

# Thérapie acido-basique moderne

**Selon les naturopathes, 80 % de la population souffre d'hyperacidité. Sornette, rétorque la plupart des médecins. Dans ce va-et-vient idéologique sur l'hypo- et l'hyperacidité, on omet souvent un élément important: la méthode de mesure. .**

Six ans durant, la Zurichoise Manuela M. a souffert de rhume chronique et de démangeaisons douloureuses au palais et dans le conduit auditif. Elle passa de médecin en médecin, avala quantité de médicaments contre les démangeaisons et se tartina consciencieusement les oreilles de pommade à la cortisone. En vain...

Jusqu'au jour où elle pénétra dans le cabinet du **Dr méd. John van Limburg Stirum**. «Il s'avéra que la patiente présentait une importante hyperacidité», se souvient ce médecin qui pratique la médecine complémentaire à Kilchberg (ZH). «Par ailleurs, son sang était trop épais et circulait mal.»

Il lui prescrivit alors une thérapie, en plusieurs étapes, dont l'objectif principal était la désacidification de l'organisme via l'administration de produits basiques. C'était en 2001. Depuis, cette Zurichoise de 35 ans ne souffre plus.

## L'hyperacidité – un état normal?

Chaque droguiste connaît des clients dont les troubles ont diminué, voire cessé, après avoir suivi une cure de produits basiques. Les naturopathes estiment même que près de 80 % de la population des pays industrialisés occidentaux souffre d'«hyperacidité chronique». Le Dr méd. Michael Worlitschek, spécialiste allemand de l'équilibre acido-basique, considère pour sa part que la plupart des maladies dites de civilisation – à savoir le diabète sucré, les maladies cardiovasculaires, les chutes de cheveux, les caries, les migraines, l'ostéoporose, diverses pathologies gastro-intestinales, les neurodermites et le psoriasis mais aussi les troubles dépressifs et même le cancer – sont liées à une acidose pathologique. Après avoir effectué plus de 17 000 analyses sur l'équilibre acido-basique, ce médecin et naturopathe allemand arrive à la conclusion suivante: «Une acidose latente correspond aujourd'hui à un état normal. L'état idéal, soit lorsque le sang présente un bon équilibre acido-basique et qu'aucune pathologie humorale n'apparaît, ne se présente plus guère que chez les nourrissons.»

## La médecine académique serait-elle négligente?

La question s'impose: pourquoi la médecine académique ne s'intéresse-t-elle pratiquement pas à l'hyperacidité? Dans la pratique médicale, on n'y prête seulement attention dans les stations de soins intensifs, en cas d'anesthésie ou de dialyse. Les médecins

traditionnels sont-ils négligents? Ou sont-ce les naturopathes qui exagèrent?

«Les deux sont vrais», estime le Dr méd. John van Limburg. «C'est dû au fait que beaucoup de conceptions néophytes de l'équilibre acido-basique circulent actuellement. Selon mon expérience, les cas d'hyperacidité sont nettement moins nombreux que ce qui s'affirme dans le milieu de la naturopathie. Le problème, c'est qu'il n'existe pratiquement pas de méthodes standardisées pour mesurer l'équilibre acido-basique de manière différenciée.»

## Peu significatif

La médecine académique utilise certes l'analyse de sang artériel pour mesurer exactement le pH sanguin. Mais cette méthode fiable se cantonne encore presque exclusivement aux soins intensifs. A l'opposé, la mesure de l'équilibre acido-basique avec les papiers réactifs constitue une méthode simple et avantageuse pour le grand public.

Le problème: «Ce test qui mesure le pH urinaire ne fournit pas suffisamment d'informations sur l'équilibre acido-basique de l'organisme.» Et John van Limburg de poursuivre: «C'est le rôle de l'urine d'éliminer les acides. Ainsi, si un papier réactif donne un résultat «acide», cela peut même indiquer que les reins éliminent particulièrement bien les acides! Dans ce cas, l'organisme est donc autant ou même moins acide que celui d'un patient qui présente un pH urinaire élevé.»

## Mesurer l'acidité autrement

Les spécialistes de l'équilibre acido-basique issus de la médecine complémentaire continuent donc de recourir à d'autres méthodes de mesure. Parmi elles, celle de la titration du sang veineux selon le chimiste allemand Heinrich Jörgensen.

«La titration du sang révèle la capacité du système tampon du sang, donc sa capacité à lier les acides», explique John van Limburg, qui a fait des recherches pendant 15 ans sur la titration du sang avant de l'utiliser en cabinet. Voilà comment cela fonctionne: on ajoute, goutte après goutte, de l'acide chlorhydrique au sang et au plasma fraîchement prélevés. Durant ce processus, on mesure continuellement le pH sanguin. Plus le pH tombe vite dans la zone acide, moins le système tampon du sang est capable de lier les acides. Moins le système tampon est efficace, plus les acides peuvent pénétrer dans le tissu interstitiel. Cette méthode permet de déterminer à quel point

le tissu interstitiel et l'intérieur des cellules est acide, expliquent les spécialistes de la médecine complémentaire, comme Michael Worlitschek et John van Limburg.

### **L'urine, un indicateur supplémentaire**

La médecine complémentaire utilise néanmoins régulièrement la mesure du pH urinaire comme deuxième méthode de diagnostic. La mesure des acides selon Sander (Laboratoire Dr Bayer) passe pour être particulièrement fiable. Mais elle demande pas mal d'efforts de la part du patient, comme Michael Worlitschek le confirme: «Il est important que le jour du test, le patient fasse cinq tests urinaires, et ce à heures fixes: 6 h, 9 h, 12 h, 15 h et 18 h. Il doit en outre prendre un repas après les tests de 6, 12, et 18 heures.»

Pourquoi un horaire si précis? «Chez les personnes en santé, le métabolisme varie de manière rythmée», explique Michael Worlitschek: «L'urine du matin, 6 h, contient tous les résidus acides du métabolisme produits pendant la nuit. L'urine de 9 heures contient un flux basique, signe émis par un organisme sain après un repas. L'urine de 12 heures présente les produits acides issus de la digestion. Vers 15 heures, on retrouve le flux basique qui suit les repas; et le soir, vers 18 heures, la présence plus marquée des acides.»

En d'autres termes, si l'équilibre acido-basique est perturbé, les variations régulières entre flux acides et basiques n'ont pas lieu ou n'apparaissent pas distinctement.

Enfin, un simple test de «provocation» permet également d'optimiser les résultats fournis par le bon vieux test effectué avec les papiers réactifs. Explications de John van Limburg: «Il faut prendre, une heure avant la mesure, une à deux cuillères à café de bicarbonate de sodium – qui agit comme une base. Si le pH urinaire reste toujours aussi acide, c'est que la personne souffre probablement d'hyperacidité. Son corps a neutralisé les acides excédentaires avec les bases qu'on lui a apportées.»

### **Contrôler les produits basiques**

Que peut-on donc faire pour rétablir son équilibre acido-basique? «Un tel déséquilibre est généralement un facteur, parmi d'autres, de maladies», rappelle John van Limburg. «Priorité donc à la thérapie causale.»

Il est également judicieux de combattre l'hyperacidité au moyen de différentes mesures. La prise de poudre ou de comprimés basiques semble particulièrement efficace. Pour autant que l'on tienne compte des points suivants:

- prendre les poudres basiques sous forme de cure, donc pas à longueur d'année sous prétexte que

«plus il y en a, mieux c'est». En effet, selon leur composition, certains produits peuvent favoriser la tendance à développer une calcification des tissus, des calculs rénaux ou encore une récurrence de cystite.

– prendre les produits basiques le soir, avant de se coucher. «Les bases peuvent ainsi agir pendant la nuit et le suc gastrique est ensuite de nouveau normalement acide le lendemain matin», souligne John van Limburg. Pris avant ou pendant les repas, certains produits basiques peuvent entraver la bonne décomposition de certains nutriments et substances vitales. L'administration de produits basiques pendant la journée ne fait sens que dans certains cas précis, par exemple avant la pratique d'un sport anaérobie.

– il est recommandé de contrôler soigneusement les poudres basiques disponibles sur le marché. En fonction de leur composition, elles peuvent avoir des effets différents sur l'organisme.

- un bon produit basique devrait être exempt de tout ingrédient inutile. «Certains produits du marché contiennent des substances qui n'ont rien à y faire, notamment du lactose, du fructose ou des algues», regrette John van Limburg. Parmi les bonnes variantes, également pour les drogueries, on peut citer l'orotate de magnésium, le gluconate de zinc, le bicarbonate de sodium et le phosphore de potassium.

### **Accompagnement ciblé**

La médecine complémentaire utilise en outre des substances vitales et des acides aminés pour favoriser la désacidification de l'organisme. Parmi les principaux, on peut citer: l'acide alphaliponique, les vitamines B, la carnitine, le co-enzyme Q10, le dextran-thénol, le magnésium, le manganèse et le potassium. Parmi les acides aminés, on retiendra particulièrement l'asparagine et la glutamine. Oxydés dans l'organisme, ces acides aminés (acides donc à la base) agissent comme des bases – contrairement aux acides aminés basiques qui, après oxydation, agissent comme des acides.

Une mesure importante pour désacidifier le corps est le bain aux sels basiques. L'alcalinisation passagère du film acide de la peau provoque un afflux d'acides et de toxines en provenance du tissu conjonctif, lesquels peuvent alors être éliminés par la peau.

Mode d'emploi: dissoudre 100 g de bicarbonate de sodium dans un bain complet à température du corps. Le Dr Worlitschek recommande de frotter vigoureusement la peau avec une brosse au préalable. Puis d'utiliser un savon naturel pour se laver. «Après 45 à 60 minutes, savonner encore une fois la peau, la frotter vigoureusement, se rincer soigneusement et, enfin, se reposer.»

Moins fréquent mais tout aussi recommandable: le lavement aux sels basiques. Explications de Michael Worlitschek: «Le lavement agit à la fois localement et sur l'ensemble de l'organisme. Ses effets ont été particulièrement documentés en ce qui concerne le colon irritable, les brûlures acides dans la zone anale et les renvois acides chez les enfants.» Dosage: verser 3 g de bicarbonate de sodium dans 500 à 750 ml d'eau à température du corps.

Et qu'en est-il de l'alimentation? Elle est à la base de la thérapie acido-basique. Mais ce thème ne fait pas l'unanimité, loin s'en faut. «Un organisme sain est parfaitement capable d'éliminer efficacement les acides», estime John van Limburg. «L'alimentation joue donc un rôle moins crucial qu'on a tendance le penser. Mais elle devient plus importante lorsqu'avec l'âge ou la maladie, les reins et le foie ne sont plus à même d'assumer pleinement leurs fonctions.»

Petra Gutmann / trad: cs

### Des filtres efficaces

Le corps humain a plus tendance à une légère acidose (hyperacidité) qu'à une légère alcalose (excès de bases). Il dispose donc de mécanismes particulièrement efficaces pour éliminer les acides:

- Les poumons éliminent du gaz carbonique à chaque expiration.
- Le foie et les reins éliminent d'importantes quantités d'acides.
- Les cellules bordantes de l'estomac produisent chaque jour près de cinq litres de bicarbonate de sodium, une liaison fortement basique à base de sodium, d'hydrogène, de carbone et d'oxygène. Ce bicarbonate de sodium se répartit dans tout l'organisme et participe à l'évacuation des substances acides.
- Le système tampon du sang lie également les acides: bicarbonate (53 %), hémoglobine (35 %), protéine (7 %), phosphate (5 %).