

Diurèse hépatique

Un foie en bonne santé est garant du bon fonctionnement de l'ensemble de notre organisme. Pourtant, la plupart des individus souffriraient sans le savoir d'insuffisance hépatique . Analyse d'une technique simple et efficace pour savoir comment se porte votre foie...

Quand le foie va, tout va !

Si le vieil adage français évoque l'importance de cet organe dans l'équilibre de notre santé, force est de constater que la plupart des individus semble s'en soucier comme d'une guigne. Et pourtant, on oublierait presque que ce dernier déploie une énergie considérable à filtrer les toxines accumulées par notre organisme jour après jour pour préserver notre santé. De la pollution aux pesticides en passant pas les traitements allopathiques que l'on ingurgite à longueur d'années, inutile de dire que le foie est l'organe le mieux placé pour témoigner de notre manque de vigilance et de nos nombreux excès. La médecine chinoise n'hésite pas à le comparer à un vaillant général d'armée, aux commandes des différents organes et de leurs fonctionnalités.

Et si votre foie était saturé ?

Si la persévérance de ce précieux organe n'est plus à démontrer, il n'en demeure pas moins que lui aussi peut succomber à ce qui pourrait faire penser à un « burn out » à force d'encrassage de l'organisme. Il n'est alors pas rare que des premiers signes de faiblesse apparaissent jusqu'à provoquer des pathologies lourdes qui peuvent s'inscrire dans la durée. Certaines maladies chroniques telles que la fatigue associée à des douleurs plus ou moins diffuses impliquent souvent une saturation hépatique à ne pas négliger. C'est ainsi que le Dr Bacques, auteur de l'ouvrage *Mon foie et Moi*, qualifie l'insuffisance hépatique comme le trouble le plus répandu mais aussi le plus ignoré de nos civilisations modernes.

Le test de la diurèse minutée

1/ Mise en place du protocole

Pour connaître l'état de santé de votre foie, le Dr Bacquès a établi un protocole très simple et efficace pour dépister soi même une éventuelle insuffisance hépatique. Il s'agit du test de la diurèse minutée, reposant sur quelques principes accessibles à tous :

Notons qu'il est absolument indispensable de rester à jeun tout le long du protocole afin de ne pas fausser les données.

- Au réveil, allez uriner afin de bien évacuer la vessie des urines de la nuit.
- Buvez 1 litre d'eau le plus rapidement possible et retournez vous coucher (en effet, le corps ne devra pas être en exercice tout le long du protocole afin de ne pas fausser les données)
- Au bout de la première demi-heure, allez uriner dans un verre gradué (les verres qui nous servent pour la cuisine) en vidant bien la vessie. Relevez les données sur un papier (en cc ou ml selon la mesure utilisée). Jeter les urines puis retournez vous allonger
- Au bout de la deuxième demi-heure, procéder de la même façon (urinez dans le verre gradué, relevez les données, puis retournez vous allonger)
- Faire de même à la troisième, quatrième, cinquième et sixième demi-heure

A la fin du protocole, vous pouvez à nouveau vous alimenter.

2/ Les Résultats à attendre

Vous devez avoir sur votre papier **6 données** représentant la quantité d'urine évacuée à chaque demi heure.

Un sujet en bonne santé doit être capable d'uriner près de 500 cc/ml au maximum à la troisième ou quatrième demi-heure. Le résultat d'un sujet en bonne santé se présente alors ainsi : 100-250-**500**-250-100-50.

500 correspond à la possibilité maximale d'un foie fonctionnant de manière optimale. C'est ce pic maximal d'urine excrétée qui déterminera l'état de la fonction hépatique.

Voici les données approximatives à prendre en compte pour déterminer l'état de santé de votre foie :

Pour rappel, 80-250-**500**-250-80-50 sont les données d'un sujet en bonne santé (il y a 100% de la fonction hépatique).

- Petite insuffisance hépatique: 60-120-**300**-140-100-50 (il reste 60% de la fonction hépatique)
- Moyenne insuffisance hépatique: 50-110-**200**-90-80-50 (il reste 40% de la fonction hépatique)
- Forte insuffisance hépatique: 40-60-**100**-60-50-30 (il reste 20% de la fonction hépatique)
- Très forte insuffisance hépatique: 10-20-**50**-30-30-10 (il reste 10% de la fonction hépatique)
- Sujet au stade terminal: 0-5-**0**-0-5 (Il n'y a plus de fonction hépatique)

3/Quelques remarques intéressantes

- L'insuffisance hépatique, selon l'âge, commence à partir d'un pic de 300 ml jusqu'à 50 ans, 250 ml de 50 à 60 ans, 180 ml de 60 à 70 ans (il suffit alors de boire 300ml), 150 ml de 70 à 80 ans, 120 ml au delà de 80 ans
- Ne pas prendre des diurétiques avant de faire le protocole
- Ne pas confondre centimètre cube (cc) et centilitre (cl); se souvenir qu'1 cl= 10 cc et qu'1 cc = 1millilitre (ml).

Source

- Mon foie et moi, *L'insuffisance hépatique méconnue, Comment la dépister et la traiter – aux éditions IPREDIS – du Dr Paul Bacquès.*