

L'équilibre acido-basique et Polyarthrite

Résumé conférence de Monsieur Christopher Vasey, naturopathe, du 15 mai 2002



La santé est un équilibre instable qui sans cesse doit être reconquis : un équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques, entre la production et l'élimination des toxines, entre l'inspiration et l'expiration, entre l'activité et le repos, etc.

Notre santé est aussi dépendante d'un autre équilibre, moins connu : l'équilibre acido-basique, c'est-à-dire l'équilibre entre les substances acides et basiques (alcalines) présentes dans notre organisme.

La santé, c'est l'équilibre

Notre corps fonctionne le mieux lorsque le milieu intérieur – le sang et la lymphe – possèdent un pH de 7,4. Le pH est le système de mesure utilisé pour définir le plus ou moins grand degré d'acidité d'une substance, d'une solution ou d'un corps. L'échelle de mesure va de 0 à 14. Zéro étant l'acidité absolue, 14 l'alcalinité absolue. Le pH du sang humain de 7,4 se situe donc au milieu de l'échelle. C'est un pH très légèrement alcalin, mais défini comme neutre. C'est le pH idéal pour le fonctionnement du corps et celui qui caractérise l'état de santé. Le corps ne peut d'ailleurs pas s'en éloigner beaucoup sans tomber malade.

De nos jours, à cause de notre mode de vie et d'alimentation, le déséquilibre acido-basique se fait principalement vers l'acidification. De très nombreuses personnes souffrent de troubles dus à l'acidose, mais dans l'ignorance des causes véritables de leurs maux, ne peuvent entreprendre un traitement adéquat.

Les méfaits de l'acidose

1. Le ralentissement enzymatique

Tous les phénomènes vitaux intra- et extracellulaires ne peuvent se produire que dans un milieu au pH défini. En d'autres termes, l'ensemble des enzymes, vitamines, oligo-éléments, etc. – qui sont responsables des innombrables réactions biochimiques qui ont lieu dans notre organisme – ne peuvent faire leur travail que dans un milieu au pH spécifique. Dans le cas contraire, lorsque le terrain tend vers l'acidose, ils ne peuvent par conséquent pas agir aussi bien : les fonctions vitales (nutrition des tissus, défenses organique,...) se ralentissent, ce qui engendre de multiples troubles de santé

2. La déminéralisation

Pour maintenir son pH, l'organisme dispose d'un système de défense qui est constitué par des réserves de bases minérales qu'il utilise pour neutraliser les acides, car



Cette capacité que possède l'organisme de puiser dans les réserves des bases (calcium, potassium, magnésium, etc.) pour neutraliser les acides s'appelle le « **pouvoir tampon** ».

L'organisme qui tend donc vers l'acidification **réagit** et **se défend** à l'aide de son pouvoir tampon en utilisant les réserves minérales basiques pour neutraliser les acides excédentaires. Si ce système de défense est constamment mis à contribution, cela entraîne un **pillage des minéraux basiques** et, par-là, la **déminéralisation** de divers tissus.

3. L'agression des tissus

A cause de leur caractère agressif et corrosif, les acides en excès, comme c'est le cas lors d'acidose, blessent les tissus. Il en résulte un état inflammatoire et des lésions.

Les causes de l'acidification

Les trois causes principales de l'acidification sont :

1. L'alimentation

De manière générale, les aliments acidifiants sont les viandes, les poissons, les céréales, les fromages et les aliments et boissons à base de sucre raffiné. Comme on peut le constater, ces aliments sont ceux qui constituent la nourriture principale de l'alimentation moderne. A l'exception du sucre raffiné, on ne devrait d'ailleurs pas les supprimer complètement – mais les régler quantitativement -- car ils forment nos aliments de base, nos sources principales de protéines et de carburant (hydrate de carbone).

Les aliments alcalinisants sont les légumes, les pommes de terre, les amandes, les bananes, les fruits mûrs ou secs. Comme on peut le constater à nouveau, ces aliments sont justement ceux que l'on consomme le moins, que l'on a d'ailleurs longtemps considérés comme aliments secondaires, leur préférant les aliments caloriques, mais ... acidifiants. La viande, les farineux et le dessert sucré composent la partie principale des repas traditionnels, la salade et les légumes ne faisant souvent office que d'à côté, voire de décoration.

2. Eliminations insuffisantes par les reins et la peau

Les acides sont éliminés dans l'urine et la sueur. Lorsque les reins sont « paresseux » et que la peau transpire peu ou pas, les acides s'accumulent dans le corps et acidifient le terrain.

3. Le stress

Le toxines de la fatigue sont des toxines acides.

Plus quelqu'un stress inutilement, plus son terrain s'acidifie.

Acidose et polyarthrite

L'acidose n'est pas à l'origine de la polyarthrite, mais elle est un facteur aggravant :

- a. L'agression et l'inflammation des articulations (os, cartilage, tendons, muscles) sont augmentées lors d'acidose.
- b. La déminéralisation et la fragilisation des articulations s'accroissent à cause du prélèvement des minéraux basiques en vue de neutraliser les acides.
- c. Les défenses organiques nécessaires pour protéger et lutter efficacement contre les atteintes articulaires sont diminuées à cause du ralentissement enzymatique.
- d. Les douleurs dues aux atteintes articulaires sont d'autant plus élevées que le terrain est acides. Le corps est en effet beaucoup plus sensible à la douleur lorsque le terrain est acide que s'il ne l'est pas.

Comment lutter contre l'acidose ?

Le pilier de la thérapeutique désacidifiante consiste à modifier son alimentation de telle manière à ce que les aliments alcalinisants représentent une quantité équivalente ou supérieure à celles des aliments acidifiants. Les légumes seront donc introduits en quantités beaucoup plus grandes, sous forme de salades vertes, crudités, légumes cuits, gratins, soupe de légumes, jus de légumes, etc.

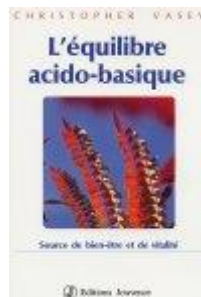
Cette simple modification de l'alimentation suffit à améliorer déjà bien des problèmes de santé des personnes acidifiées, car ainsi les acides alimentaires sont neutralisés par les bases des aliments plutôt que par celles des tissus. Parallèlement à cette mesure, les aliments acidifiants devront plus ou moins être diminués suivant la sévérité des troubles. La viande et le poisson ne sont consommés plus qu'une fois par jour au lieu de deux, ou même seulement tous les deux ou trois jours. Les céréales sont remplacées deux fois sur trois par des pommes de terre et des légumes. Le sucre raffiné est supprimé et remplacé par du sucre complet ; les sucreries, par des fruits secs ; les limonades industrielles excessivement acidifiantes sont remplacées par de l'eau, des jus de légumes, des tisanes, etc.

On procédera également au drainage des toxines acides en stimulant l'élimination de celles-ci par les reins à l'aide de plantes médicinales (piloselle, dent-de-lion,...) et par la peau par des séances de sudation (enveloppements, bains chauds, saunas,...),...

La prise de compléments alimentaires riches en bases minérales (calcium, magnésium, potassium, etc.) fait également partie du traitement. Ces mélanges sont des préparations de citrates-alcalins en vente dans le magasins de régime.

Pour en savoir plus, lire:

Christopher Vasey **L'équilibre acido-basique**,
éditions Jouvence



Christopher Vasey **Gérez votre équilibre acido-basique**,
éditions Jouvence

Egalement : www.christophervasey.ch