

# Détox et drainage quelles différences ?

Publié le 02/03/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Teint terne, manque d'énergie, ballonnements, sommeil perturbé... Autant de signes qui révèlent que **votre foie est fatigué**. Cet organe vital est mis à mal par nos habitudes de vie et a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Grâce à une détox ? Un drainage ? Décryptage de ces deux processus destinés à éliminer les toxines de l'organisme.

## La détox : nettoyer et stimuler le foie

**Le foie est un organe très important**, qui assure de nombreuses fonctions vitales : il synthétise la bile essentielle à la digestion, transforme et stocke les glucides et les lipides provenant de l'alimentation, synthétise la plupart des protéines du sang et dégrade les substances toxiques pour le corps<sup>1</sup>. Ces toxines peuvent être d'origine exogène (médicaments, pollution, tabac, alcool...) ou endogène (fabriqué par l'organisme lui-même...).

En temps normal, le foie travaille déjà en permanence. Qu'arrive-t-il s'il est affaibli ou doit gérer un surplus d'activité ? Il va alors se charger en toxines et en lipides. C'est là qu'une détox hépatique entre en jeu. La détoxification du foie peut être nécessaire en cas d'excès sanguin de triglycérides ou de glucides, deux déséquilibres qui affectent le bon fonctionnement de l'organe. Elle peut aussi être utile suite à une importante infection virale, à la prise d'un traitement médicamenteux long, à des repas trop riches ou une consommation excessive d'alcool.



Détoxplus  
91% of 100  
(207)

Formulé à partir de micronutriments essentiels, il contribue au bon fonctionnement de votre foie.

Le principe est simple : **stimuler le foie pour l'aider à se décharger des lipides et toxines accumulés**. Pour être efficace, une cure détox doit être associée à des mesures alimentaires, en réduisant la consommation de boissons alcoolisées, de glucides, de viande et de produits transformés, tout en privilégiant celle de légumes verts et de fruits. Le complément alimentaire **DÉTOXPLUS** du Laboratoire Lescuyer combine plusieurs actifs destinés à soutenir les fonctions hépatiques. La bétaine est une substance à l'efficacité reconnue pour faciliter la digestion et aider à limiter l'accumulation de graisses dans le foie. Le processus de détoxification est stimulé par la combinaison choline + vitamines B6, B9 et B12. Enfin, un complexe vitaminique associé à du magnésium permet de réduire la fatigue provoquée par l'affaiblissement du foie.

## Le drainage : accélérer l'évacuation des toxines

**Un drainage du foie est nécessaire et complémentaire après une détoxification.** Une fois les toxines et lipides en excès métabolisés, il faut les éliminer. En quelque sorte, le drainage est la phase d'assainissement qui permet d'évacuer les déchets de l'organisme, principalement via les urines. Au drainage hépatique s'ajoute l'importance d'un drainage rénal. Les reins vont à leur tour devoir supporter un surplus d'activité afin de filtrer les toxines évacuées par le foie. Pensez donc à augmenter vos apports hydriques !



Drainalis  
92% of 100  
(440)

Favorise le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale

[En savoir plus](#)

Plusieurs plantes sont efficaces pour **stimuler le drainage du foie et des reins**. **DRAINALIS** est un complément alimentaire qui agit en même temps sur ces deux organes œuvrant à l'élimination des déchets, également appelés organes émonctoires. Il contient du chardon-marie, utilisé depuis l'Antiquité pour son effet protecteur du foie. Le curcuma stimule son déstockage et limite l'accumulation des lipides. Grâce à la présence de curcumine, c'est aussi un puissant antioxydant qui va contribuer à agir sur le vieillissement prématuré des cellules hépatiques. Le romarin aide à soutenir les fonctions générales d'élimination et le bouleau a une action ciblée sur les reins, en favorisant la filtration rénale des déchets et toxines.

## Détox et drainage : deux processus complémentaires

La détoxification puis le drainage représentent deux phases distinctes, aboutissant à l'élimination des déchets de l'organisme. C'est pourquoi il est intéressant de soutenir ces deux fonctions simultanément si vous ressentez le besoin d'un « dégrassage », après une période de fêtes ou à l'arrivée du printemps par exemple. Si vous envisagez une cure détox et/ou une cure drainante, sachez qu'elles ne seront efficaces que si vous mettez en place quelques bonnes résolutions pour « chouchouter » votre foie et vos reins : adoptez une alimentation équilibrée et variée, pratiquez une activité physique régulière, apprenez à réduire votre niveau de stress et limitez autant que possible l'exposition à des substances toxiques telles que la pollution, les pesticides ou encore le tabac.

1. *Centre Hépato-Biliaire Hôpital Paul Brousse : Les fonctions hépatiques*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Foie et détoxification ,

### **La Détoxification, la clé de voûte pour une meilleure santé**

25/06/2019

2 minutes de lecture

Détox du foie et cure détox, attention à bien faire la différence. Découvrez les plantes aux vertus détoxifiantes.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Foie et détoxification ,

### **Appliquez la détox au quotidien pour soulager votre organisme**

08/10/2021

5 minutes de lecture

La détox désigne le fait de favoriser la détoxification des toxines.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## **Détox : les plantes, des coups de pouce naturels**

21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)