

Rein et propolis

Cocktail de rognons et de propolis : une recette gagnante

Le rein régule l'équilibre du sang et sécrète des hormones

On en compte deux. Le rein a la forme d'un haricot de 160 g mesurant 12 cm de hauteur. Le sang arrive au rein par l'artère rénale, et grâce aux néphrons, il en ressort par la veine rénale "filtré" des déchets toxiques produits par le fonctionnement normal de l'organisme. L'urine formée par ce filtrage s'évacue par les voies urinaires.

Par cette action, il participe à la régulation de l'équilibre hydrique et des minéraux de l'organisme et à l'équilibre acido-basique du sang.

Le rein produit également plusieurs hormones, des enzymes et des vitamines dont la rénine, l'érythropoïétine (la fameuse EPO) ou encore le calcitriol, forme active de la vitamine D.



Le médecin effectue une échographie des reins du patient.



Le rein malade est trop souvent discret par excès

Lorsqu'il ne fonctionne plus correctement au long cours, le rein ne fait pratiquement jamais souffrir. Les maladies rénales chroniques sont le plus souvent sans symptôme précis jusqu'à un stade très avancé. D'où l'importance du dépistage régulier pour repérer les stigmates d'une insuffisance rénale débutante. L'insuffisance rénale chronique (IRC) est une maladie évolutive caractérisée par des modifications fonctionnelles et structurales du rein qui surviennent plus souvent chez les patients atteints de diabète et d'hypertension. Elle est liée à une perte progressive et permanente de la fonction rénale. Le débit de filtration glomérulaire (DFG) devient inférieur à 60 mL/min par 1,73 m² de surface corporelle, ou bien on observe la présence de marqueurs d'insuffisance rénale, notamment une hématurie (sang dans les urines), une albuminurie (albumine dans les urines) ou des anomalies détectées par imagerie ou examens de laboratoire. Les maladies rénales chroniques représentent un problème substantiel et croissant pour la santé mondiale. En effet, certaines formes d'IRC affectent environ 10 % de la population adulte dans le monde, entraînant 1,2 million de décès prématurés et 35,8 millions d'années de perte de vie en bonne santé.

Le rein est sensible à notre mode de vie et à notre environnement

En tant que filtre, le rein est exposé aux toxiques de nos habitudes de vie et de notre environnement et il peut en souffrir. (Nous écartons de notre discours les intoxications aiguës liées aux agents de chimiothérapie ou autres médicaments agressifs).

L'environnement peut avoir un rôle péjoratif. Les métaux lourds tel le cadmium agressent le rein. L'intoxication lente au cadmium s'effectue par ingestion et/ou inhalation. Tout au long de l'enfance et de l'adolescence, le cadmium inhalé a été estimé à environ 30 mg (PERRY HM *et al*, 1976). Ce métal lourd agit par la perturbation de la chaîne respiratoire cellulaire rénale et par la production accrue de produits d'oxydation (ROS) entraînant un stress oxydatif. Il est de même avec un autre métal, le lithium qui générerait aussi un stress oxydatif.

Les solvants ou les diluants, comme le toluène et le tétrachlorure de carbone, perturbent le rein par accumulation dans les lipides des membranes cellulaires et par oxydation des lipides associées là encore à un stress oxydatif. Certains pesticides et herbicides (le paraquat par exemple) sont aussi toxiques pour le rein avec un processus d'oxydation équivalent.

Le comportement individuel impacte le rein. Le tabagisme, la consommation de cannabis produisent des substances métabolisées par le foie qui s'accumulent dans le rein entraînant œdème, inflammation et stress oxydatif.

Enfin, les changements physiologiques liés à l'âge dans le rein sont à la fois structurels et fonctionnels. Le stress oxydatif qui a tendance à être augmenté avec l'âge est devenu la principale théorie pour expliquer le vieillissement au niveau moléculaire cellulaire rénal.



© Pollenergie

© Naturabeille

Les propolis, de par leurs actions anti-inflammatoires, ont un rôle très intéressant pour protéger le rein.

De nombreuses études scientifiques sur modèle animal et chez l'Homme démontrent le rôle positif de différentes propolis dans l'action de protection du tissu rénal par rapport à différentes situations évoquées plus haut. Leurs propriétés anti-inflammatoires seraient à la base de leurs actions de protection.

Ainsi, **la propolis brune de peuplier** riche en acide caféique et en esters d'acide caféique (CAPE) serait active par le biais de son action contre la désorganisation moléculaire de la chaîne respiratoire induite par les toxiques rénaux et l'oxydation consécutive, par l'inhibition de la synthèse des réactifs oxydatifs par inhibition de la xanthine oxydase, par l'activation de la détoxification au travers de la super-oxyde dismutase (SOD), de la glutathion peroxydase (GPx), de la catalase (AKYOL S *et al*, 2014). À l'échelle histologique, il est observé moins de leucocytes. À l'échelle anatomique, l'organisation des glomérules et des tubules rénaux est mieux préservée en cas de supplémentation chez les rats âgés *versus* rats âgés non supplémentés. Dans une étude en double aveugle contre placebo chez l'Homme, il est montré que la dose de 125 mg (comportant 36 mg de polyphénols) de propolis de peuplier iranienne prise le matin et le soir pendant 3 mois peut être très utile pour ralentir la progression de la maladie, éviter les complications, atteindre une plus grande longévité et améliorer la qualité de vie, en particulier au stade précoce de l'insuffisance rénale (ANVARIFARD P *et al*, 2022).

La propolis verte de baccharis du Brésil présente aussi des qualités très intéressantes. Une étude en double aveugle contre placebo, menée en 2022 (DUARTE SILVEIRA MA *et al*, 2022), chez des patients insuffisants rénaux prenant pendant 6 mois une dose quotidienne de 500 mg de propolis verte (apportant 35,5 mg de flavonoïdes et 78 mg de polyphénols), répartie en 2 prises le matin et le soir, a montré une diminution de la fuite urinaire des protéines (protéinurie) chez les patients insuffisants rénaux diabétiques ou non.

De plus, la supplémentation en extrait de propolis verte pendant deux mois a réduit l'inflammation, en réduisant les taux plasmatiques du facteur de nécrose tumorale alpha (TNF- α) chez les patients insuffisants rénaux très sévères au stade de la dialyse (RAMOS CHERMUT T *et al*, 2023).

Enfin, les propolis brune et verte ont montré être sûres et être bien supportées sans effet secondaire notable chez ces patients malades.

Pour conclure, propolis brune et propolis verte apparaissent être des aides solides pour l'accompagnement contre l'inflammation et la dégradation de la fonction rénale débutante et plus avancée. ●