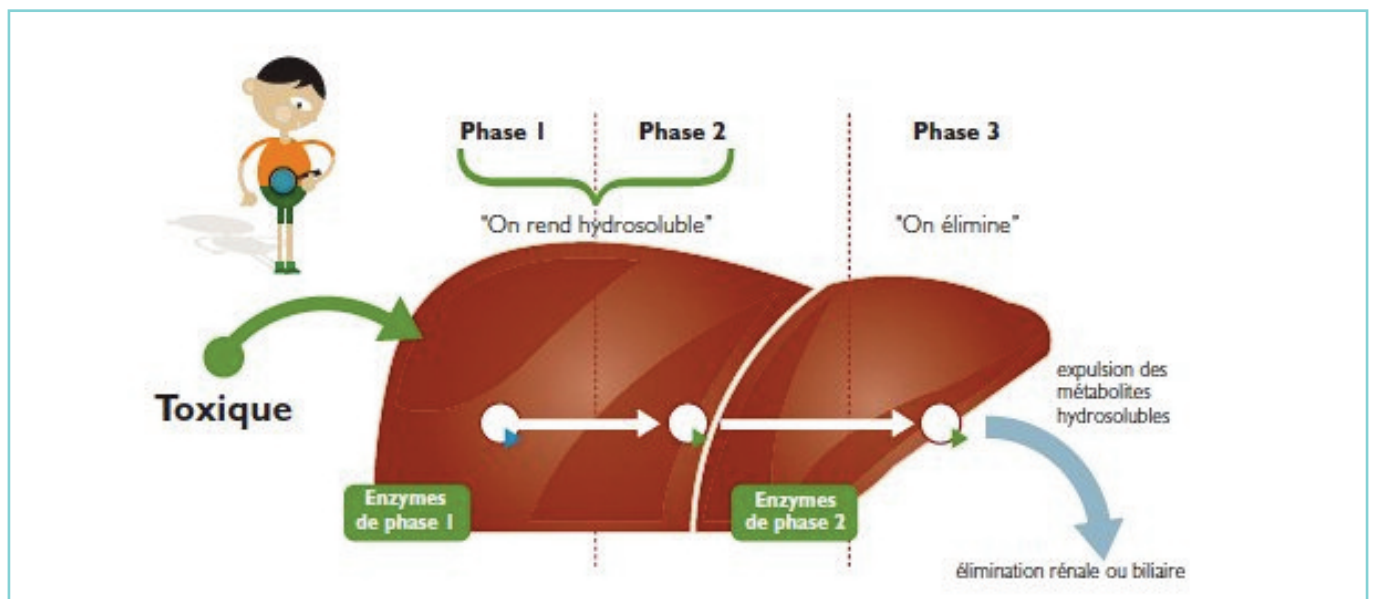
Par l'artichaut *Cynara scolymus*, le boldo *Peumus boldo*, chacun d'entre eux ayant une activité spécifique, de protection par exemple pour le chardon Marie *Silybum marianum*.

- **Du pancréas** :

Par la fumeterre *Fumaria officinalis*, les baies de Genièvre *Juniperus communis*.

- **Des intestins** :

Par la mauve *Malva sylvestris*, la guimauve *Althaea officinalis*, le



Les phases de la détoxification hépatique (http://www.kinesport.info/Micronutrition-Special-detox-_a1623_3.html)



psyllium Plantg psyllium, la rose de Provins Rosa gallica.

- De la peau :

Par la bardane *Arctium major*, la pensée sauvage *Viola tricolor*, la douce amère *Solanum dulcamara*.

- Des poumons :

Par le pied de chat *Antennaria dioica*, le marrube *Marrubium vulgare*, le bouillon blanc *Verbascum thapsus*, les bourgeons de pin *Pinus sylvestris*.



Pensée sauvage *Viola tricolor*

Les principes actifs impliqués dans une action de drainage

- **Les polyphénols**, dont certains flavonoïdes (kaempférol et quercétine du thé, de l'oignon *Allium cepa*, du bouleau *Betula* sp). Ils renferment des tannins avec une action antiseptique et astringente, et piègent les radicaux libres.

- **Acides phénols** (nombreux dans l'aubier de tilleul *Tilia sylvestris* et la piloselle *Hieracium pilosella*), l'acide rosmarinique des labiées a une fonction métabolique importante, en particulier drainante.

- **Diterpènes** (orthosiphols) et **triterpènes** (acide ursolique) de l'orthosiphon *Orthosiphon stamineus*. Ils ont une action cholérétique, mucolytique, expectorante, analgésique et antagoniste de la sérotonine.

- **Lactones sesquiterpéniques** ou amères aromatiques, sans doute les plus actives car elles stimulent l'activité enzymatique rénale hépatique, améliorent les capacités de protection du foie vis-à-vis des toxiques. Elles sont cholagogues et cholérétiques (ac-

centuent respectivement la production de bile et son élimination). La plupart des plantes qui en contiennent furent dénommées dépuratives par le bon sens de nos prédécesseurs : ce sont en réalité des détoxifiants par activation métabolique. Ces amères sont largement répandues dans la famille des Asteraceae, grosse pourvoyeuse de plantes de drainage : absinthe *Artemisia absinthium*, artichaut *Cynara scolymus*, bardane *Arctium major*, chicorée *Cichorium intybus*).

- **Glucosinolates** (molécules souffrées) des Brassicaceae : radis noir *Raphanus sativus niger*, raifort *Cochlearia armorica*, détoxifiants vis-à-vis de nombreux toxiques exogènes.

- **Certains polysaccharides diurétiques** (fructanes comme l'inuline) également très présents dans la famille des Asteraceae : pissenlit *Taraxacum dens-leonis* ; et des Boraginaceae : pulmonaire *Pulmonaria officinalis*, buglosse *Anchusa officinalis*.

- **Saponosides** connus comme anti-œdémateux : ficaria *Ficaria ranunculoïdes* ; expectorants : lierre *Hedera helix* ; diurétiques et détoxifiants hépatiques : *Chrisantellum indicum*.

- **Phtalides**, molécules intervenant dans le processus enzymatique de détoxification hépatique et rénale (huile

essentielle de céleri *Apium graveolens*.

Notion de dérivation émonctorielle

Lorsqu'un émonctoire est surmené, il est préférable de dériver les toxines vers un émonctoire secondaire ayant la même fonction.

Lors d'une maladie les toxines sont naturellement dérivées d'un émonctoire à l'autre.

Ainsi, un symptôme disparaît pour être remplacé par un autre : par exemple, alternance entre crise d'eczéma et crise d'asthme.

Il s'agit là d'un mécanisme d'adaptation physiologique, appelé transfert morbide, visant à maintenir l'homéostasie tout en adoptant une stratégie d'économie émonctorielle.

Pratique des dérivations

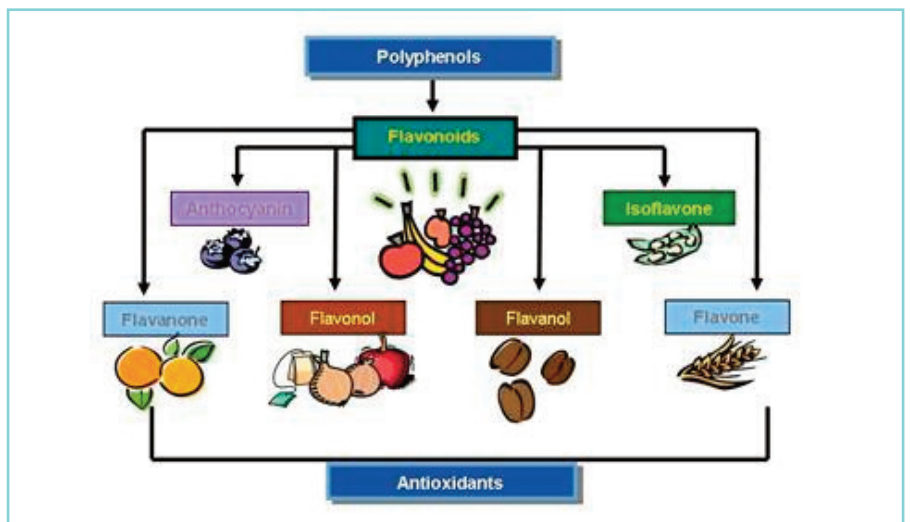
Une dérivation est donc le transfert de toxines d'un émonctoire à un autre, réalisé volontairement.

- Élimination vers un émonctoire de même genre. Ex : peau → reins.

- Pour protéger un organe interne, on dérive vers la surface : reins → peau.

- Il est possible de créer un émonctoire artificiel (rare) : saignées, sangsues, produits irritants...

- Dérivation proche de la localisation des troubles: ventouses,



Les polyphénols (<http://www.gurufitnessplanet.com/2012/12/article-131-polyphenols-its-benefits.html>)



Le chou vert a décidément de multiples vertus...



cataplasmes (argile, feuille de chou).

Dans la pratique :

- Lors d'une affection aiguë : on renforce l'effort d'élimination de l'émonctoire concerné.
- Lors d'une affection chronique : on dérive les toxines vers un autre émonctoire car l'engrassement est tel que l'organe chargé de l'élimination des toxines est dépassé et inefficace.

Le drainage dans la stratégie thérapeutique

La stratégie sera différente selon que la pathologie est aiguë ou chronique, et que les facteurs d'entretien et d'aggravation sont endogènes ou exogènes.

1) Analyse du terrain

Les bilans naturopathiques serviront à appréhender le terrain selon ses différents niveaux :

- Génétique ou constitutionnel ;
- Physique : degré d'engrassement, de carences, équilibre énergétique... ;
- Environnemental : stress, alimentation, hygiène de vie, pollutions exogènes, etc. ;
- Psycho-émotionnel.

2) Déterminer les objectifs prioritaires

Premier objectif : relancer le processus métabolique, Soutenir et/ou restaurer la muqueuse intestinale et/ou respiratoire.

Deuxième objectif : nettoyer, désacidifier, désoxyder.

Troisième objectif : revitaliser, soutenir une fonction déficiente.

3) Établir un plan de cure adapté

Quand drainer ?

Pathologie aiguë :

- Soutenir l'émonctoire qui est concerné par la pathologie dans son travail d'élimination : une cure de 20 jours.

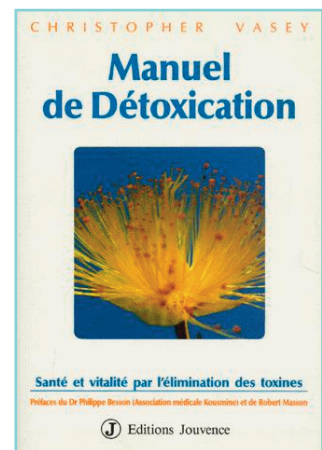
Pathologie chronique :

- Dérivation émonctorielle.

- Drainages doux, de courte durée mais répétés sur du long terme.

Drainage saisonnier préventif : automne et printemps.

Drainages occasionnels lors d'un excès temporaire (fêtes de Noël, voyage, etc.). ■



Bibliographie

- «Manuel de détoxification : Santé et Vitalité par l'élimination des toxines», Christopher Vasey, Broché, avril 2013

- «Traité pratique de phytothérapie», Dr Jean-Michel Morel, Éd. Grancher, juin 2009

Les sites Internet de Catherine Picard :

<http://www.catherine-picard.com>

<http://www.naturoformleblog.wordpress.com>