

Daniel Kieffer

ACIDOSE ET MUCOSE TOXIQUES

Pour en finir avec les inflammations,
douleurs et surcharges

 les essentiels
DANIEL
KIEFFER

 jouvence
EDITIONS

Du même auteur dans la même collection

Les 10 Cerveaux de la naturopathie
La Détox holistique
Pardonnez et se pardonner

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-251-3

Suivi éditorial: Stéphane Séréduik

Maquette de couverture: Oreka Graphisme

Couverture: Éditions Jouvence

Illustration de couverture: AdobeStock.com: ©panjj, ©This is brk

Illustration page 60: AdobeStock.com: ©Andrea Danti

Logo Essentiels Daniel Kieffer: Oreka Graphisme

Maquette intérieure: Stéphane Angot et Sir

Mise en pages: Sir

Tous droits de reproduction,
traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

●● Avertissement	7
●● Qui est Daniel Kieffer ?	9
●● Introduction	11
Partie 1. L'acidose toxique	15
1. De quoi parle-t-on?	17
• Deux mots d'histoire	18
• En naturopathie moderne	21
• Qu'est-ce qu'un acide?	22
2. Deux mots de biologie humaine ...	25
• Acides forts et acides faibles	26
• <i>Quid</i> des bases?	27
• Quelques acides courants	30
• Exemples de bases	31
• Et les sels?	32
3. Les sources de l'acidose tissulaire toxique	35
• Les acides alimentaires directs	36
• Les acides alimentaires indirects	37
• S'ajoutent à ces sources des productions d'acides endogènes	40

4. L'indice PRAL : un indicateur fiable ?	47
• Qu'est-ce que c'est?.....	48
• Nos critiques.....	50
5. Conséquences de l'acidose toxique	53
• Quels sont les troubles liés au terrain acide?	54
• Les réponses antiacides du corps.....	56
• Pour mieux comprendre encore.....	59
• L'acidose tissulaire	65
• Un regard nuancé sur l'acidose pyruvique ...	66
• De l'acidose tissulaire au cancer...?	68
6. Clés fondamentales pour une bonne gestion des acides	71
• De la respiration cellulaire à la vitalité personnelle	72
• Les fruits sont-ils acidifiants pour tout le monde?	73
• Attention: sang et tissus, un pH opposé! ...	75
• Quand il y a acide lactique et acide lactique.....	77
• Important rappel.....	80
• Et les eaux minérales et alcalines?.....	82
• De l'importance du sommeil nocturne	84
• Nos conclusions pratiques pour se libérer de l'acidose tissulaire et favoriser l'acidose (relative) sanguine	85

Partie 2. La muqueuse toxique.....	89
1. Qu'est-ce que c'est?.....	91
• Un savoir millénaire.....	92
• <i>Quid</i> des «surcharges colloïdales»?.....	95
• État colloïdal et précipitation cellulaire	96
2. Bons et mauvais mucus?.....	99
• Que sont les mucus physiologiques?.....	100
• Et les mucus non physiologiques?.....	102
• Phénomène sec puis catarrhal: une réponse naturelle en deux temps.....	103
• Quand la viscosité des mucus est fatale.....	105
• Mucus et médecines d'Orient.....	107
3. Éclairage sur les mucus	109
• Les dangers de la déshydratation.....	110
• Les travaux du professeur Louis-Claude Vincent.....	112
• Les aliments mucoproducteurs	112
• Les cellules lipophages.....	114
• Gluten, œufs et laitages.....	116
• L'impact des glucides.....	119
• Mucus et psychologie?.....	120
●• Conclusion.....	125
●• Glossaire	127
●• Notes.....	132

Pictogrammes



ATTENTION



POUR ALLER
PLUS LOIN



BON À SAVOIR



CITATION



RÉPONSES
NATUROPATHIQUES



ANECDOTE



EXEMPLE



CONCLUSION

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter : chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.

Avertissement

- Les textes, méthodes, techniques, tests ou conseils présentés dans cet ouvrage ne peuvent en aucune façon se substituer à un **diagnostic médical** qui demeure la démarche indispensable du médecin pour identifier une maladie et choisir le traitement adéquat.
- Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à **ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel** et à **ne jamais abandonner un traitement en cours** sans l'avis éclairé de leur médecin référent ou de leur spécialiste.
- Notre objectif est de **faire mieux connaître** un certain nombre d'approches appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale, et largement intégrées en naturopathie au niveau international.
- Il est aussi d'**inviter des unités de recherche** à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques de terrain, afin d'éclairer toujours mieux les processus biologiques de l'acidose et de la mucose toxiques, les validations cliniques étant hélas bien trop rarement encadrées à notre connaissance.
- La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement

dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé. Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne: en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la **prévention primaire active** (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme **acteur complémentaire** des soins médicaux classiques (allopathie) ou de soins des médecines dites «douces» (homéopathie, phytothérapie...), tantôt comme **accompagnateur des processus de régénérescence** (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera **l'éducateur de santé globale** incontournable et l'hygiène de vie de la personne, sa qualité de vie, sa vitalité et son terrain seront pour lui prioritaires.

- Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique **médecine intégrative** où chaque praticien trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde¹.

Qui est Daniel Kieffer ?

- Le fondateur du Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bionutrition. Une formation grand public s'est ouverte en 2019.
- Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris VIII (études diplômantes de psychologie, sciences de l'Éducation, lettres étrangères, botanique et hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses **médecines dites «douces» ou «naturelles»** et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques... en France, mais aussi en Allemagne (*Heilpraktiker* de la Faszule Saarbrücken), en Italie (LUINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'étude. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de **naturopathie holistique** qui lui est cher.
- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie

de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'Institut supérieur de Psychologie de Paris VII, il est aussi souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathe de France, à l'Institut de biokinergie, à l'école ISMET de Barcelone et à l'École d'enseignement supérieur de Naturopathie du Québec.

- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'Intergroupe Santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique.
- Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président. Il est aussi engagé dans le Comité pédagogique et sémantique de la prestigieuse World Naturopathic Federation dans la perspective de dialoguer avec l'OMS pour une meilleure reconnaissance de la profession.
- Il préside l'Union européenne de Naturopathie, et est membre du Registre des praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).
- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-Esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction

Voici bien plus de 2 000 ans, Hippocrate, père incontesté de la médecine naturelle, associait aux quatre humeurs (sang, lymphe, bile jaune et bile noire) quatre types de tempéraments* : les sanguins, les lymphatiques, les bilieux et les atrabillaires – ou nerveux. Pour lui, les erreurs alimentaires avaient un impact sur nos liquides intérieurs, et il convenait de les purifier régulièrement. On utilisait alors des saignées, des lavements évacuateurs, des vomitifs, ainsi que la sudation, les massages, les exercices corporels ou le jeûne... Dans ce contexte, Hippocrate affirmait que « l'acidité est certes le plus nuisible des états des humeurs », mais les connaissances empiriques de l'époque ne permettaient en aucune façon d'en savoir plus. Aujourd'hui, la science éclaire heureusement bien plus précisément ce processus biologique.

Néanmoins, c'est en posant les premières bases d'une médecine de l'observation que le grand médecin grec posa la pierre fondatrice d'une approche plus rigoureuse, présage de la médecine scientifique moderne. Au fil du temps, l'importance de l'intégrité humorale perdura en médecine occidentale jusqu'au XVIII^e siècle, et elle demeure bien vivante au cœur des médecines traditionnelles – chinoise ou ayurvédique par exemple. Depuis deux siècles, les progrès des sciences

* Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p. 127.

et de la pharmacopée ont été prioritairement axés sur le combat contre les symptômes, en négligeant peu à peu la notion de terrain, donc d'humorisme. C'est à un médecin hygiéniste, le Dr Paul Carton, que l'on doit un immense travail de relecture, traduction et synthèse des œuvres d'Hippocrate (dit *Corpus Hippocraticus*). Avec près d'une quarantaine d'ouvrages, cet auteur demeure l'une des sources les plus riches de la naturopathie francophone² et éclaire encore les étudiants comme les professionnels.

La cause dite «humorale» des maladies³ est un concept qui a perduré depuis l'école de Cos, où enseignait Hippocrate, **jusqu'aux Romains** (avec Dioscoride, Galien...) puis aux **médecines naturelles dites «unani»** (indienne mais d'origine gréco-arabe, persane et iranienne). Depuis 4 000 à 5 000 ans, les médecines orientales (chinoise, ayurvédique ou tibétaine) connaissent également l'impact délétère des excès d'acides, altérant les fonctions du foie, mais aussi de la rate ou du poumon (dans le système médical et énergétique chinois). Les aliments froids et humides, de nature *yin*, peuvent produire des souffrances musculosquelettiques de type inflammatoire; elles correspondent aussi au «phlegme» des anciens, ou aux substances dites «kapha» connues en Inde et qui sont, quant à elles, génératrices de catarrhes* et autres écoulements de mucus.

De nos jours, le terme «humeur» et sa science associée, l'humorisme, sont devenus obsolètes et ils ont été remplacés dès le XIX^e siècle par les termes «fluides corporels», puis par «milieu intérieur» ou encore

« compartiments liquidiens ». Toutefois, le courant hygiéniste, qu'il fût européen ou nord-américain, a largement conservé le concept, et nombre de naturopathes l'emploient encore depuis plus d'un siècle. La raison demeure simple: **le terrain biologique qui nous préoccupe mérite d'être considéré comme le lit métabolique*** indissociable de chacune de nos milliards de cellules. Ces dernières sont en effet nourries (en oxygène et en nutriments) via les liquides organiques que sont le sang, la lymphe et le liquide interstitiel (ou liquide extracellulaire). Elles sont de même régulièrement débarrassées de leurs déchets métaboliques et toxines par ces mêmes liquides qui seront, *in fine*, filtrés par les émonctoires que sont le foie, les poumons, les reins, les intestins et la peau. De l'équilibre entre les entrées (oxygène et nutriments), la correcte production d'énergie (ATP, calories à l'origine du mouvement, de la chaleur et de la vie cellulaire) et les sorties (éliminations) dépend essentiellement la santé. Cette approche peut sembler simpliste, mais elle ne peut céder à la critique: aussi complexe que soient la pathologie humaine et le diagnostic, on ne peut éluder l'importance du métabolisme le plus fondamental.



CITATION

« Remédier, c'est s'opposer à la cause de la maladie, or l'essence de toutes les maladies est une : une imperfection de nos humeurs ; les maladies se guérissent par une évacuation spontanée ou provoquée [...]. L'acidité est certes le plus nuisible des états des humeurs⁵. »
Hippocrate de Cos

Il conditionne le terrain, pour lequel Claude Bernard, père de la médecine expérimentale, affirmait «qu'il est tout, et que le microbe n'est rien»⁴.

Si l'acidose nous intéresse au plus haut point aujourd'hui, c'est qu'elle appartient à la grande famille des surcharges, jadis nommées les encrassements humoraux. Or, pour ne retenir que l'essentiel, **seulement trois facteurs peuvent altérer les humeurs**: les surcharges (ce qui est en trop, les toxiques exogènes et toxines endogènes), les carences (ce qui manque, comme les oligoéléments, vitamines, enzymes...) et un défaut de fluidité, de circulation (stases, sténoses, viscosité sanguine...). Ces trois éléments, correctement analysés par le naturopathe grâce à son anamnèse* très détaillée et son bilan de vitalité (morphologique, iridologique, biologique et pulsologique), orientent avec précision le choix des cures, des axes de correction de terrain et la pertinence des thérapeutiques employées.

Partie 1

L'acidose toxique





1

De quoi parle-t-on ?



Deux mots d'histoire

Beaucoup de précurseurs ont étudié les surcharges, dont l'acidose toxique, et en ont peu à peu mieux cerné la réalité objective. Nous verrons qu'ils ont utilisé un vocabulaire parfois original ou des néologismes qui prêtent souvent à sourire, mais nous respecterons leurs recherches.

- **Voici 2 300 ans, chez Hippocrate** et jusqu'au ^{XVII^e} siècle, via Galien puis les alchimistes: sang, bile, lymphe et atrabile sont affectés par des déchets, des humeurs peccantes et autres substances dites « morbides » ou « impures » devant être éliminées; l'expression fait sourire et se retrouve dans le théâtre de Molière...
- **En 1855, le grand Claude Bernard**, père de la médecine expérimentale mais aussi de la conception moderne de « terrain » répétait en son temps que « la fixité du milieu intérieur est la condition première de la santé », évoquant les incessants échanges liquidiens et la délicate homéostasie* harmonisant à chaque microseconde tous nos métabolismes. Il s'oppose alors à Louis Pasteur qui soutient la primauté des microbes sur le terrain.
- **En 1900, le Dr John Tilden**, médecin naturopathe nord-américain, s'attaque à la « toxémie », terme générique englobant toutes les formes de surcharges indésirables... (*toxemia* en anglais), terme où l'on retrouve le préfixe « tox- » (pour toxiques) et « -émie » (pour sang – hème). Ce terme se trouve encore dans la littérature naturopathique anglo-saxonne.

- **En 1920, le Dr Alexandre Salmanoff**, père de la capillothérapie (l'hydrothérapie hyperthermique⁶), comparait souvent l'organisme à une « grande baignoire » et précisait que « [...] 2 400 litres de sang circulent dans le foie en 24 heures, que nos 200 hectares de tissus sont irrigués par 100 000 km de capillaires, et que 130 à 200 mètres carrés de surface pulmonaire totale viennent oxygéner nos 5,5 litres de sang chaque minute... ! La vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides dans les cellules et entre les cellules; le ralentissement de ces courants et de ces échanges: c'est la fatigue, la maladie; leur arrêt: c'est la mort ».
- **En 1940, Pierre-Valentin Marchesseau**, père de la naturopathie française, combat les « colles » (issues de « l'amidonisme* ») et les « cristaux* » générés par les protéines et les acides, jusque dans les années 1990. Les termes sont certainement quelque peu obsolètes, mais simples et très pédagogiques pour le grand public auquel il s'adressait lors de ses milliers de conférences, en France comme de par le monde: pour lui, **les colles sont issues des excès de lipides et de glucides** et correspondent aux écoulements, aux catarrhes; **les cristaux ont pour origine les excès de protéines**. Selon lui, les cristaux surchargent essentiellement le sang alors que les colles surchargent les milieux lymphatiques et la substance fondamentale interstitielle (où baignent les cellules). Les premiers sont connus pour générer douleurs, inflammations et calculs alors que les secondes provoquent catarrhes et dépôts graisseux.