

Le rôle essentiel des organes d'élimination

Publié le 14/08/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Notre corps compte **cinq voies d'élimination majeures** : le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau.

Ces organes participent à l'élimination des toxines de l'organisme.

En savoir plus sur le rôle de chaque organe

- **Le foie**, véritable carrefour du métabolisme, filtre, trie et neutralise les déchets. Ceux-ci sont soit évacués vers le tube digestif, via la vésicule biliaire, soit transformés et dirigés vers les reins.
- **Les reins** filtrent et diluent les substances toxiques présentes dans le sang puis les rejettent dans l'urine.
- **Les intestins** évacuent dans les selles les toxines provenant majoritairement de notre alimentation.
- **Les poumons**, voie d'élimination des déchets gazeux, peuvent aussi éliminer des déchets solides par les glaires.
- **La peau** excrète les substances nocives du corps via la sueur et le sébum.

Organe foie digestion

Quel est le rôle du foie dans la digestion et l'élimination

Le foie est l'un des organes les plus polyvalents et les plus complexes de l'organisme. A lui seul, il assure **trois fonctions métaboliques essentielles** :

Fonction de digestion : le foie sécrète la bile

Chaque jour, le foie fabrique environ 1 litre de bile qui est stockée dans la vésicule biliaire. Elle est essentielle à la digestion des graisses, à l'absorption des lipides et à l'élimination du cholestérol et des toxines. Un défaut de synthèse ou de sécrétion biliaire aurait pour conséquence une stagnation prolongée des déchets dans le foie, entraînant une dégradation du système digestif.

Fonction d'épuration : le foie filtre le sang

Le sang arrive dans le foie afin d'être débarrassé d'un certain nombre de substances toxiques, qui sont neutralisées puis excrétées dans l'urine ou la bile.

Fonction de synthèse et de stockage : le foie fabrique et stocke des éléments indispensables à l'organisme

Il participe au métabolisme des glucides, des protéines et des lipides, à partir des nutriments absorbés et libère progressivement du glucose dans le sang. Il régule ensuite leur distribution à l'ensemble de nos organes. Le foie assure également la fonction de stockage de certaines vitamines (principalement A et B12) et minéraux, qui seront libérés au gré des besoins de l'organisme.

Notre gamme de [compléments alimentaires](#) peut vous aider au bon fonctionnement du système hépatique et améliorer l'élimination des toxines.

Encore plus d'informations sur le foie

Où se trouve le foie à droite ou à gauche ?

Il est situé dans la partie supérieure droite de l'abdomen. Le foie est divisé en deux lobes et il constitue le plus gros organe abdominal.

De quelle couleur est le foie ?

Sa couleur foncée à l'aspect rouge brunâtre est due à sa vascularisation. Les veines hépatiques drainent le sang et le ramènent dans le circuit systémique en s'abouchant dans la veine cave inférieure. Il mesure en moyenne plus de 20 cm et pèse plus d'1 kg.

Pourquoi l'alcool est mauvais pour le foie ?

Une consommation excessive d'alcool peut générer une stéatose. Cela correspond à une accumulation de graisses à l'intérieur des cellules du foie. Cette accumulation n'est pas irréversible.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

"Ces articles pourraient vous intéresser