

Cailloux dans les reins : c'est horrible !

Chère lectrice, cher lecteur,

La douleur physique la plus terrible pour l'être humain est celle des cailloux dans les reins, aussi appelés « calculs rénaux ».

Quand j'étais petit, je me demandais toujours pourquoi on parlait de « calculs ». Pourquoi pas cailloux ?

Le mot calcul vient de *calculus* en latin, qui veut dire « osselet ».

Les osselets sont les petits os de la colonne vertébrale des moutons. Ils sont principalement composés de calcium, et c'est le cas aussi des pierres ou cailloux qui se forment dans les reins. C'est pourquoi on les appelle « calculs », en vocabulaire médical.

Pour la petite histoire, les enfants avaient toutes sortes de jeux avec les osselets. Et comme on leur apprenait à compter avec, c'est de là que vient le mot « calcul » en français.

« Douleurs atroces »

Les médecins parlent de « douleur atroce et sporadique » pour désigner ce que ressent la victime de calculs rénaux. Sporadique veut dire « se produisant à intervalles irréguliers ».

Imaginez que sur une échelle de douleur allant de 0 à 10, où 0 est l'absence de douleur et 10 la douleur maximale que vous puissiez imaginer ressentir, vous êtes à 10 ! C'est l'horreur.

Malheureusement, ce problème est très fréquent. Il a beaucoup augmenté ces trente dernières années. 5 à 10 % des gens vivront une crise de colique néphrétique au cours de leur vie. C'est énorme : parmi mes lecteurs, des dizaines de milliers seront touchés !

Comment peut-on avoir des cailloux dans les reins ? D'où viennent-ils ? Pourquoi font-ils si mal et comment les éviter, et s'en débarrasser ?

Nous allons voir tout cela. Et je vais vous indiquer un moyen naturel et très original de se soigner : aller au parc Astérix et faire un tour de Grand Huit ou de montagnes russes. C'est très sérieux, j'y reviens dans un instant, après une courte explication sur l'origine des cailloux dans les reins :

Comment les cailloux se forment dans les reins

Les reins servent à filtrer le sang.

Normalement, les déchets sont microscopiques.

Ils sont dilués dans l'urine, qui coule dans de petits tuyaux dans les reins appelés uretères, vers la vessie.

Mais il arrive que ces déchets « cristallisent », c'est-à-dire forment de petits grains.

En effet, ces déchets sont en grande partie des « sels » minéraux. Comme le sel que vous mettez dans l'eau, ils peuvent former des grains lorsque la concentration est trop forte. Cela se produit en particulier quand on ne boit pas assez d'eau.

Ces grains peuvent être fins, mais ils peuvent aussi grossir. Ils finissent alors par former des petits cailloux qui bloquent les uretères.

C'est ce qui provoque les douleurs appelées « coliques néphrétiques » (*néphros* veut dire « rein » en grec), qui se produisent dans les flancs.

Solution

Les petits cailloux finiront par passer dans la vessie – après vous avoir torturé(e).

Mais les plus gros cailloux doivent être cassés avec des ultrasons. Parfois, on est même obligé d'opérer en ouvrant les reins pour les retirer directement.

Ces opérations sont pénibles et se produisent après (ou pendant) les coliques néphrétiques abominables.

Mieux vaut prévenir que guérir, donc, et cela tombe bien car les solutions sont simples et agréables.

- **La première mesure** est de prendre l'habitude d'ajouter systématiquement quelques gouttes de citron et une rondelle dans votre carafe d'eau à table, ou dans votre verre. C'est bon au goût, rafraîchissant, mais c'est surtout excellent pour la santé, et pas que pour la vitamine C. *Le citron augmente la quantité de citrate dans l'urine. Le citrate contribue à prévenir la formation de cailloux [1].* De plus, avec une eau citronnée, vous aurez plus de plaisir à boire et augmenterez votre absorption de liquide.
- **Faites des tisanes de plantes « diurétiques »**, c'est-à-dire qui donnent envie d'uriner. J'ai parlé du pissenlit qui tient son nom de « pisse-en-lit », et qui mérite sa réputation. Mais nous connaissons tous les effets étonnants des asperges : l'eau de cuisson des asperges est particulièrement efficace. Avec le pissenlit et les asperges, les orties, le persil en infusion (infuser 2 g de persil dans 150 ml d'eau bouillante et boire 3 fois par jour) et la verge d'or (infuser 3 g d'herbe dans 150 ml d'eau bouillante) seront vos meilleurs diurétiques naturels.
- **Augmentez vos apports en potassium.** Le meilleur moyen de manger plus de potassium est de manger plus de légumes, épices et produits végétaux, en particulier les pommes de terre avec la peau, le concentré de tomate, le cacao, le café et la chicorée, les graines de cumin, le gingembre moulu, le poivre, le persil, les châtaignes, l'avocat, la banane et les abricots secs. Le potassium réduit l'excrétion de calcium (vous avez moins de calcium qui passe dans vos reins), ce qui a le double avantage de préserver votre masse osseuse tout en réduisant la formation de calculs rénaux.
- **À noter qu'il existe un complément alimentaire** très intéressant pour prévenir les calculs rénaux, le citrate de potassium : comme son nom l'indique, il contient à la fois du citrate... et du potassium.
- **Réduire votre consommation d'aliments riches en oxalate.** La plupart des calculs rénaux sont formés d'oxalate de calcium. L'oxalate est une substance qui se lie au calcium pour le faire cristalliser. Vous réduirez votre risque de calculs rénaux en diminuant votre consommation d'aliments riches en oxalate : les épinards, la rhubarbe, les bettes, la betterave et la fève de soja.

Contre les douleurs

Il existe – n'est-ce pas merveilleux ? – une plante qui a l'étonnante vertu de soulager les douleurs provoquées par les spasmes des uretères en cas de crise de colique néphrétique.

Il s'agit du pétasite officinal (*Petasites hybridus*). Prendre 7,5 à 15 mg de pétasine 2 fois par jour, pendant les repas.

Médecine chinoise

L'acupuncture est souvent recommandée en cas de calculs rénaux. Les preuves scientifiques de son efficacité sont cependant limitées.

Je préfère pour ma part miser sur une préparation à base de plantes chinoises, appelée Te Xiao Pai Shi Wan [2]. Il faut en prendre 6 à 8 comprimés, 3 fois par jour.

Consultez un praticien de MTC (médecine traditionnelle chinoise) pour qu'il vous prescrive cette préparation, et vous indique un endroit fiable pour vous la procurer près de chez vous.

Le Grand Huit

Enfin, je l'ai déjà mentionné, il y a cette étude très sérieuse sur le Grand Huit. Elle vient de sortir dans la revue médicale *The Journal of the American Osteopathic Association*. Les montagnes russes exercent une pression dans le ventre qui force les petits cailloux à passer, avant qu'ils ne deviennent trop gros et douloureux. Les personnes qui font régulièrement des tours ont donc moins de coliques néphrétiques que les autres !

Ces recherches, menées par des scientifiques de l'université du Michigan, ont fait suite à des témoignages de patients qui racontaient avoir été guéris après être allés à Disney World en Floride [3].

On suppose que les personnes qui pratiquent le trapèze acrobatique, la haute voltige, le saut à l'élastique, la Formule 1 et la moto de course bénéficient des mêmes effets !

C'est un encouragement à remettre du « piquant » dans nos vies. Jouer à Tarzan, ou à James Bond. Car il est évident que la station « vautré devant la télévision » ou « assis dans le fauteuil de ma voiture » toute la journée ne favorise pas la circulation des petites impuretés qui se coincent dans nos tuyaux.

À ma connaissance, aucune recherche scientifique n'a encore été de ce côté pour expliquer l'explosion des calculs rénaux depuis trente ans. Il serait temps de creuser cette piste.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis