

# INSUFFISANCE RENALE

Les reins sont des organes vitaux pour l'organisme. Ils permettent de filtrer le sang, de réguler la tension et d'éliminer les déchets et les toxines du corps. Lorsqu'ils ne fonctionnent plus correctement, des symptômes d'insuffisance rénale se manifestent. Explications.

Les symptômes de l'insuffisance rénale sont difficiles à déterminer aux premiers stades, car la maladie se développe très lentement. Par ailleurs, le nombre de personnes atteintes par cette maladie a tendance à se multiplier à cause du diabète et du vieillissement. Selon un rapport réalisé en 2009 par le Réseau Épidémiologie et Information en Néphrologie, en France, 36.000 malades ont été dialysés et quelques 31.000 personnes ont bénéficié d'une transplantation rénale (greffe du rein).

Pour prévenir l'insuffisance rénale, voici les principaux symptômes de cette maladie et les facteurs de risque.

Les facteurs de risque des maladies rénales

**Les facteurs de risque des maladies du rénales comprennent :**

- L'hérédité
- L'âge (à partir de 60 ans et +)
- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- Les maladies cardiovasculaires
- La prise de médicaments toxiques pour les reins

Les symptômes de l'insuffisance rénale

L'insuffisance rénale peut se manifester par différents symptômes que la plupart des gens ignorent. Il est bon à savoir que les maladies du rein se traitent facilement, mais

seulement à un stade précoce. Donc, si ces facteurs de risque vous interpellent, il est préférable de pratiquer des contrôles réguliers, même si vous ne présentez aucun signe de troubles rénal.

Cependant, si vous avez un ou plusieurs des symptômes d'insuffisance rénale suivants, vous devez consulter votre médecin sans plus attendre :

#### 1. La perte d'appétit

Elle est le résultat des toxines accumulées dans l'organisme.

#### 2. Troubles de la miction

Si vous constatez la présence de sang dans vos urines, si vous urinez plus que d'habitude ou que la couleur de votre urine n'est plus la même, cela peut être un symptôme d'insuffisance rénale.

#### 3. Peau sèche et démangeaisons

Ce symptôme peut être dû à un manque de minéraux suite à une infection/maladie des reins.

#### 4. Troubles de sommeil

Les troubles de sommeil peuvent être la conséquence de l'accumulation des toxines suite à une dysfonction rénale.

#### 5. Les yeux gonflés

Ce symptôme pourrait être dû un manque de protéines car les reins vont alors moins bien filtrer le sang.

#### 6. Crampes musculaires

Les crampes musculaires peuvent se produire à cause d'un déséquilibre des électrolytes, un manque de calcium ou de phosphore, ou le résultat d'un trouble rénal.

## 7. Les pieds enflés

Le gonflement des pieds peut être dû à un excès de sodium dans le corps ou à une filtration rénale impropre.

## 8. Fatigue, léthargie

La fatigue peut se manifester à cause des toxines accumulées, une anémie ou une maladie rénale.

### Dépistage de la maladie du rein

Il existe deux tests simples qui permettent de diagnostiquer les maladies rénales :

– Le premier est un simple test urinaire qui permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine. Si le test est positif, cela indique une maladie rénale.

– Le second est un test sanguin. Il est plus efficace pour savoir si les reins fonctionnent correctement.

### **Comment réduire le risque d'insuffisance rénale ?**

L'insuffisance rénale peut être facilement traitée, si elle est détectée rapidement. Mais la meilleure façon de prévenir ce problème de santé est de se faire tester fréquemment.

Vous pouvez réduire votre risque d'insuffisance rénale en adoptant une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, une activité physique régulière tout en évitant la consommation d'alcool et la cigarette. Pensez à favoriser la consommation de ces aliments qui nettoient les reins et à éviter ces mauvaises habitudes pour prévenir l'insuffisance rénale.

---

# KIWI

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C . Bonne source de potassium et de fibres.

**INCONVÉNIENTS** : peut entraîner des phénomènes d'allergies.

---

## L'EAU GLACÉE

### L'eau glacée, un danger pour la santé ?

Il faut d'abord comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l'eau glacée. Lorsque celle-ci traverse l'organisme, les vaisseaux sanguins se resserrent et le processus d'hydratation est ralenti. Par ailleurs, au lieu de se concentrer sur le processus de digestion et l'absorption des nutriments pour produire de l'énergie, le corps puise de son énergie restante pour rétablir la température normale de l'organisme. Vous perdez donc plus d'énergie.

En outre, boire de l'eau glacée favorise la production excessive de mucus dans le corps, surtout après les repas. Ceci peut perturber le fonctionnement du système immunitaire et rendre l'organisme plus sensible à des maladies comme la grippe, le rhume et autres infections.

Lorsque vous accompagnez vos repas d'eau glacée, cette dernière fige les matières grasses consommées qui deviennent solides, donc plus difficiles à digérer. Par conséquent, vous accumulez de la graisse et vous favorisez la prise de poids.

Certains affirment que boire de l'eau froide aide à perdre du poids. Ce n'est pas complètement faux, mais il faut choisir le bon moment et que l'eau ne soit pas glacée. Buvez donc un

verre d'eau froide le matin à jeun. Cela favorisera la thermogénèse, processus par lequel l'organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire de l'énergie et rétablir la température corporelle, vous aidant à brûler davantage de calories et de graisses. Mais si vous souhaitez réellement perdre du poids, favorisez plutôt un régime alimentaire sain et une activité physique régulière...

### Les bienfaits de l'eau tiède

Voici ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l'eau tiède :

- Votre corps s'hydrate bien plus rapidement
- Les aliments sont digérés plus rapidement
- Cela stimule les enzymes de digestion
- La production de selles sera plus importante
- Cela va aider à nettoyer le sang en éliminant les toxines et en améliorant le fonctionnement du système lymphatique et des reins

Selon la médecine ayurvédique, boire de l'eau tiède serait bénéfique pour la santé en général. Cette médecine traditionnelle repose sur les textes sacrés de l'Inde antique, c'est la forme de médecine la plus ancienne au monde. Selon l'endocrinologue américain d'origine indienne Deepak Chopra, boire de l'eau tiède durant la journée stimule l'énergie vitale de l'organisme, le métabolisme, la digestion et aide à débarrasser le corps des toxines.

L'eau tiède est également très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En effet, les Chinois consomment de l'eau tiède quotidiennement et évitent de boire de l'eau froide, glacée ou à température ambiante.

Selon ces deux médecines, l'eau froide ou glacée ralentirait

le fonctionnement de l'organisme et son énergie vitale.

---

# LA MIRABELLE

Ce fruit doré est petit mais plein de **qualités nutritionnelles**. La saison de la mirabelle est courte, de mi-août à fin septembre. C'est un fruit fragile qu'il faut consommer rapidement après l'achat. Vous pouvez aussi le congeler, à condition de le laver, de le dénoyauter, de le couper en deux avant sa mise en sachet.

## 1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l'ananas.

## 2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d'eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l'organisme**, qui a besoin d'environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

## 3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l'abricot, la nectarine, la mûre... contiennent des polyols, la mirabelle n'en renferme pas.

## 4. La mirabelle favorise un bon

# transit intestinal

Elle renferme de l'eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit. ce qui limite tout risque de constipation.

## 5. La mirabelle fournit de l'énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l'organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l'on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

## 6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l'âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêta-carotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre...).

---

## LAIT

**AVANTAGES** : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu'il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

**INCONVÉNIENTS** : le lactose du lait peu être mal toléré.

Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu'il est entier ou demi-écrémé.

---

## LAITUE ET AUTRES SALADES

**AVANTAGES** : peu calorique, certaines sont riches en bêta-carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

**INCONVÉNIENTS** : souvent servies avec des sauces crémeuses ou contenant beaucoup d'huile.

---

## LAPIN

**AVANTAGES** : apporte des protéines de bonne qualité. Riche en vitamines B3 et B12, pauvre en graisses saturées. Contient du fer. Tendre et digestif.

---

## LE MAGNÉSIUM

### QU'EST CE QUE LE MAGNÉSIUM ?

**C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os.** Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son

rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

**NB:** Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

## **SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM**

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier :

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d'appétit
- Des nausées et des vomissements...

Ce sont les premiers symptômes d'un manque de magnésium. Le problème, c'est que d'autres pathologies ou d'autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.

## **Les symptômes plus graves**

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes

- État dépressif
- Palpitations.

## Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu'on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu'on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n'est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

### LES BESOINS EN MAGNÉSIUM

L'organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

**Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :**

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg
Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg
Femmes enceintes (> 3 <sup>ème</sup> trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

### LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
----------	----------	------

Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l'Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l'huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg
Goberge de l'Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg
Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg
Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit,

Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l'organisme en magnésium.

---

## LE POUVOIR MINCEUR DU CITRON

Le citron est notre meilleur ami minceur. Revitalisant, drainant, purifiant... le petit agrume jaune soleil est bourré de qualités. Découvrez ses formidables vertus filiformes.

Le super food minceur, incontestablement, c'est lui ! Aujourd'hui, le citron est devenu incontournable quand on parle de régime car il n'a pas son pareil pour chasser l'eau et le gras en excès. Detox, diurétique, reminéralisant, antibactérien... les nutritionnistes ne tarissent pas d'éloges sur le petit agrume tant ses vertus sont énormissimes. Et la meilleure façon d'en profiter, c'est de le boire en jus additionné d'eau (non glacée).

Pour certains experts , l'idéal est de consommer son jus à jeun. Pour d'autres, cela n'a pas d'importance. Mais pourquoi le jus de citron ? Selon les partisans du régime acide-base, le pH (mesure d'acidité ou d'alcalinité) du corps est plus acide le matin au réveil. Pour revenir à un pH neutre, il faut boire du jus de citron qui, malgré sa saveur acide, a un effet alcalin. Cela dit, aucune preuve scientifique n'étaye cette théorie. De toute façon, le jus de citron reste une excellente façon de démarrer la journée en assurant sa dose de vitamine C !

### Les pouvoirs magiques du citron

. Purifiant puissant : il participe au nettoyage du foie et

l'aide à dissoudre les excès graisseux. Grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule les reins et favorise la chasse aux déchets qui polluent le corps. Mieux : il contribue à la production de glutathion, qui permet aux toxines de devenir solubles, et donc, d'être éliminées plus facilement.

. Dégomme capotons : cet effet, il le doit à sa richesse en antioxydants et à sa capacité à réguler le taux de sucre sanguin. Et cerise sur le gâteau, il diminue de 30 % l'index glycémique global du repas, ce qui limite le stockage des graisses et des sucres !

. Coup de fouet : avec 52 mg de vitamine C pour 100 g, un citron couvre plus de la moitié des besoins quotidiens. Et là, c'est triple bonus : cette « C » renforce l'assimilation du fer (antifatigue), booste l'immunité et possède une action antiseptique. Assurément, l'allié anti grippe de l'hiver.

. Basse calorie : son apport calorique n'est que de 34 kcal pour 100 g (soit le poids moyen d'un citron), autant dire que ça ne compte pas ! Donc, quelle que soit la façon dont il est consommé (jus, filet sur le poisson...), il reste light tout en donnant du goût et du peps. Pas étonnant qu'il soit l'ami le plus fidèle de notre ligne.

. Stop sucre : bonne source de fibres, la pectine qu'il contient ralentit l'absorption des sucres par l'estomac, procurant ainsi une sensation de satiété qui peut durer jusqu'à 4 heures. De plus, elle abaisse les taux de cholestérol et de sucre sanguin. Donc, consommer le zeste, c'est bon aussi !

### **Et le régime citron ?**

C'est aujourd'hui le régime star. Mais attention ! Fuyez la Lemon Diet prônée par certaines actrices américaines. Elle consiste à boire uniquement du jus de citron additionné de poivre de Cayenne et de sirop d'érable. Dans un régime citron sérieux, on mange léger mais équilibré ! Et on consomme bien

sûr du jus de citron mais aussi l'agrume sous d'autres formes : en infusion, en zeste dans son yaourt, en jus sur le poisson ou dans une vinaigrette maison...

Prudence encore : il existe des contre-indications au régime citron. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux, d'ulcère et/ou de calculs rénaux. Sinon, le jus de citron n'irrite pas l'estomac tant qu'on est en bonne santé.

---

# LE RÔLE DE LA VITAMINE A

## Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

## Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier **symptôme** de la carence en **vitamine** A est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

## Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

### **La viande et le poisson**

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

#### **L'huile de foie de morue 30 000 µg**

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

#### **L'anguille 1 140 µg**

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

#### **Les œufs de lompe 287 µg**

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

#### **Le hareng 36 µg**

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

### **Le beurre 800 µg**

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

### **La crème fraîche 390 µg**

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite touche de crème fraîche suffit amplement.

### **Les fromages**

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

### **L'œuf 263 µg**

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

### **Les fruits et les légumes riches en vitamine A:**

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.