

Jacques Fontaine

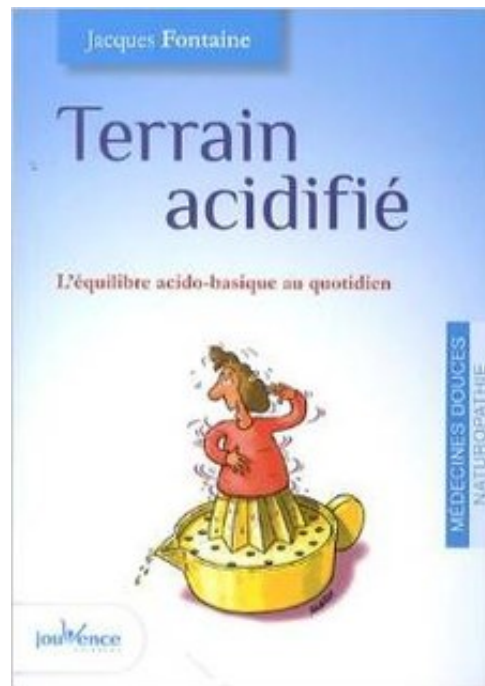
Terrain acidifié

Extrait du livre

[Terrain acidifié](#)

de [Jacques Fontaine](#)

Éditeur : Editions Jouvence



<http://www.editions-narayana.fr/b18879>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Les causes


Les perturbations du microbiote intestinal : processus de fermentation et de putréfaction



L'ensemble de la flore intestinale constitue une véritable famille de plus de 500 bactéries différentes qui doivent vivre en équilibre. Elle constitue un véritable « organe », probablement le plus important du corps. Les recherches de pointe actuelles ont mis en lumière que cet organe possède de multiples fonctions, par exemple, de synthèse de glucides, de protéines, de matières grasses, de vitamines, de neurotransmetteurs (70 % de ceux produits par le corps) ainsi que des capacités de détoxification et de réglage du système immunitaire, rien que ça⁹ ! La mise en place d'une flore intestinale saine commence à la naissance par accouchement naturel par voie basse et contact avec la flore vaginale et rectale de la maman. Un accouchement par césarienne en milieu stérile modifie déjà les intrants d'une flore intestinale équilibrée. Par la suite, un environnement naturel non aseptisé, le contact avec le sol soutenu par une hygiène générale pas trop excessive vont élargir la palette des

bactéries utiles avec lesquelles nous allons entrer en contact. Interfère ensuite l'impact favorable d'une alimentation variée, vivante, saine, plutôt végétale et pas trop cuite. Les médicaments, le stress, le manque de mouvement et des erreurs nutritionnelles aboutissent à des excès de fermentation et de putréfaction intestinales qui péjorent une flore naturellement équilibrée. *Si le microbiote intestinal est perturbé de façon importante (on parle de dysbiose intestinale), la production d'acides indésirables va augmenter, un état inflammatoire consécutif pourrait par exemple accélérer la déminéralisation* (Donatini 2013).

D'une façon générale, les processus de fermentation et de putréfaction sont indispensables à notre physiologie digestive. Fermentation et putréfaction sont antagonistes. Les bactéries de fermentation évoluent particulièrement en milieu acide, celles de putréfaction préfèrent un milieu alcalin. Les fermentations acides protègent d'un excès du phénomène de putréfaction dans la partie terminale de l'intestin grêle ainsi que dans une bonne partie du côlon. Dans la dernière partie de cet organe, la masse fécale devient progressivement alcaline. Les glucides étant majoritairement



**Les bactéries
de fermenta-
tion évoluent
mieux en
milieu acide.**

ÉTABLISSEMENT D'UN BILAN DE SANTÉ

Pour évaluer vos ressources vitales, votre potentiel métabolique et les capacités de votre terrain biologique, il est indispensable d'établir un véritable bilan de santé auprès de thérapeutes ou de médecins compétents dans la prévention. Généralement les nutritionnistes, les naturopathes et certains médecins spécialisés sont formés pour le faire.

L'anamnèse doit être la plus complète possible sur les plans de l'historique des symptômes et de la clinique (douleurs, émotions, sommeil, etc.). Les aspects psychologiques constitutionnels et environnementaux, les modes de nutrition personnels, anciens et présents, les méthodes et les traitements déjà expérimentés, les pathologies antérieures, la médication ou les compléments alimentaires déjà pris ou actuels doivent être analysés. Une anamnèse bien faite aboutit à une bonne vision du terrain de la personne ainsi qu'à la mise en évidence de ses ressources. Elle pourra être complétée par des tests simples ou des examens de laboratoire, des évaluations énergétiques par résonance (laser, biocybernétique, électroacupuncture, kinésiologie, etc.).

Avez-vous tendance à l'acidification tissulaire, êtes-vous acidifié ?

En cas de réponse affirmative, inscrire le chiffre entre parenthèses dans la case « points ».

	Non	Oui	Points
1. Buvez-vous plus de cinq cafés par jour (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Consommez-vous plus de 50 g de sucre blanc par jour (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vous ne consommez pas ou très peu de légumes (moins de 2 portions/jour) (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous ne consommez pas ou très peu de fruits (moins de 1 portion/jour) (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous mangez tous les jours ou plusieurs fois par jour de la viande, et surtout du porc ou des abats (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous mangez plus de deux fois par jour des céréales aux repas principaux (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous mangez du fromage à au moins 2 repas par jour (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous mangez principalement des plats pré-cuisinés (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vous travaillez dans un milieu confiné avec une activité physique pratiquement nulle (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vous pratiquez moins de 2 heures d'activité physique ou de sport par semaine (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2

maladies provoquent de l'acidité, certaines sont déclenchées par l'acidité et enfin d'autres induisent les deux. Nous savons par la pratique que l'élimination de l'acide urique de l'alimentation diminue les symptômes de la goutte, on peut pratiquement éviter la carie dentaire (Béguin, Price), reminéraliser le squelette (vérifiable à la radiographie) par une meilleure hygiène et une meilleure alimentation, ainsi que par la prise d'alcalinisants. On peut stopper des angines ou des sinusites à répétition chez les jeunes enfants, ceci rapidement par arrêt de consommation de sucreries, de produits laitiers et de sodas.



Les rhumatismes : goutte» lumbagos, arthrites, arthroses...

Les affections dites « rhumatismales », constituent une vaste famille de maladies très diversifiées, pouvant généralement être considérées dans le cadre du processus de vieillissement plus ou moins précoce. On en compte plus de deux cents sortes, classées en trois groupes principaux :

1. Les rhumatismes inflammatoires, ou auto-immuns.
2. Les rhumatismes dégénératifs.

3. Les rhumatismes périarticulaires,
ou des parties molles du corps.

Parmi les causes de ces maladies, nous n'étudierons pas celles qui sont dues à des germes : les rhumatismes infectieux. Nous parlerons, essentiellement, des rhumatismes dont la cause principale est métabolique et, secondairement, immunologique, liée à un probable excès d'acidité tissulaire.

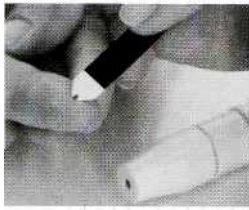
On a longtemps parlé, à ce propos, d'« arthritisme ». Considérée comme une prédisposition, une orientation fonctionnelle du terrain (liée partiellement au processus de vieillissement et à l'hérédité). Cette constitution faisait état d'anomalies de la nutrition et du métabolisme, occasionnant mauvaise transformation et utilisation de la nourriture, avec formation de dépôts dans différentes parties du corps, surtout dans les éléments de l'appareil locomoteur. La classification médicale d'aujourd'hui ayant évolué, on ne parle plus d'arthritisme. Cependant le principe de base demeure et permet d'illustrer le propos. On a mis aussi en lumière comme facteurs supplémentaires de ce dysfonctionnement : l'hérédité dans une certaine mesure, des causes mécaniques (dysplasie, déformations vertébrales de la statique, excès ou insuffisance de mouvements, sous-oxygénation),

L'arthritisme
fait état
d'anomalie
nutritionnelle...

3

d'excès d'acidité stomacale, il y a baisse des sécrétions alcalines pancréatiques à la sortie intestinale, celles-ci attaquent la paroi du duodénum. L'acidité excédentaire permanente de la partie haute du tube digestif provoque des renvois d'acidité et une inflammation des muqueuses buccales.

Diabètes sucrés



Le diabète de type I est souvent d'origine héréditaire. Il est déclenché, jeune, par un dysfonctionnement du système immunitaire dans lequel les produits laitiers pourraient être impliqués. Le diabète de type II, lui, est réversible à 80 % si l'on met en pratique toutes les recommandations d'hygiène connues¹⁹. Dans le métabolisme propre aux diabètes sucrés, la mauvaise transformation des sucres excessivement absorbés ainsi que celle des graisses provoquent souvent une production « d'acétone » avec une élimination urinaire très acide, reflet de l'acidité tissulaire.

Cancers

On peut prévenir 50 % des cancers les plus courants (prostate, côlon, seins, estomac, etc.) uniquement par des corrections alimentaires (Joyeux 2013). En ajoutant l'impact

de 30 % de correction sur l'environnement, la façon de vivre, de bouger et de penser, on arrive à près de 80 % de possibilités de prévention naturelle de cette maladie²⁰. La prévention de cancers plus rares est un peu moins efficace mais, la question doit se poser et tout doit être tenté pour rendre chacun d'entre nous plus autonome et responsable. La survenue de la plupart des cancers est favorisée par l'auto-intoxication de l'organisme qu'il faut absolument combattre (Servan-Schreiber 2010). Le mécanisme du cancer produit systématiquement de l'acidité. L'alcalinisation par l'alimentation et les compléments minéraux pris systématiquement et sur un long terme, compense une hyperacidité tissulaire propre à la maladie qui vit hors de la présence d'oxygène (anaérobiose), l'urine est alors hyperacide.

Maladies chroniques

Tout état de maladies chroniques occasionne de l'immobilité, une sous-oxygénation, un seuil de la douleur abaissé, un catabolisme important et provoque une acidose tissulaire qui s'aggrave avec le temps (Kousmine 1987). Tout état de convalescence nécessite de se poser la question de l'équilibre acido-basique de sa physiologie.

**Le mécanisme
du cancer
produit de
l'acidité.**

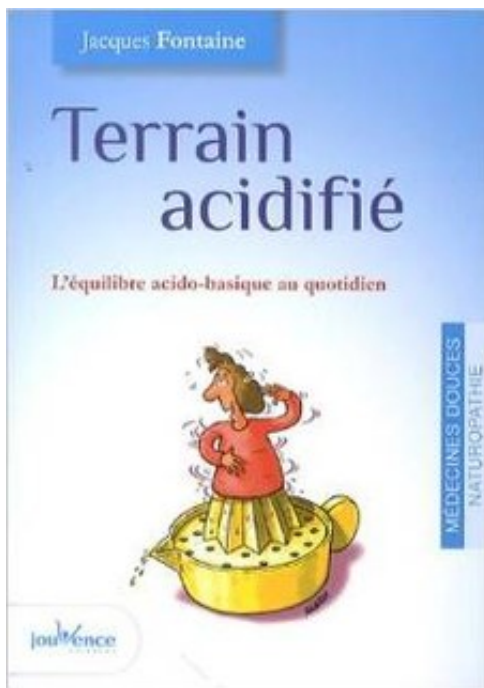
3

- Soupe de légumes sauvages (ortie, ail des ours, plantain, égotopode, pissenlit, berce, pommes de terre, oignons, ail) + aiguillette de canard aux abricots, choux verts braisés + 2 tranches d'ananas.
- Céleri râpé avec pommes vertes + pavé de saumon + riz basmati + pois gourmand + 2 poires au chocolat noir.
- Salade de cresson + 2 tranches de jambon + pommes de terre frites + haricots blancs + salade d'oranges avec cardamome en poudre.
- Artichauts vinaigrette + 1 steak grillé + quinoa + brocolis + poire à la cannelle.
- Soupe de potiron + gratin de patates avec fromage + salade mixte + 1 purée de pommes.
- Salade de concombres + escalopes de veau au citron + riz complet + bettes + 2 clémentines.

Collation :

- Fruits de saison + 2 carrés de chocolat noir + thé ou tisanes.
- 1 poignée de fruits secs type « randonnée » + 1 banane + thé ou tisanes.
- 1 smoothie maison (jus de fruits et de légumes broyés entiers).
- Fruits de saison + 1 yaourt au soya.
- 1 compote de fruits de saison.





Jacques Fontaine

Terrain acidifié

L'équilibre acido-basique au quotidien

128 pages, broché
publication 2014



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr