

Equilibre acido-basique, prévenir les maladies

Diminuer l'acidité de l'organisme sur le long terme favorise le bien-être et prévient de nombreux problèmes de santé.

Diagnostiquer la maladie et mesurer la santé, accompagnement médical ?



1.

De multiples définitions tentent de caractériser l'état de santé. On parle du silence des organes, d'état d'équilibre de l'organisme, d'un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (définition de l'OMS).

Il apparaît plus complexe de caractériser l'état de bonne santé que celui de maladie, seule la compréhension des pathologies est enseignée dans les universités et c'est pourquoi les médecins soignent en priorité les maladies. Ils ne sont pas des spécialistes du maintien de la santé et donc de la prévention.

La santé publique est ainsi conçu: l'assurance maladie rembourse un traitement sur le diagnostic bien défini d'une maladie. Pour bien définir une maladie, il faut vérifier les symptômes, ceux-ci reposant la plupart du temps sur des faits objectifs: ampleur, localisation, répétition d'une douleur, examens avec marqueurs biologiques perturbés, altérations macro et microscopiques etc. Les critères internationaux des données d'une pathologie sont définis par la profession médicale. On peut discuter sur l'objectivité de demander à une profession qui gagne sa vie en soignant des maladies de définir les critères qui permettent de définir une maladie et de l'intégrer dans le système de remboursement. Les entreprises pharmaceutiques ont compris qu'encadrer la profession médicale par un sponsoring, un suivi et une formation continue augmentait le chiffre d'affaire, elle n'ont donc aucune motivation à soutenir des formes de traitement de prévention. Les assureurs maladies ont aussi tout intérêt (à court terme) à limiter la prise en charge et donc la reconnaissance d'une maladie et son diagnostic. Enfin, la politique amène à moduler les informations sur des recommandations scientifiques et une offre de soins versus traitement plus que prévention. Face à un éventuel déséquilibre acido-basique, une démarche de soins s'avère donc du domaine privé, un traitement efficace et sérieux demande bien sûr l'accompagnement d'un spécialiste.

Bien que Pasteur aurait dit sur son lit de mort: "Le microbe n'est rien, le terrain est tout". La notion de terrain en médecine est très peu considéré comme outil préventif des maladies, ce que pourtant Hippocrate enseignait. Si l'on prend les traditions de soins "pré académiques" d'ici et d'ailleurs, on retrouve toujours l'idée d'une sensibilité individuelle, d'une constitution, d'une prédisposition aux contraintes du milieu, aux infections et aux maladies, c'est ce que vise la Naturopathie. Selon cette vision, le thérapeute se retrouve face à une personne dans toutes ses dimensions sensibles réagissant spécifiquement aux exigences de la vie. Le questionnement spirituel, la pensée, l'émotion, l'action, l'information, s'inscrivent dans la matière en générant une dépense d'énergie qui rejettera d'autant plus de déchets acides selon l'harmonie de ces actions..

Marqueurs biologiques et recommandations officielles: des normes fixées uniquement en regard des pathologies.



Lors d'une analyse de sang, la valeur des marqueurs biologiques est pris en compte en regard de la clinique d'une maladie à combattre. Les valeurs limites inférieures ne sont pas considérées. Pourtant, pas mal de valeurs infra-cliniques (marqueurs de l'inflammation, sub carence ou excès de micro-nutriments, constantes acido-basiques, profils d'acides gras etc.) sont très probablement utilisables versus prévention, preuve que moteur biologique et métabolisme peuvent se régler.

L'analyse et la prise en compte de certaines données infra-cliniques s'apparentent à considérer l'existence du Terrain. Heureusement, de plus en plus de médecins

et de naturopathes apprennent à reconnaître les perturbations d'un terrain déviant. Ceci permet d'anticiper, de renforcer certaines fonctions et de prévenir l'arrivée de maladies plus graves mettant très longtemps avant de devenir visibles.

Dans le cas du PH urinaire, les médecins ne font aucun cas d'une urine dont la valeur acide se situe entre 5 et 6. D'un point de vue prévention, selon les spécialistes en équilibre acido-basique, une urine en dessous de 6,5 (en dehors de la 1ère miction du matin) doit être corrigée.

Ainsi certaines recommandations officielles d'AJR (apports journaliers recommandés) ont été insuffisamment élevées depuis de nombreuses années. Elles ont été calculées face à des pathologies, pas en regard d'un fonctionnement de bonne santé. Par exemple, la vitamine D fut massivement sous recommandée, ceci vient d'être récemment corrigé, même chose pour le magnésium, la vitamine C, le sélénium, les omégas 3. Beaucoup de personnes sont en sub carence de ces nutriments qui sont alcalinisants car ils peuvent être mal assimilés ou insuffisamment présents dans nos assiettes. Il s'agit de quelques exemples de non prise en compte dans la prescription des médecins.

L'acidité excessive mine le terrain biologique, troue les cellules, dilapide des sels minéraux et favorise l'inflammation chronique.



Des perturbations subtiles sont capables d'altérer l'équilibre acido-basique de l'organisme. La répétition de stress indésirables, le manque de mouvements et d'oxygénation, l'installation dans un mode de pensée négatif, le surpoids, les maladies chroniques, la prise répétée de médicaments chimiques, l'alimentation raffinée, les dysfonctionnements intestinaux sont des causes majeures d'acidification de notre corps.

Produire des acides est tout à fait normal pour notre métabolisme, beaucoup de toxines sont naturellement produites sous cette forme (acide urique, oxalique, sulfurique etc.). Pourtant, en regard des causes majeures décrites plus haut, la production excessive d'acides constitue un trait de fonctionnement de notre époque, notre Terrain s'acidifie.

En excès, ceux-ci doivent franchir des barrières et des organes de transformation puis d'élimination (foie, reins, intestins, poumons, peau, muqueuses). Au passage, ils laissent des traces, provoquant des surcharges et des déconstructions biologiques. Le foie est mis à contribution car il doit désintoxiquer plus, ce qui provoque de la fatigue et ne permet plus à cet organe de mener à bien d'autres tâches. Les muqueuses sont irritées par l'acidité (estomac, poumons, intestin, vessie). Il s'installera une inflammation locale avec une rougeur mais aussi une inflammation générale infra-clinique. Cette inflammation générale si elle devient chronique constitue une véritable bombe pathologique source et terreau d'un nombre très important de maladies de notre époque. Les recherches de pointe actuelle sont en train de le prouver. Lorsque les muqueuses deviennent fragiles, elles laissent passer les germes et des protéines indésirables, il y a augmentation d'infections et de cathares par exemple respiratoires et cutanés.

Le corps réagit à la présence excessive d'acides principalement en tamponnant les acides faibles à partir de la ventilation pulmonaire et en tamponnant les acides forts à partir des sels minéraux du corps. Dans ces circonstances, sont donc mobilisés en permanence du calcium, du magnésium, du potassium etc. Si l'alimentation n'en apporte pas assez, notre organisme va en chercher dans l'ossature et s'il n'en trouve pas assez, l'acidité général du corps augmente. La mobilisation excessive des sels minéraux décalcifie, fragilise les articulations et finira par provoquer des dépôts anarchiques de calcification invalidants autour des appareils locomoteurs et circulatoires et de certains organes.

L'acidité fragilise le système nerveux, le stimule dans le sens d'une hyper sympathicotomie (dépense d'énergie), augmente l'irritabilité et en diminue le seuil de la douleur.

Corriger un terrain acide



L'alimentation constitue le 1er outil de traitement non seulement parce qu'elle peut amener des sels minéraux alcalins tampons (calcium, magnésium, potassium) mais aussi parce qu'elle va pouvoir équilibrer la flore intestinale par un judicieux apport en sucres complexes. Car, suivant le mode alimentaire, la flore peut fermenter excessivement et s'avérer grande pourvoyeuse d'acides. Certaines plantes spécifiques sont très alcalinisantes et les produits animaux (fromages fermentés, viandes) peuvent être très acidifiants.

Dans un traitement, il s'agit de devenir conscient que le monde végétal apporte une grande aide. Il faut non-seulement un équilibre personnalisé dans l'alimentation mais aussi réaménager des habitudes d'hygiène de vie et de pensée. Enfin, les mélanges de citrates alcalins que l'on trouve facilement dans les commerces sont d'une aide précieuse en cas d'urgence ou pour accélérer l'efficacité d'un protocole de changement, s'il s'avère plus difficile de respecter les consignes qu'on s'est fixé, prendre 1-2 doses en supplément par jour.

Tisane fortement alcalinisante



Pour 1 litre d'eau, mélanger (1c. à soupe) à part égale, les plantes séchées suivantes: ortie, persil, anis, thym. Ajouter de l'eau frémissante et laisser tirer 10 min., passer et boire sur la journée, cure de 3 semaines. Penser à rajouter ces plantes dans votre alimentation autant de fois que possible. Leur pouvoir alcalinisant est d'autant plus fort qu'on les absorbe sous forme séchée.

Conclusion

Fortement liée à notre vie moderne, une terrain acide se corrige en se posant de bonnes questions sur notre fonctionnement dans un environnement nous sollicitant fortement. Les moyens de corriger l'acidification sont relativement simples, naturels et à la portée de tous: mouvement, alimentation, mode de pensée...Pourtant, pour un travail durable se faire toujours accompagner par un spécialiste.

Pour en savoir plus lire le livre **Terrain acidifié**, Ed. Jouvence



Jacques Fontaine, infirmier en psychiatrie, naturopathe et herbaliste, passionné par l'alimentation saine et les plantes médicinales depuis près de 30 ans, a fondé l'Association Plantes&Vie.ch pour le renouveau de l'Herboristerie qui présente le 3ème Salon Romand de l'Herboristerie Pratique le 2 mai 2015 à Nuvilly. Il a écrit **Terrain acidifié**, Ed. Jouvence, 35.000 exemplaires vendus, entièrement revue et augmenté et **l'Urgence d'une alimentation saine**, Ed. Amyris