Jacques Fontaine

Terrain acidifié

L'équilibre acido-basique au quotidien

jouvence EDITIONS

Sommaire

+++ Introduction 7

1 L'équilibre acido-basique 11

- Notion de pH 12
- Les systèmes tampons 16
- Tester l'urine 17
- Les cycles du nettoyage physiologique 19
- Cycles cosmiques, traditions et énergie 23

2 L'acidification 29

- Les causes 30
- Établissement d'un bilan de santé 56
- Avez-vous tendance à l'acidification tissulaire, êtes-vous acidifié ? 57

3 Pathologie et troubles acido-basiques 63

4 Correction du terrain 79

- L'Indice PRAL 80
- Alimentation alcalinisante 94

• Exemples de menus et d'associations d'aliments plutôt alcalinisants 97
• Diète alcaline liquide ou semi-liquide 102
• L'eau et le drainage lymphatique 104
• Les citrates alcalins 107
• Relaxation, pensée positive, approche corporelle, oxygénation 108
• Phyto-aromathérapie, oligo-éléments et vitamines 112
• La correction du terrain acide en raccourci 115
• Tableau de traitements 117

+++ Conclusion 119
+++ Notes 123
+++ Bibliographie 125

Introduction

L'évolution de la science et de la recherche de pointe nous permet de mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain. La tendance actuelle, qui est peut-être un aboutissement, une prise de conscience, nous ouvre les yeux sur les interactions biologiques qui font ce que nous sommes. Nous redécouvrons ainsi que cette science est complémentaire au savoir traditionnel de nos ancêtres, qu'il soit de l'Occident ou de toute autre partie du monde. Les lois qui régissent notre vie sur cette terre, et en particulier la santé globale, dite holistique, font appel à des concepts physiques, psychiques, sociaux, énergétiques, environnementaux, etc. L'énergie qui nous anime dépend principalement de notre vitalité héréditaire de base, c'est-à-dire de l'expression de notre génétique très fortement modulée par les contraintes de notre environnement général, par notre psyché et par les apports nutritionnels en particulier. Ces derniers entretiennent la construction, le renouvellement puis l'élimination des cellules usagées et des toxines. Le support de base de ces échanges est l'eau. L'eau dans notre corps constitue les liquides organiques : sang, lymphe, sucs digestifs, urine, sueur, c'est ce qu'on appelle le terrain humoral. Toute modification de la composition du terrain, comme celle de l'équilibre acido-basique par exemple, entraîne une perturbation de la Vitalité et par conséquent l'apparition de troubles et de maladies.

À la base physiologique, l'acidification est à notre époque, une des perturbations principales du terrain.

Nos ancêtres étaient physiquement plus petits, plus trapus, plus larges d'épaules, avec une ossature importante ; ils étaient « concentrés en matière » – (constitution carbonique des homéopathes)[1]. On retrouve cette constitution plutôt dans les campagnes, associée au travail physique. La nourriture des siècles passés, plus riche en végétaux et en produits consommés intégraux, était plus alcalinisante qu'à notre époque. Dans la préhistoire, elle l'était encore plus. On a estimé que la quantité de vitamine C issue des végétaux (qui sont alcalinisants) pouvait être jusqu'à 6 fois plus élevée qu'à notre époque[2].

L'homme d'aujourd'hui à quelques exceptions près est plus fin, plus allongé avec une masse osseuse plus faible, il est « déconcentré en matière » – (constitutions phosphorique et fluorique des homéopathes). Ceci s'explique principalement par notre mode de vie hyperactif qui augmente la combustion dans nos cellules et par un apport qualitatif alimentaire insuffisant. Ces constitutions sont plutôt associées au travail mental et aux activités sédentaires.

Nous abusons d'aliments raffinés, dévitalisés, carencés en minéraux et en oligo-éléments. Les minéraux contenus dans nos os et autres tissus sont sans arrêt mobilisés pour remplacer ceux que devrait apporter l'alimentation. L'équilibre acido-basique, fonction organique très

importante, est ainsi modifié, créant les conditions idéales au développement de maladies modernes. *La circulation perturbée de ces minéraux et les déchets toxiques produits, provoquent une hyperacidité tissulaire devenant souvent chronique et qui peut affecter la respiration, la nutrition et l'intégrité des membranes cellulaires. Ceci favorise des processus inflammatoires indésirables en diminuant la vitalité et la longévité des cellules.* Les troubles et les maladies déclenchées seront en rapport direct avec l'organe ou l'endroit du corps touché, l'ancienneté de la perturbation métabolique, la vitalité et la réactivité de l'individu.

Voici quelques pathologies et troubles ayant un rapport direct ou indirect avec l'acidification du terrain et le métabolisme minéral (soit comme cause, soit comme conséquence) :

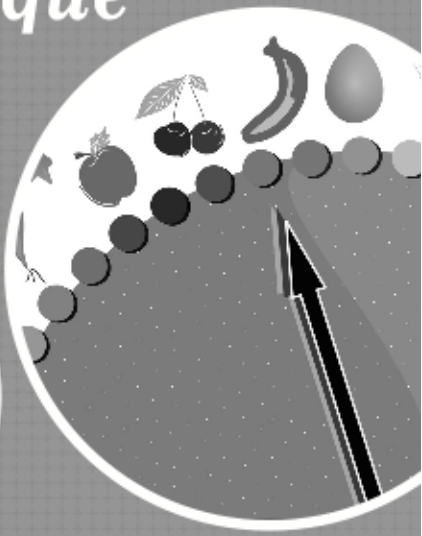
- les rhumatismes non infectieux, la goutte, les lithiases rénales et biliaires...
- les maladies auto-immunes et dégénératives : le diabète sucré, le cancer, la plupart des arthroses...
- un seuil général de la douleur abaissé, les douleurs articulaires et musculaires, les crampes et les courbatures, les névralgies ;
- la spasmophilie, la décalcification, l'ostéoporose, la carie dentaire...
- certaines allergies et certains eczémas, les démangeaisons, les ongles et les cheveux cassants, la peau excessivement sèche...

- certaines perturbations digestives : pyrosis, ulcères, gastrites, colites, constipation, hépatisme, langue chargée, mauvaise haleine...
- certains troubles psychiques : fatigue surtout matinale, irritabilité, déprime, hyperémotivité, migraine ;
- certains troubles respiratoires : rhinites, otites, sinusites à répétition, angines...
- la plupart des maladies chroniques produisent de l'acidité...

« Lorsque nous avons été soumis longtemps
au surmenage, ou lors de maladies graves et prolongées,
nous accumulons beaucoup d'acides
dans notre organisme
et il faut longtemps pour les éliminer. »

Doctoresse C. Kousmine

1. L'équilibre acido-basique



Paramètre dynamique fondamental

L'équilibre acido-basique est un des paramètres dynamique fondamental qui favorise les échanges biochimiques de notre physiologie. Les variations infimes de son unité de mesure de base, le pH, sont exponentielles et s'ajustent au moyen d'un système de contrôle complexe de tampons physiologiques que l'on peut favoriser ou non. De même, l'apport externe et la production interne de composés à tonalité « acide » peuvent être modulés. Cette modulation colle à notre rythme physiologique personnel lié aux rythmes cosmiques dans lesquels nous baignons.

Notion de pH

Pour bien comprendre le rôle de l'équilibre acido-basique dans l'organisme, il nous faut d'abord préciser son unité de mesure : **le pH**. L'eau pure (H_2O) est composée de deux atomes d'hydrogène fixés à un atome d'oxygène ; lorsqu'on examine cette eau, on peut constater qu'une infime partie de ces molécules d'H_2O s'est dissociée ou séparée en ions, des particules chargées électriquement : H^+ (acide) et OH^- (alcalin). Le premier de ces éléments a une attirance pour les électrons qui eux sont naturellement chargés négativement, le deuxième pour les protons qui eux sont naturellement chargés positivement. Dans l'eau pure, cette dissociation reste égale pour les deux parties, le pH est neutre. Lorsqu'il y a adjonction d'une substance aux propriétés acides ou alcalines, la concentration de H^+ ou de OH^- varie.

Le pH est une mesure logarithmique de concentration des ions H^+ dans une solution. L'échelle de mesure commence à 0, (milieu extrêmement acide et saturé en ions H^+) et se termine à 14, (milieu

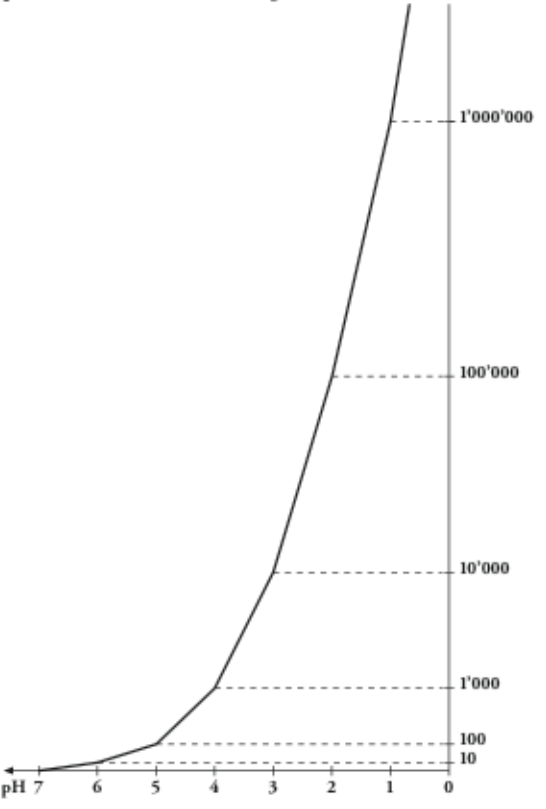
extrêmement alcalin et saturé en ions OH^-). À une variation d'une unité sur cette échelle correspond une modification de concentrations H^+ de dix fois. Par exemple, pour un pH de 5 par rapport à un pH de 7 (la neutralité) – la concentration en acides sera (dix fois dix) cent fois plus élevée.

Le pH, un paramètre fondamental.

Il faut savoir que le pH est un des paramètres fondamentaux de la vie. Ses variations ou sa stabilité font partie intégrante des échanges biochimiques en général et de l'organisme humain en particulier. Nous pouvons citer comme exemple le système digestif : les aliments, transformés dans les organes digestifs, le sont par des sécrétions enzymatiques spécifiques, actives seulement à un pH précis. Généralement, le pH de l'estomac, la nuit, est d'environ 1,5 et varie pendant la digestion de 2 à 5. À la sortie de l'estomac, dans la première partie de l'intestin grêle, il y a neutralisation sous l'action des sécrétions biliaires, intestinales et pancréatiques vers un pH de 7. Dans la dernière partie, le pH redescend vers 6. Puis, au début du côlon, le pH est proche de 6,5 et remonte progressivement à 8 en fin d'organe[3].

Mesurez votre pH urinaire

pH = unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité

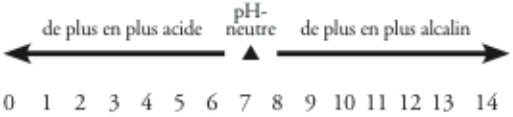


Concentration en ions H+
ou en acidité par unité pH

7 = neutralité = zéro acidité

$1H^{+} + 1OH^{-} = 1H_2O$

L'échelle de mesure va de 0 à 14. Le chiffre 7 indique un rapport d'équilibre entre les acides et les bases ; c'est-à-dire un pH neutre. Les bases ou corps alcalins, sont les substances qui ont des caractéristiques inverses à celles des acides.



Plus l'acidité est grande, plus le pH est faible : de 7 à 0. Zéro étant l'acidité absolue, c'est-à-dire la plus forte concentration d'ions H^+.

Plus l'alcalinité est grande ou moins un corps est acide, plus le pH est élevé : de 7 à 14. Quatorze représente l'alcalinité absolue, c'est-à-dire la plus faible en ions H^+.

Le milieu où le liquide le plus stable de l'organisme est le sang avec un pH compris entre 7,36 et 7,42. Cette stabilité est très importante et toute variation supérieure est généralement pathologique. Lorsque le pH sanguin atteint par exemple 6,95, il y a coma et arrêt cardiaque ; à pH 7,7 ; on devient très irritable et à l'extrême des crises de tétanie, des convulsions, pouvant aller jusqu'à la mort, peuvent survenir[4].

Moins un corps est acide, plus le pH est élevé.

Les systèmes tampons

La stabilité du pH sanguin est maintenue par tout un système hiérarchique, fonctionnant en cascade ou simultanément : les systèmes tampons plasmatiques et globulaires.

Schématiquement et sans entrer dans des détails techniques, un système tampon est composé d'un couple d'acide et de base faible (souvent lié à des minéraux) en interaction. Chaque système tampon est capable d'une activité de neutralisation à un intervalle de pH précis.

Les principaux acteurs de l'équilibre acido-basique sont les reins et les poumons. Le premier par ses fonctions d'élimination, de récupération et de synthèse des systèmes tampons et le deuxième par sa capacité de combustion de l'oxygène et d'élimination de gaz carbonique (élément acide).

Chaque système tampon est capable d'une neutralisation.

Les molécules tampons au caractère acide ou basique sont fournies après transformation, simultanément par l'alimentation, la respiration, l'eau mais aussi par prélèvement dans nos réserves (minéraux contenus dans notre ossature, nos muscles, nos ligaments et nos tendons, nos cartilages). L'équilibre acido-basique

du sang nécessite donc une quantité de réactions complexes concernant l'organisme dans son entier.

Bon à savoir

Certains médicaments ont la capacité d'augmenter le pH urinaire (acétazolamide, citrate de potassium et bicarbonate de sodium) et d'autres peuvent l'abaisser (chlorure d'ammonium, chlorothiazide, diurétiques et méthénamine mandelate)[5].

Tester l'urine

Un des moyens de contrôle des variations acido-basiques consiste à tester l'urine. Le test de l'urine n'est pas un test parfait et il pourrait, dans certains cas, être complété par des examens sanguins et des calculs nutritionnels.

Située en bout de chaîne métabolique, l'urine nous indique, par sa composition, d'éventuelles perturbations en amont. Expérimentalement, mesuré en dehors de la première miction du matin, son pH devrait être normalement compris entre 6,5 et 7,5. Les variations du pH urinaire tendent généralement vers une légère acidité, mais des valeurs habituelles inférieures à 6,5 sont anormales et demandent une correction. Les variations supérieures à 7,5 le sont moins et se corrigent généralement d'elles-mêmes. L'urine devrait habituellement avoir une couleur jaune marquée et une odeur bien présente, signes d'une élimination toxinique correcte.

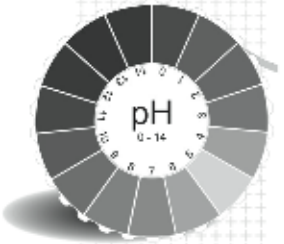
ATTENTION

Si le pH urinaire se situe constamment en dessous, voire bien plus bas que 6,5, il convient de mettre en place un correctif. Pour une personne en bonne santé mais souhaitant améliorer ce paramètre dans un but de prévention, une alimentation alcalinisante devrait suffire à rétablir une bonne valeur. En cas de problème de santé avéré, une correction alimentaire indispensable ne suffira pas, elle devra obligatoirement s'accompagner de la prise de sels minéraux alcalinisants. D'autres mesures complémentaires seront développées à ce sujet en fin d'ouvrage.

Le test de l'urine

Accessoires nécessaires

Un gobelet en plastique – un crayon et du papier – du papier indicateur de pH.



Le papier indicateur de pH est une sorte de papier buvard imprégné de réactifs qui changent de couleur en fonction des caractéristiques plus ou moins acides ou alcalines d'une solution aqueuse. On trouve cet accessoire dans les drogueries, les pharmacies et les magasins diététiques. Celui de la maison Merck est le plus connu mais la plupart des marques fournissant des sels minéraux alcalinisants les proposent.

Principe

Prélever une petite quantité d'urine au moins une fois par jour, le matin (après la première miction). Pour une évaluation plus significative, prélever aussi avant le repas de

midi et avant le repas du soir. Tremper le papier réactif, lire après 10 secondes, comparer la couleur sur la tabelle, relever chaque fois la valeur. Tester pendant 10 à 15 jours.

Les cycles du nettoyage physiologique

Il nous faut maintenant préciser quelques interactions fondamentales impliquées dans la régulation acido-basique. Le premier élément concerne la chronobiologie : la physiologie de l'homme éveillé n'est pas la même que celle de l'homme endormi.

Le jour, on produit de l'énergie en vue d'activités physiques, de mouvements ; la nuit est réservée au nettoyage, à la réorganisation et la reconstruction de nos cellules usagées. Lors de siestes, de séances de relaxation ou de méditations, ce processus s'enclenche aussi partiellement. L'alternance régulière de ces deux états nécessite une action neuroendocrinienne, c'est-à-dire une combinaison des effets puissants du système nerveux végétatif et des glandes hormonales sur les organes de l'assimilation, du métabolisme et de l'élimination[6].

Le jour

Assimilation : les organes digestifs fonctionnent à plein rendement et déversent nutriments et toxines acides dans la circulation sanguine vers le foie.

Métabolisme : le foie transforme une partie des nutriments en produits utilisables et neutralise faiblement les acides qui retournent au sang. Le tissu conjonctif (un quart du volume corporel) utilise une partie des nutriments et stocke les toxines acides excédentaires.

Élimination : les reins éliminent faiblement les acides non volatils, les poumons éliminent fortement les acides volatils.

La nuit

Assimilation : les organes digestifs sont au repos.

Métabolisme : le tissu conjonctif déverse dans la circulation sanguine l'excès d'acides stockés pendant la journée.

Le foie les transforme et les neutralise fortement, puis les évacue dans le sang.

Élimination : les reins éliminent fortement les acides non volatils, les poumons éliminent faiblement les acides volatils.

Les acides non volatils ou acides forts (acides uriques, sulfuriques, phosphoriques, etc.), issus principalement de la