

Mémoire de fin d'études
Acupuncture Traditionnelle Chinoise
Centre IMHOTEP
Promotion 2003-2007



Equilibre acido-basique
Equilibre acido-basique
et acupuncture

Sommaire

Sommaire.....	2
Remerciements.....	4
Introduction.....	5
I. Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique.....	6
A. Définitions.....	6
a. Acides.....	6
b. Bases.....	6
c. pH.....	7
B. Notion de terrain.....	8
C. Les causes d'un terrain acide.....	9
II. Les différents appareils et systèmes organiques impliqués dans la régulation des acides.....	9
A. Appareil digestif.....	9
a. Au niveau gastrique (Estomac).....	10
b. Au niveau duodénal (Intestin Grêle, Vésicule Biliaire et Pancréas / Rate).....	11
c. Au niveau du côlon.....	15
d. Conséquences d'une forte acidité.....	19
B. Le sang.....	19
C. Les organes de régulation.....	22
a. Les Poumons, les acides volatiles et la sous oxygénation.....	22
b. Les Reins, les acides non volatiles et les éliminations insuffisantes	25
c. Le Foie.....	27

D.	Le Mésoenchyme.....	29
a.	Définition.....	29
b.	Son rôle diurne	30
c.	Son rôle nocturne	32
d.	Système tampon.....	34
e.	Le Triple Réchauffeur (TR)	35
III.	Traitement d'une acidose par acupuncture et/ou par alimentation ...	37
A.	Groupes de patients.....	37
a.	Traitement par alimentation uniquement – Patiente 1	38
b.	Traitement par alimentation et acupuncture – Patiente 2	41
c.	Traitement par acupuncture uniquement – Patiente 3.....	48
B.	Conclusion des traitements	54
IV.	Les moyens de correction	54
A.	L'alimentation.....	54
a.	Les aliments acidifiants.....	54
b.	Les aliments acides	55
c.	Les aliments basiques ou alcalisant.....	56
B.	La cure de citron	57
C.	L'oxygénation.....	58
D.	Utilisation des citrates alcalins	59
	Conclusion	60
	Bibliographie	61
	Annexes	62
	Annexe A : Tableaux des mesures du pH urinaire.....	63
	Annexe B : Echelle colorimétrique et échantillon de papier pH.....	66
	Annexe C : Comment procéder pour tester votre pH urinaire ?	67

Remerciements

Je souhaite remercier toutes les personnes qui de près ou de loin m'ont aidé à réaliser mon mémoire.

Ainsi je remercie :

- Sophie Moreau, ma directrice de mémoire pour ses précieux conseils ;
- Muriel K., ma coach et Anne B. mon amie, pour leur soutien indispensable dans la gestion de mon temps et dans l'organisation de mon travail ;
- Alexandra Z. et Catherine M. pour les heures passées ensemble à saisir le mémoire sur ordinateur ;
- Annie, Solange et Suzanne, mes patientes et amies, qui m'ont accordé du temps et ont joué le jeu en s'appliquant à respecter les contraintes alimentaires ;
- Mamie « Nita », ma belle-mère qui m'a offert de longues journées de travail en s'occupant de mes enfants ;
- Adelino, mon mari, pour son soutien et sa patience.

Introduction

La santé est un équilibre fragile et de nombreux facteurs bousculent cette fragilité.

Un rythme de vie soutenu, des responsabilités écrasantes, un manque d'activité physique ou un manque de sommeil désorganisent profondément notre état de santé.

Parler d'équilibre, c'est parler de tendances contraires qui s'opposent et qui tendent à trouver une harmonie, un état idéal de stabilité. Mais il n'y a pas de vie sans mouvement, sans échanges, sans modification constante des éléments qui la composent. L'équilibre dans le monde vivant ne peut être que dynamique. L'équilibre de la vie est un déséquilibre en voie de perpétuel rétablissement.

L'étude de l'équilibre acido-basique va donc nous amener à considérer la dynamique entre la tendance vers l'acidité et la tendance vers l'alcalinité au sein de l'organisme vivant. Nous verrons les bienfaits des traitements proposés et leurs limites. D'autre part nous considérons le rôle et les capacités de l'acupuncture sur cet équilibre, reflet d'une adaptation constante de la vie aux conditions intérieures et extérieures du corps. Adaptation qui est une des conditions de la santé.

I. Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique

A. Définitions

a. Acides

Un acide est une substance chimique caractérisée par son aptitude à libérer dans l'eau des ions hydrogènes porteurs d'une charge positive : des ions H^+ ou protons.

Un acide est dit fort lorsque toutes ses molécules se dissocient au contact de l'eau (acide chlorhydrique, acide sulfurique) et faible quand une partie seulement de ses molécules se dissocient (acide acétique, acide citrique). L'acidité d'une solution est définie par sa concentration en ions H^+ ; on la chiffre par le pH qui correspond au potentiel hydrogène. Une solution est dite acide lorsque son pH est inférieur à 7.

L'intensité de l'action des acides varie en fonction des quantités absorbées, mais aussi et surtout en fonction de la force de l'acide lui-même.

b. Bases

Les corps basiques ou bases¹, sont des substances qui ont des caractéristiques inverses à celles des acides.

¹ également appelé substances alcalines, alcalis ou corps alcalins

La base est une substance chimique caractérisée par son aptitude à capter dans l'eau des ions Hydrogène (H^+) ou à libérer des ions Hydroxyle H^- .

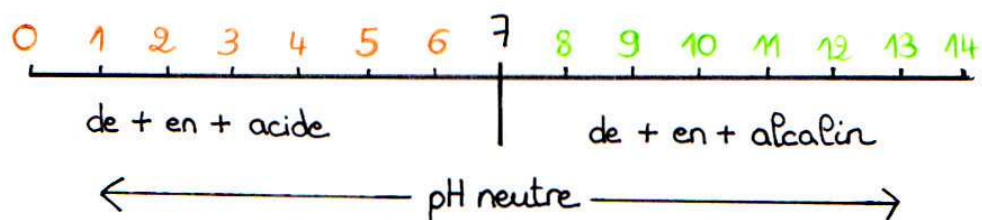
c. pH

Un système de mesure a été établi. Il permet de caractériser la force de l'acide par un chiffre. Cette force est déterminée par la plus ou moins grande capacité pour un corps de libérer des ions hydrogènes (H).

Le pH est l'unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité.

L'échelle de mesure va de 0 à 14. Le chiffre 7 indique un rapport d'équilibre entre les acides et les alcalis, c'est-à-dire un pH neutre.

De là, plus l'acidité est grande, plus le pH est faible : de 0 à 7. Zéro étant l'acidité absolue, c'est-à-dire la plus forte concentration en ions H. De même, plus l'alcalinité est grande, plus le pH est élevé : de 7 à 14. Quatorze représente l'alcalinité absolue, c'est-à-dire la plus faible concentration en ions H.



Le pH ou le degré d'acidité ou d'alcalinité de toutes les substances, celles que nous mangeons et celles qui forment notre corps, peut donc être mesuré et chiffré.

Les chiffres employés sont l'expression d'une convention, d'un système de mesure créé pour faciliter la détermination du pH.

B. Notion de terrain

Pour comprendre la notion de terrain au niveau organique, on peut facilement faire l'analogie avec une plante.

En effet, lorsqu'un végétal transplanté pousse mal, on dit aisément : « ce terrain ne lui convient pas. Il est trop calcaire ou trop argileux... » ou tout autre adjectif servant à désigner les caractéristiques du nouveau terrain dans lequel se trouve la plante.

Effectivement chaque plante a un terrain de prédilection dans lequel elle peut pousser harmonieusement parce que celui-ci possède les substances minérales et organiques nécessaires à son développement. Lorsque la plante est placée dans un terrain qui n'a pas ces caractéristiques, elle ne peut s'y épanouir. Elle s'affaiblit, se développe mal, tombe malade et dans le pire des cas, meurt.

Il en va de même pour le corps humain.

Les cellules et les organes qui forment notre corps ne peuvent fonctionner correctement si leur environnement n'a pas des caractéristiques bien précises. Il existe donc un terrain organique idéal qui permet un fonctionnement optimum de nos organes.

C. Les causes d'un terrain acide

La présence d'acide dans l'organisme est normale, jusqu'à un certain point. Puisque le corps, par son mode de fonctionnement, reçoit et produit nécessairement des acides. Il s'agit de quantités réduites que le corps neutralise et élimine facilement.

La présence d'acide devient pathologique lorsque ce taux normal est dépassé.

Cela peut avoir lieu pour plusieurs raisons :

- l'apport d'acide par les aliments et les boissons peut dépasser les capacités d'utilisation et de neutralisation du corps ;
- le corps peut produire plus d'acides qu'il ne le devrait, à cause de ses propres déficiences et carences chroniques en vitamines et oligo-éléments ;
- parce qu'il est incapable de réaliser complètement certaines transformations chimiques ;
- l'élimination défectueuse des acides par les Reins et la peau peut aussi être la cause de leur accumulation dans les tissus.

II. Les différents appareils et systèmes organiques impliqués dans la régulation des acides

A. Appareil digestif

Tout au long du tube digestif, les aliments vont être transformés, déconstruits pour pouvoir être absorbés et assimilés par l'organisme. Ces processus chimiques de dégradation se font sous l'influence de sucs

digestifs, qui vont imposer leur pH spécifique au bol alimentaire au cours de sa traversée du système digestif.

Chaque viscère de l'appareil digestif fonctionne de manière optimale dans une ambiance acido-basique qui lui est propre. Cette valeur est différente d'un viscère à l'autre. Si les conditions de pH ne sont pas respectées, le travail du viscère ou organe sera amoindri et l'enchaînement des processus s'en trouvera perturbé.

Afin de permettre le bon fonctionnement de l'ensemble, il est donc important pour que chaque segment de tractus digestif, les valeurs du pH soient respectées.

a. Au niveau gastrique (Estomac)

Au niveau gastrique, un milieu acide doit prédominer. Le pH varie en effet entre

- 1,5 pendant la nuit (1/3 du temps)
- 2 à 5 pendant les périodes digestives (2/3 du temps) : 2 en début de digestion et 5 en fin de digestion.

L'Estomac, Fu de la Rate, placé dans l'élément Terre que l'on considère comme basique, a pourtant le pH le plus acide du système digestif, soit 1,5 pendant la nuit ! Nous retrouvons ici le principe du Tae Ki où dans le yang il y a toujours du yin et inversement.

Pour agir sur ce viscère, nous connaissons le 12 JM², point MO du méridien de l'Estomac qui lui amène de l'énergie correcte. Il est de plus, le point de départ de la branche profonde du méridien du Poumon, organe éliminateur des acides volatiles.

Pour favoriser ou au contraire diminuer le pH acide de l'Estomac, les points Bois et Terre du méridien de l'Estomac à savoir le 43E et le 36E semblent avoir un rôle important. En effet, partant du principe que le point Bois s'occupera des acides et le point Terre des bases, il semble que ces deux points soient d'une grande utilité dans la régulation acido-basique.

Je remarque aussi que dans la loi des cinq éléments le Bois est le Conseiller à la Cours de la Terre et donc dans un schéma normal un soutien pour l'Estomac dans le maintien de son pH acide.

Je pense également au 21E, point MO de Manaka de l'Estomac, situé anatomiquement au niveau du pylore et au 22E, point MO de Manaka de la Vésicule Biliaire située sur le méridien de l'Estomac appartenant à l'élément Terre, mais agissant sur la Vésicule Biliaire appartenant au Bois. Un équilibre Bois / Terre ?

b. Au niveau duodénal (Intestin Grêle, Vésicule Biliaire et Pancréas / Rate)

Au niveau duodénal, le milieu doit être plus alcalin. Ceci est possible grâce aux :

- sécrétions pancréatiques : pH 7,6 à 8,2

² JM : Jen Mo = vaisseau conception

- sécrétions biliaires : pH 7 à 7,5
- sécrétions intestinales : pH 8 (issues de glandes duodénales hautes situées entre le pylore et l'ampoule de Vater³ : glandes de Lieberkühn, glandes de Brunner)

Le rôle de ces sécrétions est de neutraliser l'acide du chyme⁴ en provenance de l'Estomac (par la présence de bicarbonates, contenus dans le suc duodéal, qui lui donnent un pouvoir tampon notable).

La trypsine pancréatique au niveau du duodénum transforme les polypeptides en acides aminés.

Dans l'Intestin Grêle, le pH se doit d'être légèrement basique (pH 8). C'est donc l'ensemble des sécrétions des glandes digestives qui permet cette alcalinisation.

Dans notre organisme, c'est du bon fonctionnement de la Rate que dépendent ses sécrétions, car c'est elle qui s'occupe de la production des liquides organiques. De plus, concernant les glandes et notamment le pancréas et la Rate, les points d'action spécifiques sont tous les points du Tsou Tae Yin gauche !

Les sécrétions Biliaires produites par le Foie et stockées et déversées par la Vésicule Biliaire ont un pH basique. Le Foie et la Vésicule Biliaire

³ Cavité creusée dans les caroncules, qui sont de petites saillies coniques dans le duodénum, où débouche notamment le canal cholédoque. A niveau de l'ampoule de Vater, le canal cholédoque est fermé par le sphincter d'Oddi, qui en dehors des repas, oblige la bile à refluer dans la Vésicule Biliaire et à s'y accumuler.

⁴ Liquide ou bouillie contenu dans l'Estomac et résultant de la digestion gastrique des aliments.

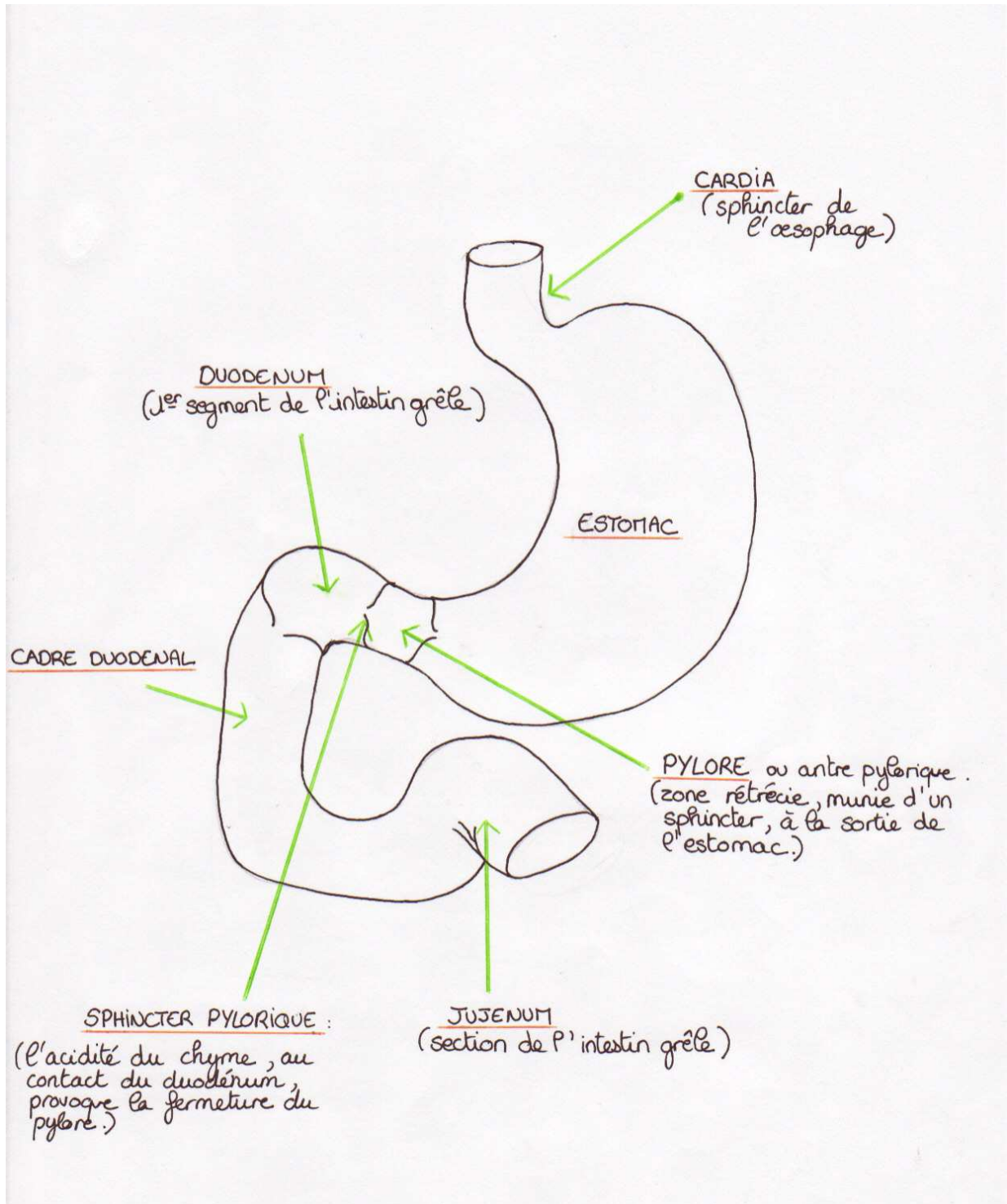
issus de l'élément Bois, donc acide, ont pourtant des sécrétions biliaires basiques. Tout comme l'Estomac et son pH acide, nous retrouvons à nouveau le principe du Tae Ki qui nous enseigne que dans le Yin il y a toujours du Yang et que dans le Yang il y a toujours du Yin.

Rappelons d'autre part que c'est dans l'Intestin Grêle que s'effectue l'absorption des produits de la digestion, c'est-à-dire des nutriments. Cette absorption s'effectue par le passage dans le sang des produits de la digestion au travers des parois intestinales. La surface d'absorption est énorme : environ 550 m².

La branche profonde du méridien de l'Estomac passe aux creux sus-claviculaire : 12E, mais croise aussi les 12 JM et 13 JM avant de rejoindre l'Intestin Grêle. De plus le 39E est le point LO secondaire de l'Intestin Grêle.

Voici donc un ensemble de points dont l'action sur l'Intestin Grêle n'est pas à prouver. Rajoutons à ces derniers le point Bois du méridien de l'Intestin Grêle : 3 IG, le point Terre du méridien de l'Intestin Grêle 8 IG pour réguler acidité et base.

Schéma n°1 : L'ESTOMAC ET LE CADRE DUODENAL



c. Au niveau du côlon

Au niveau du côlon, le pH varie entre des limites normales de 4,5 à 6,0 pour les bébés nourris au sein et de 6,5 à 7,5 pour les bébés nourris au lait de vache, les enfants et les adultes.

A ce niveau, le pH traduit l'intervention de multiples facteurs :

- les acides organiques produits par la flore de fermentation : acides lactiques, acide butyrique, acide propionique, acide acétique et succinique ;
- les acides aminés, l'ammoniac et les bases aminés résultant de l'activité de la flore de putréfaction ;
- les principes alcalins des sécrétions intestinales.

Au niveau du côlon, les valeurs légèrement acides du pH permettent le développement d'une flore bactérienne dite acidophile (c'est-à-dire qui aime l'acidité) qui est d'une extrême importance car elle permet d'achever la digestion des sucres et des protéines sous forme d'une fermentation.

Une action directe sur le pH du Gros Intestin me semble difficile car ce pH évolue en fonction de la partie du côlon dans laquelle on se trouve. En effet, dans sa première partie, au niveau du cæcum⁵, le pH est encore acide de par son abouchement avec l'Intestin Grêle ayant lui-même un pH à 6.

⁵ partie initial du Gros Intestin (GI) en jonction avec la partie terminale de l'Intestin Grêle (IG)

Plus en aval, le pH se neutralise et dans le côlon transversal et descendant, on retrouve un pH basique à 8.

Ainsi, je pense qu'un travail général sur le Gros Intestin en acupuncture traditionnelle aura pour effet de réguler et de soutenir ses fonctions et par ce biais de l'aider à gérer ses divers pH nécessaires aux fermentations acides, putréfactions alcalines et autres réactions chimiques.

Nous pouvons tout de même agir par le bois du 3 GI, point Bois du GI, et du 11 GI, point Terre du GI, pour augmenter ou diminuer l'acidité.

D'autre part, je repense à la loi des Trois Foyers qui segmente l'homme en trois parties. Segmentation que l'on peut rapporter à diverses parties du corps comme les doigts par exemple, qui comptent chacun trois phalanges ou encore le visage que l'on peut également partager en trois parties : le front et les yeux, le nez et les joues, les lèvres et le menton.

Bien que se composant de quatre segments (côlon ascendant, transverse, descendant et sigmoïde) je pense qu'il serait intéressant de procéder de la même manière avec le côlon, partant du principe que nous ne nous occupons pas du sigmoïde.

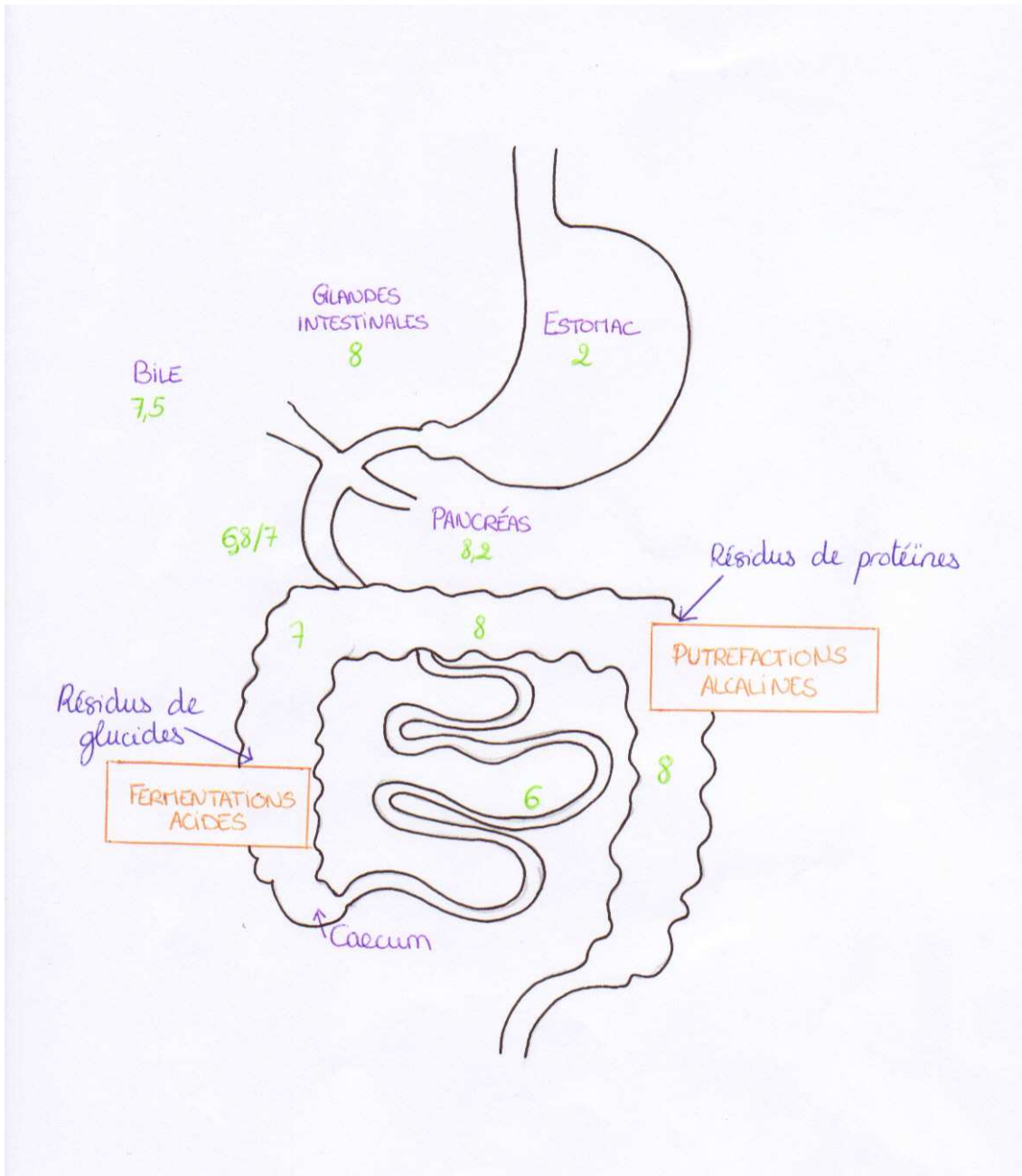
Ainsi nous retrouvons trois parties du Gros Intestin que nous associerons par analogie au méridien du Gros Intestins. Définissant ainsi que du 1 GI au 6 GI, les points auront une action sur le côlon ascendant, du 7 GI au 13 GI les points agiront sur le côlon transverse et que du 14 GI au 20 GI, les points s'occuperont du côlon descendant.

Reprenons dès lors le 3 GI et le 11 GI. Nous constatons que le 3 GI, point Bois, correspond à la première division du Gros Intestin, qui nécessite

un pH légèrement acide pour le développement d'une flore bactérienne acidophile. Quant au 11 GI, point Terre, il se situe dans la seconde division du méridien et du côlon nous ramenant au côlon transversal où règne un pH basique de 8.

L'analogie semble correspondre.

Schéma n°2 : VARIATION DU PH DANS LE SYSTEME DIGESTIF



d. Conséquences d'une forte acidité

A cause de leur agressivité ou de leur forte concentration les acides irritent les tissus, provoquent inflammations douloureuses et blessent les muqueuses. Dans les profondeurs du corps, les muqueuses intestinales sont agressées et rendues poreuses. Par les micro-lésions ainsi creusées, la pénétration des déchets dans le courant sanguin est facilitée et il en résulte une auto-intoxication progressive de l'organisme.

Rien ne résiste aux agressions acides, pas même les tissus osseux. Articulations et vertèbres sont rongées, cariées et corrodées. De plus au niveau des émonctoires on constate que les sueurs acides dessèchent la peau. Des auréoles rouges se forment par irritation dans les zones à forte sudation. La peau fragilisée devient très sensible, se fissure ou se crevasse.

Face à l'agression des acides, le corps prélève dans ses tissus les bases minérales nécessaires à sa défense. Les prélèvements répétés et anormalement élevés de minéraux alcalins conduisent à la déminéralisation générale de l'organisme. Les pertes minérales auxquelles sont soumis tous les organes les rendent fragiles et entraînent une diminution de leur possibilité de travail.

B. Le sang

Le sang a un pH dont la valeur est remarquablement stabilisée à 7,39. Ces variations sont extrêmement faibles : entre 7,36 et 7,42. Le tissu

sanguin est le plus protégé des tissus de l'organisme en ce qui concerne les variations de son pH.

Le pH sanguin ne peut varier que dans de faibles limites sans qu'il se produise de graves troubles métaboliques et de conscience.

En dehors des limites normales, mais très réduites du pH physiologique, la vie n'est plus concevable. Ainsi lorsque le sang atteint un pH de 6,95, nous entrons dans un état de coma, le muscle cardiaque s'arrête. C'est le cas par exemple des diabètes. En revanche lorsque le pH atteint une valeur de 7,7 on devient très irritable, avec à l'extrême des crises de tétanie, des convulsions pouvant aller jusqu'à la mort.

Grâce à son caractère particulier de fluidité, le tissu sanguin, en perpétuel mouvement s'adapte presque immédiatement aux variations de son équilibre biologique en général et de son équilibre acido-basique en particulier.

Il existe 6 systèmes tampons pour maintenir l'équilibre acido-basique au niveau du sang (voir annexe n°?)

Par le fait même de sa fluidité, le sang est un transporteur. Il va se comporter comme un agent de liaison entre les organes et les tissus, sans être impliqué de manière importante dans les variations de sa propre composition.

Pour soutenir le sang dans son travail de stabilisation du pH et dans son rôle d'agent de liaison, je suggère d'utiliser les points que nous connaissons en acupuncture traditionnelle permettant d'agir sur le sang, sa qualité, sa production.

Citons le 40 V « Milieu du Délégué », point TSRI du sang et le 3 F « Très Grand Carrefour » qui éliminent les toxines et nettoient le sang.

Le 43 V « Membrane Graisseuse » chauffé, grand point du sang des os et des moelles, aura quant à lui la capacité de multiplier les globules rouges et donc la qualité du sang.

Le 10 Rte « Mer du Sang », considéré comme le réservoir sanguin aura des fonctions régulatrices sur le sang.

Le 39 VB « Cloche Suspendu » ou « Réunion des Moelles » travaillera sur les moelles osseuses, tissus présents dans les os et responsables de la production de tous les éléments du sang.

Rajoutons le point Roe tissulaires du sang : le 17 V « iu du diaphragme » qui améliorera qualité et constitution de notre précieux liquide.

Rien ne nous empêche d'autres parts d'agir sur les organes qui s'occupent du sang. Rappelons que :

- la Rate endigue le sang, conditionne sa qualité et sa distribution ;
- le Foie stocke le sang ;
- le Cœur le propulse, mais son rôle ne nous intéresse pas ici dans le cadre de l'équilibre acido-basique.

C. Les organes de régulation

L'organisme de l'homme possède 2 organes essentiels qui lui permettent de se débarrasser des déchets acides résultant de son fonctionnement.

Ce sont les Reins et les Poumons. Chacun est spécialisé dans l'élimination d'un type particulier d'acide, car la structure chimique des acides est différente en fonction du type de nourriture dont ils sont issus.

Certains acides sont difficiles à éliminer et c'est le Rein qui s'en charge. Ce travail est long et difficile, mais le Rein est adapté à cette fonction. Son activité est pourtant limitée en quantité ; il ne peut dépasser une certaine capacité d'élimination acide. Il faut donc éviter de le surcharger.

D'autres acides sont plus faciles à éliminer, car ils se transforment en une substance qui a la propriété de s'évaporer, de se diluer dans l'air. Cette forme d'élimination est réservée au Poumon. C'est un travail beaucoup plus facile que le précédent, qui est couplé avec la respiration, et s'effectue sans effort. De plus le Poumon peut aisément adapter sa capacité d'élimination en fonction des besoins de l'organisme.

a. Les Poumons, les acides volatiles et la sous oxygénation

Par les Poumons sont excrétés des acides dit « volatiles », provenant surtout de la dégradation des protéines végétales aboutissant à des acides organiques faibles qui sont dissous à l'état libre sous forme d'anions.

Les acides citriques, oxalique, pyruvique, acétylacétique, bétahydroxybutyrique, se transforment en acide carbonique qui est éliminé sous forme de gaz carbonique.

Cette élimination a 13 000 – 15 000 nmol H⁺ par jour.

L'adaptation est rapide par augmentation de la fréquence et de l'amplitude respiratoire, qui permettent une élimination du CO₂ donc une action directe sur le rapport acide. Le contrôle en est central et réagit à la concentration en ions H⁺ et en acide carbonique du sang.

Cette capacité d'adaptation du poumon pour l'élimination des acides volatils est remarquable et surtout naturel ! C'est un mécanisme qui demandera des efforts au cœur pour augmenter le débit sanguin, mais qui ne consommera et ne puisera pas dans les réserves d'oligo-élément de l'organisme comme le fera le mésenchyme pour neutraliser les acides.

Ainsi pour soutenir notre Poumon, Maître des Energies Circulantes, aidons le simplement dans son rôle.

Le 13 V tonifié, point iu du dos nommé « iu du Poumon » permettra de relancer la fonction yang de l'organe, d'activer sa fonction, de mettre en mouvement et de faire circuler.

Le 1 P « Dépôt d'Archives » permettra par sa fonction de point Mo de nourrir l'organe.

D'autre part, le 7 P « Rupture d'alignement », le 8 P « Route tracée du Nord au Sud » et le 9 P « Grand Abîme » tonifieront et régulariseront l'énergie du Poumon.

La sous oxygénation : les transformations chimiques nécessitent la présence d'oxygène. Cependant les quantités d'air inhalées varient énormément d'une personne à l'autre. L'oxygène nécessaire aux transformations biochimiques doit être disponible dans les profondeurs des tissus, au niveau des cellules et pas seulement au niveau des Poumons. Le chemin à parcourir par l'oxygène pour atteindre la cellule est long et peut être encombré d'obstacles. Ce chemin est constitué par les liquides organiques qui font aussi office de transporteur.

La qualité du transporteur (présence de fer suffisante par exemple), son plus ou moins grand encombrement par les déchets et sa vitesse de circulation sont les facteurs qui détermineront l'importance de l'apport d'oxygène au niveau cellulaire.

En effet suivant l'état du terrain, les tissus organiques peuvent être comparés à des zones marécageuses mal irriguées dans lesquelles les liquides stagnent, et où l'oxygène atteint peu ou pas les cellules.

Une promenade au grand air a pour effet une bonne oxygénation cellulaire agissant sur le pH organique, lui permettant de passer aisément de 5 à 7 car l'oxygénation due à cette promenade suffit à elle seule à oxyder de nombreux acides en circulation et à ramener le pH urinaire vers la normale.

b. Les Reins, les acides non volatiles et les éliminations insuffisantes

Les acides fixes « non-volatils » provenant surtout de la dégradation des protéines animales, aboutissent à des acides minéraux forts qui sont éliminés par les Reins. Le Rein est le seul organe capable d'éliminer les ions H^+ liés à des anions non-volatils.

- Les acides aminés aboutissent à l'acide urique.
- Les acides aminés soufrés des protéines (méthionine, cystine et cystéine) donnent l'acide sulfurique.
- Les acides nucléiques, les phospholipides, les phosphoprotéines (caséine, albumine) donnent l'acide phosphorique.

Cette élimination correspond à 100 nmol H^+ par jour.

L'adaptation est lente. Le Rein est susceptible d'éliminer certains acides organiques faibles circulant sous forme libre, mais son plus gros travail est l'élimination des acides non-volatils.

En acupuncture traditionnelle, nous distinguons le Rein yin et le Rein yang.

Le Rein yang s'occupera entre autre de la mobilité et de la qualité des ovules et des spermatozoïdes.

Le Rein yin travaillera à la quantité, à la production d'ovules et de spermes, à la qualité du squelette et aussi à la filtration et à l'élimination des urines.

Le Rein est donc l'unique organe d'élimination des acides fixes ! Mais contrairement au poumon, son travail d'élimination n'est pas mécanique. Le Rein doit fournir des efforts pour évacuer les acides surtout s'il y a surcharge.

Pour soutenir les Reins et surtout le Rein yin nous pourront utiliser le 14 R point Mo de Manaka du Rein nommé « Quatre Plénitudes » ou « Prospérer ». il tonifie les reins, le Foie et par sa fonction couplée du point Mo du TR, il dégage aussi la voie des eaux.

Le 6 JM « Mer de l'Energie » accroît et tonifie l'énergie des Reins et ranime Yuann Tchi, l'énergie ancestrale.

Le 3R « Suprême Vallon » va soutenir notre organe par sa fonction nourricière.

Rajoutons aux trois points précédents, un quatrième : le 25 VB « Porte de la Capitale », point Mo du Rein ayant pour fonction de relancer la fonction yin de l'organe.

Pour compléter l'action des points cités précédemment, nous pouvons rajouter le 5 R, point métal du Rein et le 5 P, point Eau du Poumon pour dynamiser l'élément Métal, mère de l'élément Eau.

Les éliminations insuffisantes : les acides apportés par les aliments (acides exogènes) et ceux produits par le fonctionnement du corps lui-même (acides endogènes) quittent le milieu intérieur grâce au travail de filtration et d'élimination des Reins (élément eau) et de la peau (élément métal). Le taux d'acides accumulé dans le terrain dépend donc aussi de la bonne marche de ces deux émonctoires.

Les Reins devraient éliminer environ 1,5 litres d'urine par jour, ce qui représente 5 à 6 mictions.

Au niveau de la peau, l'élimination des acides se fait par les glandes sudoripares. Ce sont environ 800 grammes d'eau qui sont rejetés quotidiennement sous forme de sueur. Cette dernière s'évapore rapidement, l'élimination n'est pas très visible.

Les émonctoires sont prévus pour éliminer chaque jour une certaine quantité de déchets. Une élimination insuffisante par les Reins et la peau conduit à une accumulation de déchets dans le corps. Cet emmagasinage sera d'autant plus important que la déficience des émonctoires est grave et dure depuis longtemps. Chaque nouvelle vague de déchets repoussant en profondeur les précédentes, des années d'effort sont parfois nécessaires pour que le corps puissent les rejeter vers l'extérieur.

c. Le Foie

Le Foie contribue puissamment à maintenir la constance du milieu intérieur.

Le Foie :

- Fabrique glucose et glycogène, principales sources d'énergie visant à maintenir constante la glycémie sanguine (taux de sucre présent dans le sang) ;
- Il élabore des substances indispensables comme la prothrombine et la fibrine assurant la coagulation du sang ; l'héparine qui le rend

fluide, la globuline qui protège le sang et le défend contre diverses infections ;

- Il sécrète la bile à partir de l'hémoglobine et des hématies usagées (entre ½ litre et 1 litre par jour) contribuant à la digestion des protides, glucides et lipides ;
- Il régularise la circulation sanguine de la même manière que le barrage régule le cours d'un fleuve. Semblable à une éponge, il réduit les congestions sanguines qui pourraient gêner le fonctionnement de l'organisme, absorbant jusqu'à un litre et demi de sang afin d'assurer une circulation normale ;
- Il dose la quantité d'hormones dans le sang, métabolise graisses et protides, stocke les vitamines et le sucre de sorte qu'ils soient utilisables à tout moment ;
- Il élimine l'excès de cholestérol ;
- Il neutralise les déchets dus à l'activité cellulaire ou musculaire, ainsi que les agressions extérieures telles que l'alcool, les médicaments, et l'ensemble des acides issus de l'alimentation.

Le Foie, dans sa fonction énergétique, est le Général des Armées. C'est le Kann, le bouclier ! C'est lui qui protège et défend l'ensemble de l'organisme et ses fonctions physiologiques le confirment.

Une partie de la gestion et du traitement des acides de l'organisme lui incombe. L'élément Bois donne naissance à la saveur acide qui elle-même donne naissance au Foie, organe. Foie et acide sont donc liés.

On constate également que la mère du Foie est le Rein, organe d'élimination des acides fixes / non volatiles et que son Conseiller à la Cours est le Poumon, organe d'élimination des acides volatiles. Ainsi nous pouvons supposer l'utilité du 8 F (point Eau du Foie), ainsi que celle du 4 F (point Métal du Foie). De plus, selon Philippe Laurent, le 4 F « régularise le Foie, fait circuler le Qi, purifie et fait écouler le foyer inférieur ».

D. Le Mésoenchyme

a. Définition

Le mésoenchyme est l'ensemble des liquides extra-cellulaires non circulants.

Le mésoenchyme :

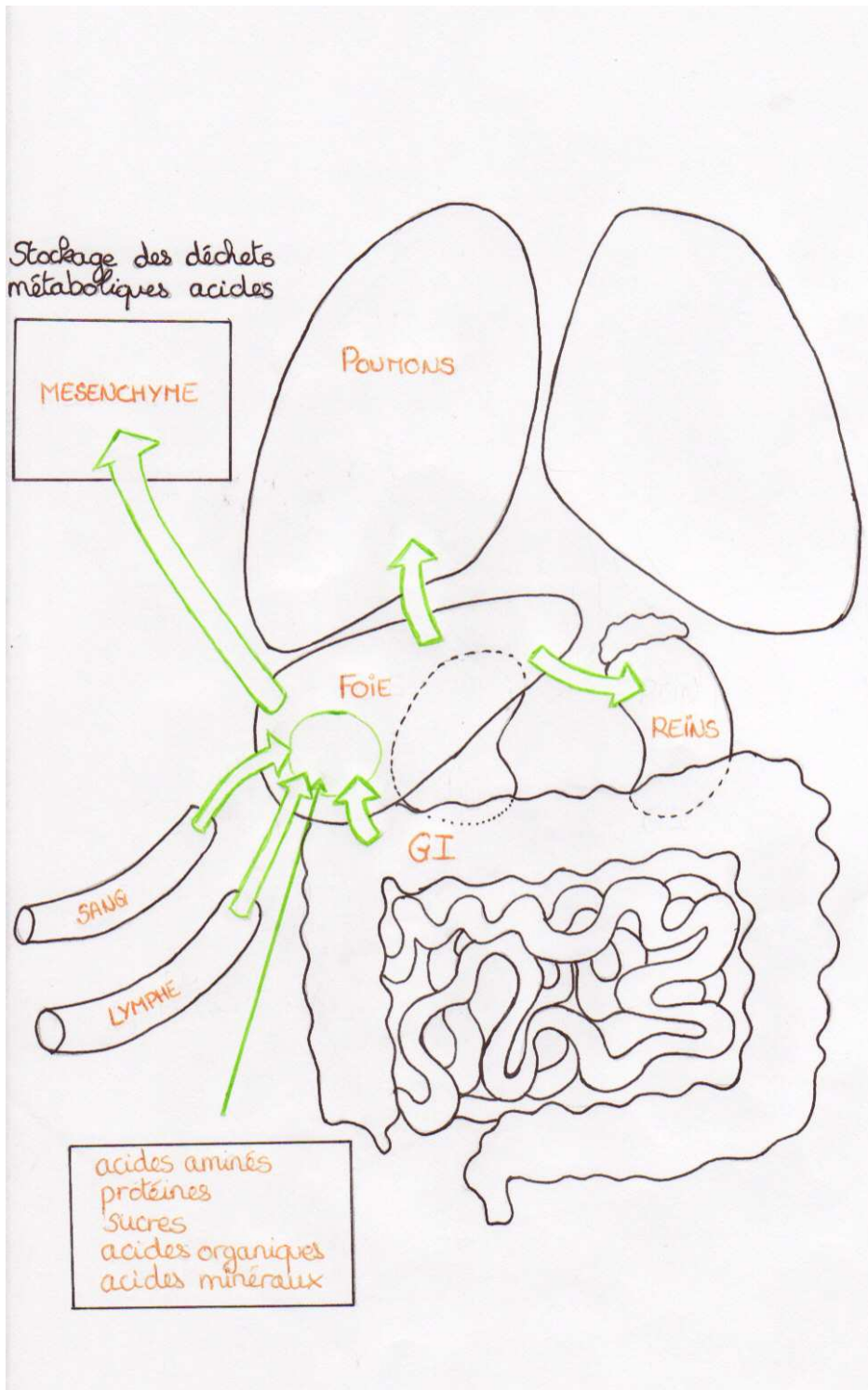
- Est une structure tissulaire liquide qui baigne les organes ;
- Permet la bonne respiration cellulaire ;
- Permet l'alimentation et l'hydratation des tissus ;
- Participe à l'élimination des déchets du métabolisme cellulaire.

L'organisme peut ne pas arriver à transformer certains acides par manque de vitamines et d'oligo-éléments ou si l'acidité totale (acides issus des aliments et acides provenant de la vie cellulaire) est trop importante : il y a surcharge. Cet excès sera alors expulsé dans le tissu conjonctif où il sera stocké.

b. Son rôle diurne

La structure particulière du mésenchyme lui permet de se comporter comme une sorte d'éponge métabolique. Cette « éponge » entrepose les déchets métaboliques acides que les Reins et les Poumons n'ont pu éliminer, car dépassés dans leur capacité fonctionnelle. Or, c'est surtout pendant la journée que la surcharge d'acidité est importante. Elle résulte de l'activité et de l'apport alimentaire ainsi que de l'activité physique.

Schéma n°3 : PHASE DIURNE D'ASSIMILATION



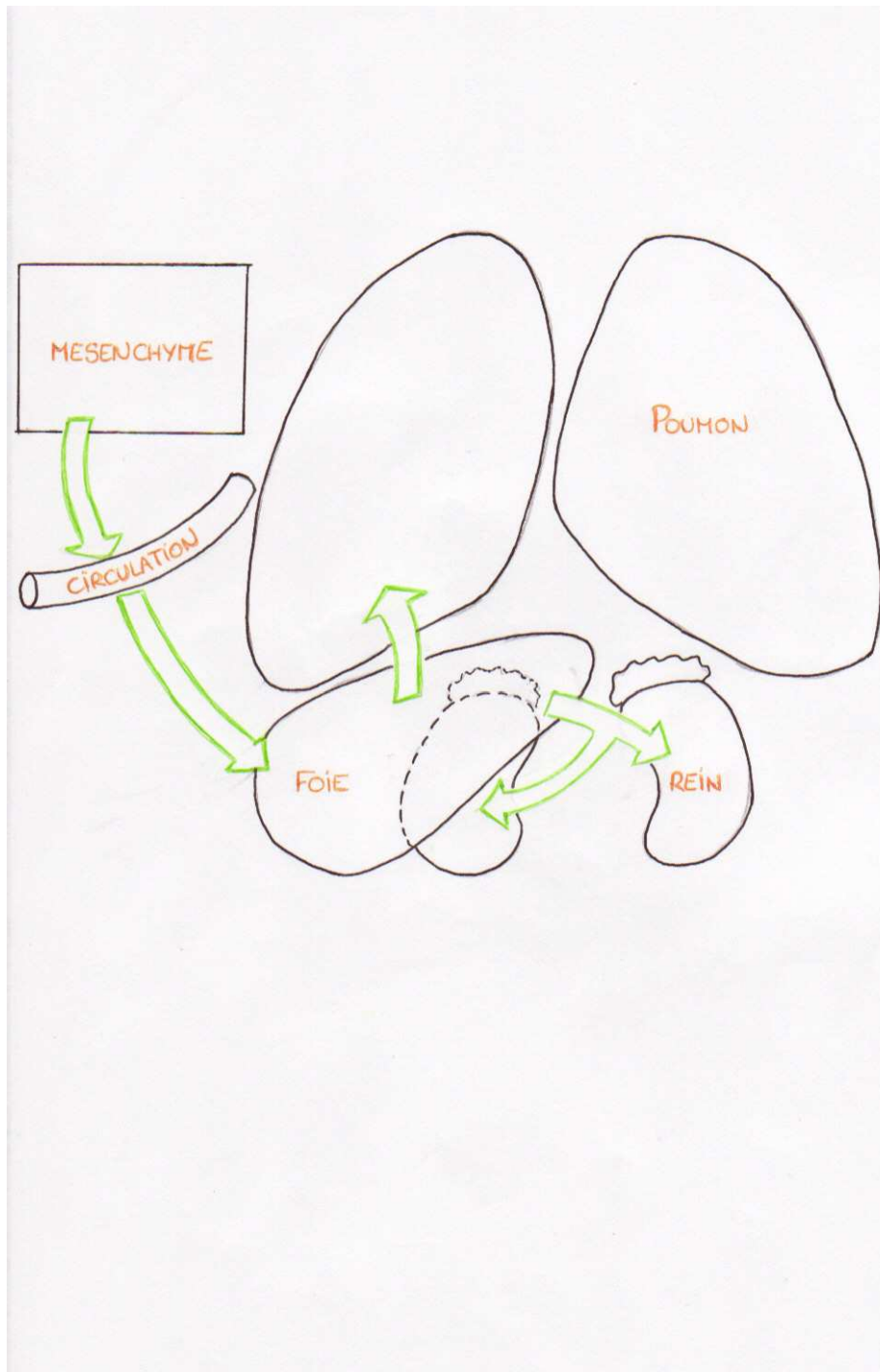
c. Son rôle nocturne

La nuit, période de jeûne physiologique, l'organisme crée un courant d'élimination et de nettoyage. Comme pendant la phase diurne, le Foie y participe, mais son activité est principalement couplée à celle du Rein dans une dynamique d'élimination des déchets métaboliques acides accumulés dans le tissu mésenchymateux.

Le mésenchyme est alors le siège d'une hydrolyse inflammatoire qui grâce à une activité enzymatique (hyaluronidase), libère les acides dans la circulation. Ceux-ci sont tamponnés par la réserve alcaline, afin d'être véhiculés par les Reins, où ils sont éliminés par les urines. Cette réaction inflammatoire permet aux tissus mésenchymateux de libérer sa réserve acide. Le démarrage, l'induction de ce processus est déclenché au niveau de l'adélohypophyse et ensuite régulé par l'activité des glandes surrénales. Cette phase inflammatoire est un processus curatif, indispensable au nettoyage du mésenchyme qui, sans elle, ne pourrait pas se dérouler.

Pendant la phase inflammatoire, le tissu mésenchymateux a tendance à la dissolution qui, grâce à l'enzyme hyaluronidase, rend disponible les déchets métaboliques acides qui s'y sont accumulés.

Schéma n°4 : PHASE NOCTURNE D'ASSIMILATION



d. Système tampon

Pour faire face à la présence massive et inattendue d'acides, le corps dispose d'un système de défense appelé « le pouvoir tampon ». Il lui permet d'encaisser (sans perdre son équilibre) le choc causé par l'arrivée brusque de ces substances. Le système de défense fonctionne de manière simple. Il consiste à neutraliser chaque acide en le liant à une base, c'est-à-dire à un corps ayant les propriétés inverses aux siennes. Un sel neutre est ainsi obtenu et la nocivité de l'acide est supprimée.



Le chlore, par exemple, est un minéral acide très dangereux pour notre corps. Mais en présence de la base sodium, son caractère dangereux disparaît. Le sel neutre qui en résulte, le chlorure de sodium, est même une substance très utile puisqu'il s'agit du sel de cuisine.

Les minéraux acides sont le soufre, le phosphore, le chlore, le fluor, l'iode, la silice... etc. Les minéraux alcalins utilisés par le corps pour neutraliser les acides sont le calcium, le sodium, le potassium, le magnésium, le cuivre, le fer, le manganèse... etc.

Les bases minérales utilisées pour tamponner les acides excédentaires ne sont pas des minéraux immobilisés à l'écart dans des réserves spéciales et prélevées uniquement en cas de besoin, elles font

partie intégrante du tissu du corps lui-même ! Ainsi, lorsque le terrain est acide, les bases minérales sont constamment prélevées dans les tissus organiques. Plus l'invasion par les acides est importante, plus le corps doit céder des bases. Ce pillage de réserves minérales ne peut évidemment durer très longtemps sans rendre le corps malade.

e. Le Triple Réchauffeur (TR)

Les textes traditionnels nous enseignent que le Triple Réchauffeur a « des fonctions, mais pas de forme ». En effet, il ne ressemble en rien aux autres organes. Il n'a la forme ni d'un Cœur ni d'un Foie.

Le Triple Réchauffeur ou Trois Foyers, est un réseau, toute une structure présente sous forme de vascularisation : il est le circuit lymphatique de l'organisme. Il a pour fonction de faire communiquer les chemins des liquides. Ils sont importants pour le maintien de l'équilibre des humeurs liquidiennes. C'est pourquoi, on nomme le Triple Réchauffeur « la rigole des eaux ». Outre la lymphe, le Triple Réchauffeur s'occupera également du sang et du mésenchyme, des pressions et dépressions qui permettent absorption et résorption et donc l'ensemble des échanges entre les organes et leur milieu de vie.

Le système lymphatique venant des jambes va à la citerne de Pecquet, située anatomiquement face à la première lombaire (L1) et en correspondance avec le iu du dos du Triple Réchauffeur : 22 V. D'autre part, le système lymphatique venant du corps (bras et tronc) arrive à la

sous - claviculaire droite : 12 E ; tandis que la lymphe venant de la tête passe par la sous - claviculaire gauche. Nous pouvons ainsi supposer que les points 12 E à droite et surtout 12 E à gauche ainsi que le point 22 V, ont une action dans la régulation de l'équilibre acido-basique de par leur action sur le système lymphatique et la lymphe elle-même qui joue un rôle d'échangeur entre les tissus conjonctifs et les capillaires sanguins.

Il est bon de rajouter que le Triple Réchauffeur (TR) a la capacité d'irriguer, de dynamiser tous les éléments : il est partout. Ainsi, en agissant sur tous les points Su Antiques du méridien du Triple Réchauffeur, nous aurons une action sur divers organes :

- Le point Ting du méridien du TR (1 TR) est un point Métal qui agira sur le Poumon ;
- Le point long du méridien du TR (2 TR) est un point Eau qui agira sur le Rein ;
- Le point iu du méridien du TR (3 TR) est un point Bois qui agira sur la Vésicule Biliaire ;
- Le point King du méridien du TR (6 TR) est un point feu qui agira sur l'Intestin Grêle ;
- Le point Ro du méridien du TR (10 TR) est un point Terre qui agira sur la Rate et le pancréas.

Ces cinq points ont très certainement une capacité d'action dans le système de régulation de l'acide et des bases de par l'omniprésence du TR.

III. Traitement d'une acidose par acupuncture et/ou par alimentation

A. Groupes de patients

Pour étoffer mes recherches sur l'équilibre acido-basique et l'acupuncture, j'effectue un travail pratique à l'aide d'études cliniques. Pleines de bonnes intentions, je tente de composer trois groupes de trois patients : un groupe traité par alimentation, un second traité par alimentation et par acupuncture et un troisième traité par acupuncture uniquement.

Je fini par composer trois groupes formés d'un seul patient chacun !

De toute évidence, il est très difficile de trouver des patients prêts à se plier à un régime alimentaire imposé pendant au moins cinq semaines !

Toujours est-il que mes trois patients, qui sont en fait trois patientes, s'engagent à respecter « les règles du jeu ».

Je définis dès lors avec chacune d'elle le déroulement des semaines à venir : un rendez-vous par semaine, avec un bilan énergétique et séance d'acupuncture pour deux d'entre elles. Je leur explique les modifications alimentaires à l'aide de listes d'aliments à privilégier ou à éviter. Je leur remets un tableau pour les prélèvements journaliers du pH urinaire, ainsi que du papier pH et une note expliquant comment procéder.

J'ajoute à cela un document leur permettant d'exprimer les changements ou difficultés rencontrées lors de ces cinq semaines. Et je finis par rajouter à leur demande, une liste des conséquences liées à une acidose.

a. Traitement par alimentation uniquement – Patiente 1

Ma Patiente 1 est âgée de 50 ans, mariées et mère de deux enfants. Dans ses antécédents, je note le décès de son père suite à un cancer du rein et le décès de sa mère suite aux conséquences possibles de la maladie de Lyme. Ma patiente aime faire du vélo et se promener.

Au questionnaire il ressort :

- une pathologie de Terre en plénitude d'énergie perverse avec une corpulence ronde, une alimentation sucrée, des fibromes puis une ablation de l'utérus à 37 ans pour état précancéreux.
- une pathologie de Bois en vide d'énergie correcte avec une hypothyroïdie, une allergie aux antibiotiques, des kystes ovariens chaque mois, des difficultés à se lever le matin et des pieds souvent froids. Ma patiente aime le vent.
- une pathologie d'Eau en vide d'énergie correcte avec des acouphènes, des excroissances osseuses (becs de perroquet) sur la colonne vertébrale, des douleurs dans le sacrum, un grand inconfort en position debout prolongé et un moment préféré de la journée : le soir au coucher.

La langue :

- sortie difficilement
- pâle
- léger enduit blanc
- pointe légèrement enroulée vers le bas

A la palpation abdominale :

- une humidité sur tout le ventre et une chaleur au Feu
- un Bois vide
- une Terre centre dure en profondeur
- une Terre digestive et un Feu sensible pour la patiente

Au 3R : pouls absent

Au pouls radiaux :

- Yang : faible dans l'ensemble, présent aux pouces uniquement
- Yin : pieds vides ; pouls plein

Conclusion : cette patiente présente une plénitude de Terre qui attaque à la fois le Bois, dans le cycle Rae, et l'Eau, son Conseiller à la Cour, déjà fragile de part ses antécédents familiaux. Ainsi, on retrouve un vide de Rein assez ancien qui mène à un vide de yang général.

Résultat : ma patiente poursuit pendant les cinq semaines une alimentation visant à limiter l'apport des aliments acides ou producteur d'acides non nécessaires à l'organisme et elle se tournera tout naturellement vers une alimentation plus basique comme les pommes de terre et les légumes verts ou colorés.

Je remarque ainsi que pour cette patiente dont l'élément Terre est déjà en plénitude, une alimentation basique contribuera à nourrir son Tigre et donc à aggraver sa pathologie en énergétique traditionnelle.

Alors qu'il serait bon qu'elle ne mange pas trop d'aliments alcalinisants, la médecine allopathique de son côté l'encouragerait certainement dans ce sens.

Je constate dès lors les limites d'un tel système visant à appliquer à toutes les personnes un régime alimentaire identique.

Remarquons que dans une certaine mesure, il améliore l'alcalinité de l'organisme, mais que dans une dialectique énergétique, il contribue à aggraver la pathologie du patient.

Concernant le tableau des mesures du pH urinaire, il est très difficile de tirer des conclusions. En effet, j'ai demandé à mes patientes d'effectuer le prélèvement du matin à la seconde urine, laissant ainsi de côté la première urine du matin issue du travail organique de la nuit. C'est plus tard que je réalisais que le résultat de cette première urine contenait aussi les informations du repas du soir. D'autre part que penser du pH noté au test de midi ? Que reflète-t-il ? Seul le prélèvement du soir semble donner des indications intéressantes dans l'évolution du pH représentant la tendance générale de la journée.

Je prends également conscience un peu tard que mon étude du pH sera quelque peu faussée, car je n'ai pas imposé à mes patientes des menus alcalins strictes ou larges identiques à chacune. Cela m'aurait permis de comparer avec plus de justesse les résultats du prélèvement du pH urinaire.

b. Traitement par alimentation et acupuncture – Patiente 2

Ma Patiente 2 est née en 1946 (61 ans), mariée, mère de deux enfants, elle est aujourd'hui à la retraite.

De ces antécédents on note le décès de sa sœur à sa naissance (elle même alors âgée de 2 ans et demi), suivi de deux fausses couches de la maman.

Cette patiente aime la vie culturelle, chante dans une chorale et apprécie les promenades.

Son motif de consultation est une toux chronique, conséquence d'une pyrosis et une rétention d'eau.

Première consultation (semaine 20) : *pH globalement acide, oscillant principalement entre 5 et 6.*

Protocole mis en place : traitement par régime alimentaire basique et acupuncture.

Au questionnaire il ressort :

- une pathologie de terre en vide d'énergie correcte avec des soucis, des cogitations, une somnolence post-prandiale et un pyrosis (remontées acides). Elle a une alimentation plutôt sucrée et consomme des laitages. Elle a une corpulence Terre, ronde et chargée de cellulite. Elle présente donc une humidité non distribuée. La Rate, en vide d'énergie correcte se trouve pleine d'une humidité

qu'elle n'arrive pas à distribuer. Il y a un vide de yang de Rate et d'Estomac.

- Une pathologie d'Eau en vide avec une peur de l'abandon et des transpirations nocturnes.
- Une pathologie de Foie en excès avec des colères contenues, beaucoup de rêves et une sensibilité au vent. L'énergie de la Vésicule Biliaire est vide, entraînant cette patiente vers la dépression, des prises de décisions et une mise en mouvement difficile.
- une pathologie de Feu en plénitude avec des palpitations, des mains qui papillonnent et des difficultés face à la chaleur.

Au 3R : temps de pause élevé

A la palpation abdominale :

- vide et sensibilité à la Terre centre et au Métal.

La langue :

- large et épaisse (vide de yang).
- enduit blanc, sec et légèrement craquelée : la distribution des liquides ne se fait pas.

Au pouls radiaux :

- les yang sont faibles, sauf la Vésicule Biliaire.
- pouls faible au Foyer Supérieur ; plénitude au foyer moyen.

Conclusion : la patiente présente un vide ancien de Rein yang avec Yuann Tchi touché, d'où un vide yang général se répercutant sur le yang de Rate. Comme conséquence, une plénitude d'humidité résultant d'une rate qui ne distribue pas.

Traitement : relancer le yang général : 36E, 12 JM, 4GI.

Deuxième consultation (semaine 21) :

Au pouls radiaux :

- tendu sur Foie et Vésicule Biliaire.
- rugueux sur Rein.

Froid au bas ventre à la palpation, selles molles et picotement dans le bas ventre.

Traitement : technique des couches

- 18V^d et 14F^t iu Mo du Foie
- 5F^d et 37VB^d Lo du Foie et de VB
- 9VB^d point Fenêtre du Ciel.
- 40VB^t point iuann pour relancer l'énergie correcte dans méridien

Troisième consultation (semaine 22) :

Au pouls radiaux :

- les yang sont faibles, sauf les barrières
- les yin sont faibles, surtout aux pieds

Traitement : travail sur le Tchrong Mo et les Reins

- 4 TM (yang général, Yuann Tchi ; point du Tchrong Mo)
- 6 MC (point Lo du Foyer Moyen ; barrière yin ; point du Tchrong Mo)
- 21 R (point du Tchrong Mo, Manaka du Foie ; pylore)
- 12 JM (Roe des viscères et Mo d'Estomac)
- 13 JM (croise avec Intestin Grêle : sa branche profonde va à l'œsophage ; en relation avec le pylore)
+ 40 V^d à gauche car douleur au genou

Quatrième consultation (semaine 23) :

La patiente a moins de remontées acides, mais des douleurs matinales à l'avant de la tête, aux cervicales, à l'épaule droite, aux genoux, au bas ventre et au nerf sciatique.

Elle prévoit une séance d'ostéopathie.

Elle se sent lasse car elle va rendre visite pendant quelques jours à sa mère installée en maison de retraite.

Au pouls radiaux :

- yang un peu faible
- yin présent, légèrement vaste ; pieds encore un peu faibles

Traitement :

- idem que la séance précédente

+ 14 E^d et 15 E^d, points « arnica » durs et douloureux surtout à gauche.

Cinquième et dernière consultation (semaine 24) :

Ma patiente arrive très agitée. Elle me dit prendre du millepertuis et des comprimés homéopathiques prescrits par son médecin traitant. Elle revient de son séjour passé auprès de sa mère, qui semble décliner doucement. Cette situation la rend très triste et cafardeuse. Elle tousse encore mais beaucoup moins.

La langue :

- pâle
- enduit blanc granuleux
- légèrement tremblante

Au pouls radiaux :

- Feu et Métal en vide (émotions liées à la mère + tristesse)

Traitement :

Dans un premier temps, je prends en compte l'état de la patiente. Je relance son Métal et son Feu :

- 9 P (iu du Poumon : nourricier)
- 4 GI (point iuann du GI)

- 16 Rte nommé « Tristesse au ventre » ou « Plainte du Ventre », point qui selon Philippe Laurent se rapporte au deuil, à la perte d'un être cher, à la tristesse et à la compassion.
- 14 E et 15 E (les points « arnica »)
- 6 MC (émotionnel)

Dans un deuxième temps, j'agis sur l'acidose :

- 36 E^t (point Ro d'Estomac qui passe à l'œsophage)
- 43 E^d (point Bois d'Estomac)
- 12 JM (point de départ de la branche profonde du poumon qui passe par le foyer moyen, le gros intestin, l'orifice supérieur de l'Estomac, le diaphragme, le champ pulmonaire, la gorge et la région sous-claviculaire).

Résultats et analyse :

C'est une patiente qui souffre depuis plusieurs années des conséquences liées à une acidose. Fatigabilité matinale, perturbation du sommeil, pyrosis, perturbation de l'appétit, douleurs musculaires, bronchite chronique... sont des maux dont elle souffre au quotidien.

Elle m'avouera ses difficultés à suivre mes conseils alimentaires, les nombreux coups de cafards et la culpabilité éprouvée face à ses besoins de sucre. S'ajoute à cela des difficultés émotionnelles (liées à sa mère) qui entravent son moral.

Dans l'ensemble, sa toux chronique diminue et ses résultats de pH urinaire s'améliorent affichant moins souvent le chiffre 5 (cf. résultats en annexe).

Concernant son alimentation alcaline, je pense que pour cette patiente, c'est un régime qui correspond plutôt bien puisque les aliments alcalinisants tel que la pomme de terre, la banane, les légumes verts et colorés nourrissent sa Terre sans acidifier son terrain comme le ferait le sucre ou les yaourt, le fromage blanc ou le kéfir (aliments Terre eux aussi). Cependant, si l'on se place dans une dialectique qui prend en compte la qualité énergétique des aliments, les résultats seront encore différents. En effet, jusqu'à présent je n'ai retenu que la qualité nutritionnelle de l'aliment et ses apports acides et acidifiants.

Maintenant prenons en compte leur nature (froid, frais, neutre, tiède et chaud) et leurs saveurs (acide, amer, doux, piquant et salé). La nature d'un aliment correspond à l'effet thermique qu'il provoque sur l'organisme une fois qu'il est digéré et assimilé. Cet effet est indépendant de la température de l'aliment au moment de son absorption. Ainsi, les aliments froids et frais abaissent la température du corps, tandis que les aliments tièdes et chauds l'élèvent.

Dans la liste des aliments à privilégier que j'ai remis à mes patientes, figurait : les légumes verts et les fruits. Concombres, épinards et laitues sont classés dans les aliments frais, tout comme les pommes, les poires, les champignons ou les aubergines. La pastèque et le melon sont quant à eux des aliments froids.

Ces aliments froids et frais ont pour conséquence d'apporter et de générer de l'humidité !

Ainsi, dans le cas de ma patiente 2 qui a une Rate en vide d'énergie correcte et une plénitude d'humidité, ces aliments frais et froids vont aggraver sa pathologie tout comme la consommation excessives d'aliments acides, amers, salés et doux. La saveur d'un aliment indique son goût, mais

aussi l'organe et le tissu que l'aliment atteindra après avoir été ingéré, digéré, et assimilé.

Rappelons qu'en quantités appropriées :

- l'Acide nourrit le Foie (organe)
- l'Amer nourrit le Cœur ;
- le Doux nourrit la Rate ;
- le Piquant nourrit le Poumon ;
- le Salé nourrit le Rein.

Rappelons également que les excès de saveurs crée des déséquilibres.

« Les saveurs des aliments exercent un effet positif sur le retour à la santé ou un effet négatif sur la santé. Une application adéquate des saveurs est bénéfique, une application erronée est nuisible ».

Zhang Zhong Jing. Dynastie Han.

Ainsi, cette patiente devrait consommer des aliments tièdes, neutres (amandes, betteraves, carottes, choux, figues, maïs, basilic, cerises, poisson, poulet...) et doux. Et qui plus est, cuit, pour ne pas épuiser son Feu digestif.

c. Traitement par acupuncture uniquement – Patiente 3

Ma Patiente 3 est âgée de 42 ans, mariée, mère de 4 enfants, elle travaille en tant qu'aide maternelle dans une école.

Dans ses antécédents, je note le décès de sa mère à l'âge de 49 ans suite à un arrêt cardiaque ; son père prend quant à lui un traitement pour le cœur.

Protocole mis en place : traitement par acupuncture uniquement.

Au questionnaire il ressort :

- une pathologie du Foie en plénitude d'énergie perverse avec des crampes à répétition, une certaine impulsivité, quelques colères accompagnées d'un goût particulié dans la bouche. Très organisée, elle jette beaucoup et aime le vent. De plus, depuis environ deux ans elle porte un stérilet à hormones qui a provoqué l'arrêt complet des règles.
- Une pathologie du Cœur en plénitude d'énergie perverse avec beaucoup de rires et de joies, de la musique, mais aussi des palpitations. Un Intestin Grêle faible, qui fait qu'elle adore la viande rouge et qu'elle marque facilement quand elle se cogne. S'ajoute à cela dix à douze tasses de café par jour et une forte insolation à l'âge de 18 ans.
- Une pathologie de Rein en vide d'énergie correcte avec une patiente qui aime beaucoup le salé, qui porte un dentier, qui souffre d'arthrose cervicale et de douleurs sous les pieds le soir. S'ajoute à cela l'absence de règles et des douleurs lombaires suite à une position debout prolongée.
- Une Terre globalement vide avec des pieds et mains froids, des somnolences post-prandiales.
- Un Métal également faible avec presque un paquet de cigarettes par jour, une toux et des mucosités.

Au 3R : pas de temps de pause

A la palpation abdominale :

- Un vide et une sensibilité à l'Eau
- Une humidité et un fort battement du Cœur à la Terre centre (Rate en vide et Chao Yin touché)

La langue :

- Aspect yin, large (vide de yang)
- Traces de dents sur les côtés (vide de yang de Rate)
- Très humide
- Pointe rouge en fraise (feu qui flambe)

Au pouls radiaux :

- Vaste sur Rate, Foie et Poumon
- Rein, Vessie et Maître du Cœur vides
- Intestin Grêle tendu

Conclusion :

Cette patiente présente une pathologie sur Tsue Yin avec un Foie et un Maître du Cœur en plénitude. Dans un contexte d'antécédent d'insolation, on retrouve le pouls vaste sur le Yin avec une Eau en vide et un stérilet à hormones.

Première consultation (semaine 20) :

Bilan énergétique uniquement (cf ci-avant).

Deuxième consultation (semaine 21) :

Langue :

- Pointe Feu : fraise
- Humide
- Crevasse au centre

Pouls :

- Yang : barrières fortes
- Ying : vaste générale ; Rein vide

Traitement :

Je sors le Xié chaleur / Feu tout en traitant le Foie. J'utilise la technique des iu Mo sur les trois Yin du bas du corps : Rate, Foie et Rein. Mais dans un premier temps je renforce les Reins :

- 3 JM (point sur JM et Mo de Vessie)
- 6 JM (pour relancer le Rein Yin)
- iu Mo de Rate : 20 V^d et 13 F^t
- iu Mo du Foie : 18 V^d et 14 F^t
- iu Mo du Rein : 23 V^d et 25 VB^t

Je vérifie aussi les points Fong (20 VB, 16 TM, 12V) et disperse les 20 VB car ils sont douloureux.

Troisième consultation (semaine 22) :

Pouls :

- Yang : Intestin Grêle fort ; Foyer Moyen et Foyer Inférieur vides
- Yin : Rate vaste ; Cœur et Rein faibles ; axe Chao Yin

Traitement :

- iu Mo de Rate : 20 V^d et 13 F^t

Puis je travaille à relancer le Chao Yin. Pour cela, j'utilise les boucles énergétiques : ici la boucle Sang / Energie concernant Chao Yin et Yang Ming.

- 40 E, point Lo d'Estomac passe par le Gros Intestin : 6 GI, Lo du GI passe par le Rein (en midi-minuit) : 23 JM point nœud du Chao Yin passe sur le Cœur : 5C, Lo du Cœur passe sur le GI : 1E point nœud du Yang Ming.

J'ajoute deux points du TR parce qu'ils vont renforcer les organes concernés et parce que le TR va partout :

- 10 TR, point Terre du TR qui va renforcer la Rate
- 2 TR, point Eau du TR qui va renforcer le Rein.

Quatrième et dernière consultation (semaine 23) :

Peu de changement.

Langue :

- Toujours rouge avec la pointe fraise
- Léger enduit jaune moucheté (café ?)
- Plus de crevasse centrale

Palpation abdominale :

- Métal et Eau en vide
- Chaleur au Feu et Froid à l'Eau.

Pouls :

- Yang : pouces et barrières fortes ; pieds vides
- Yin : Rate légèrement vaste (pouls de saison)

Traitement :

- 43 E^d (point Bois d'Estomac à disperser car Conseil à la Cours d'Estomac)
- 12 JM
- 12 E (creux sus-claviculaire ,où passe la lymphe + Branche Profonde d'Estomac)
- 8 IG^t (point Terre d'IG)

Résultats :

Je pensais obtenir de meilleurs résultats avec cette patiente, mais je me rends compte que la présence de son stérilet à hormones crée de forts déséquilibres, notamment au Bois. Sa grande consommation de café n'améliore pas non plus la situation énergétique de l'organisme.

Je constate tout de même qu'à partir de la deuxième séance son pH ne passera plus en-dessous de 6.

B. Conclusion des traitements

Le travail que j'ai réalisé avec ces patientes n'est que l'ébauche et l'amorce d'une étude que je souhaite plus longue et plus complète encore. J'affirme aujourd'hui que l'Acupuncture tient un rôle indéniable dans le maintien de la santé et dans la régulation des acides et des bases. J'ajoute à cela la place primordiale de l'alimentation, autre pilier fondamental de la santé.

IV. Les moyens de correction

A. L'alimentation

a. Les aliments acidifiants

Les aliments acidifiants ne contiennent pas de substances acides, mais en produiront comme conséquence naturelle des transformations digestives auxquelles ils sont soumis.

La production d'acide par ces aliments est donc inévitable, mais normale. Cependant certain de ces aliments produiront une forte quantité d'acide, comme par exemple la noix et toutes les chairs animales.

- Viande, volaille, charcuterie, poisson
- Œufs
- Fromage (les fromages forts sont plus acides que les doux)
- Les graisses animales
- Les huiles végétales, surtout l'arachide

- Les huiles durcies ou raffinées
- Les céréales complètes ou non : blé, avoine...surtout le millet.
- Farines blanches et dérivées : pain, biscottes, pâtes, riz , semoule...
- Les légumineuses : arachide, soja, haricots blancs, fèves...
- Les fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, noix de cajou... (sauf l'amande)
- Le sucre raffiné et blanc
- Les sucreries : sirop, pâtisserie, chocolat, bonbon, confiture, fruits confits...
- Le café, le thé, le cacao
- L'alcool : le vin ...
- Les boissons industrielles sucrées : limonades et boissons à base de cola.

b. Les aliments acides

Les aliments acides contiennent de nombreuses substances sous forme acide, ce qui les rend reconnaissables au goût. Par exemple : le citron, la rhubarbe, le vinaigre ...

A l'exception des fruits, ces aliments ne sont pas indispensables. L'arrêt ou une forte réduction de la consommation de ces aliments est réalisable, voire nécessaire.

- yaourt
- lait caillé

- kéfir
- fromage blanc
- les fruits pas mûrs (moins ils sont mûrs, plus ils sont acides)
- les fruits acides :
 - les agrumes : citron, pamplemousse, grape-fruits, orange
 - les baies : groseille, cassis, framboise...
 - certaines variétés de pommes (cloches), de cerises (griottes), de prunes, d'abricots,...
 - la rhubarbe.
- l'excès de fruits (doux ou acides)
- les légumes acides : tomate, oseille, cresson
- la choucroute
- les jus de fruits
- le miel
- le vinaigre

c. Les aliments basiques ou alcalisant

Les aliments basiques sont riches en bases et ne contiennent pas ou peu de substances acides. Leur transformation et utilisation par le corps ne sont pas non plus productives d'acides, si bien que ces aliments ont des vertus alcalinisantes pour le terrain, quelles que soient les quantités ingérées.

- Les pommes de terre
- Les légumes verts, crus ou cuits : salade, laitue, haricots vert, chou...
- Les légumes colorés : carottes, betterave... (sauf la tomate)
- La banane
- L'amande, la noix du Brésil
- La châtaigne
- Les fruits secs (modérément, sauf abricot)
- L'eau minérale alcaline
- Boisson à la purée d'amande
- Le lait, le lait en poudre, la crème

B. La cure de citron

La cure de citron est proposée comme moyen de correction d'une acidose chronique dans un organisme sain. Le citron est un fruit particulièrement riche en acide citrique : on pourrait le croire acidifiant dans l'organisme, mais il est surtout très riche en sels minéraux. Lors de l'absorption du jus de citron, l'acide citrique est rapidement dégradé, puis éliminé par le poumon en acide carbonique et il ne reste dans l'organisme que les sels minéraux qui alcalinisent.

Pratique de la cure :

Prendre le jus d'un citron le premier jour, de deux citrons le 2^{ème} jour, de trois citrons le 3^{ème} jour et ainsi de suite jusqu'au 10^{ème} jour où l'on boira le jus de dix citrons répartis dans la journée. Puis on diminue d'un citron chaque jour : soit neuf citrons le 11^{ème} jour, huit le 12^{ème}, et ainsi de suite jusqu'au 20^{ème} jour.

Cette cure peut se faire deux fois dans l'année. Elle viendra fort à propos aux changements de saisons, en septembre et en mars.

Cependant cette cure n'est pas favorable à une personne souffrant de faiblesse métabolique et présentant surtout une faiblesse des émonctoires, car elle ne pourra pas oxyder l'excès d'acide provoqué par la cure et ce dernier, non transformé, pourra être responsable d'une déminéralisation.

C. L'oxygénation

Beaucoup de substances restent acides dans le corps, faute d'oxygène pour les brûler. L'oxydation des acides et leur transformation en substances éliminables nécessitent en effet la présence d'oxygène jusqu'au niveau cellulaire.

Une vie sédentaire ne sollicite pas assez le système respiratoire pour que l'oxygène inhalé puisse manifester ses effets bénéfiques jusqu'en profondeur. Pour atteindre ce but, une activité physique soutenue (mais pas de surmenage physique) est indispensable. Lorsque nous sollicitons plus activement notre corps, celui-ci doit augmenter les apports d'oxygène et la vitesse de circulation du sang pour que tous les muscles et organes soient correctement ravitaillés. Cette accélération générale du métabolisme favorise alors tous les échanges. L'augmentation du rythme respiratoire et des quantités d'oxygène inspirés met à disposition des cellules un volume beaucoup plus important d'oxygène qu'habituellement. De plus, l'accélération de la circulation sanguine favorise le transport d'oxygène dans les tissus. L'oxydation des acides ne sera réelle et efficace que si l'activité physique ne dure un certain temps. Quelques minutes d'hyperventilation n'apportent pas les mêmes bénéfices qu'une heure de marche, de tennis ou de tout autre sport ou activité physique. La régularité

de l'oxygénation est aussi importante. Une promenade quotidienne est plus favorable qu'un après-midi par semaine de sport intensif, bien que l'un n'empêche pas l'autre. L'idéal est de désédentariser sa vie, c'est-à-dire d'intégrer l'exercice physique dans sa vie de tous les jours, plutôt que de la rajouter à sa vie. Cela est possible en se déplaçant plus à pied ou à vélo, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en profitant de la nature plutôt que de la télévision. A force de vanter les bienfaits de l'activité physique et d'une bonne oxygénation, on finit par ne plus y prêter attention. Mais souvenons-nous des bienfaits déjà mentionnés qui résultent d'une seule marche en forêt et qui font passer le pH urinaire de 5 à 7 !

D. Utilisation des citrates alcalins

Un autre moyen permettant de neutraliser les acides consiste à compléter l'alimentation par la prise de mélanges de minéraux basiques : les citrates alcalins (calcium, magnésium, sodium, potassium...).

Dans les cas de personnes malades, la seule prescription d'un régime basifiant est insuffisant. La correction se fait alors par l'apport régulier de citrates alcalins sous forme de poudre ou de comprimés. Ces citrates permettent d'alimenter la réserve alcaline du patient, épuisé par une acidose tissulaire chronique. Ainsi, la surcharge acide peut être remise en circulation à partir du mésenchyme où elle était stockée, pour être peu à peu éliminée par les reins.

Conclusion

Ainsi, l'étude de l'équilibre acido-basique nous éclaire sur le fonctionnement de l'organisme, ses moyens d'éliminations et de régulation des acides. Elle nous montre également l'importance de l'alimentation dans cet équilibre et dans celui de notre santé. L'acupuncture quant à elle, trouve tout naturellement sa place dans l'amélioration des symptômes.

Comprendre son organisme et ses réactions, observer et corriger ses déviations, c'est avoir une approche consciente et responsable de son comportement. C'est le début d'une connaissance de soi.

*Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord
Lui demander s'il est prêt à supprimer
Les causes de sa maladie.
Alors seulement est-il possible de l'aider.*

Hippocrate

Bibliographie

« L'Esprit des Points » Philippe Laurent
Préfacé par le Professeur LU Zhi Zheng
Editions You Feng.

« Acide-base : une dynamique vitale. »
Pour une qualité de vie équilibrée.
Dr Philippe-Gaston Besson
Editions Jouvence.

« L'Equilibre acido-basique. Source de bien-être de vitalité »
Christopher Vasey
Editions Jouvence

« Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise. »
Jean Motte
Guy Trédaniel Editeur.

« La santé vient en mangeant. »
Précis de diététique chinoise traditionnelle à l'usage de tous.
Pierre-Henri Meunier
Editions PHM.

« Connaissances du Corps Humain » nouvelle édition
Préparation aux professions paramédicales.
G. Marchal
Editions Epigones.

« Larousse Médical »
Editions Larousse.

Annexes

Annexe A : Tableaux des mesures du pH urinaire

- Tableau des mesures du pH urinaire Patiente 1.

Patiente 1

Tableau des mesures du pH urinaire

	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi
Date	17-5-03						
Matin (1)	9h30 → 8	7h30 → 7	7h30 → 6	8h → 7	9h → 7	7h30 → 7	7h30 → 7
Midi	13h → 8	13h → 5	12h → 7	8h45 → 7 Symptôme salivaires	12h → 6	12h30 → 6	12h30 → 6
Soir	20h30 → 5	19h → 6	21h → 7	19h30 → 5	21h → 6	21h → 6	20h30 → 6
Date							
Matin (1)	7h30 → 5,4	7h30 → 7	7h30 → 7	9h45 → 7	9h30 → 7	7h30 → 7	7h30 → 7
Midi	13h30 → 6	13h → 5	13h → 5	12h → 6	12h → 6	12h30 → 6	12h30 → 7
Soir	20h → 5,2	19h → 6	21h → 5	21h → 7 (6)	19h30 → 7	21h → 6	21h → 7
Date							
Matin (1)	7h30 → 6	7h30 → 6	7h30 → 7	10h → 7	9h → 6	7h30 → 7*	7h30 → 5
Midi	13h30 → 6	—	13h30 → 6	13h → 6	12h → 6	12h → 6	12h → 7
Soir	20h30 → 7	—	20h → 7	19h → 7	20h → 7	18h30 → 6	19h → 6
Date							
Matin (1)	7h → 6	7h → 7	7h → 7	9h → 7	9h → 7	7h30 → 6	8h → 7
Midi	12h → 6	12h30 → 5	12h → 7	13h → 7	12h → 7	12h → 7	12h → 7
Soir	20h → 6	20h → 6	19h → 6	19h → 6	21h → 6	20h → 6	19h30 → 6
Date							
Matin (1)	7h30 → 7	7h30 → 7					
Midi	13h → 7						
Soir	20h → 7						
Date							
Matin (1)							
Midi							
Soir							

(1) : Prélèvement à effectuer à la seconde urine du matin

- Tableau des mesures du pH urinaire Patiente 2.

Tableau des mesures du pH urinaire

mai 07;

Patiente 2

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
18/05							
Matin (1)	6 8 ^h	5 7 ³⁰	5 8 ^h	6 8 ^h			
Midi	7 12 ³⁰	5 13 ^h	7 13 ^h	5 12 ³⁰			
Soir	5 20 ^h	5 20 ^h	5 20 ^h	6 20 ^h			

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
19/05							
Matin (1)	7 8 ^h	5 7 ³⁰	5 8 ^h	5 8 ^h	7 8 ³⁰	8 8 ³⁰	7 9 ^h
Midi	6 12 ³⁰	6 13 ^h	6 12 ^h	6 12 ^h	6 12 ¹⁵	6 12 ^h	6 12 ³⁰
Soir	5 20 ^h	6 20 ³⁰	5 19 ^h	7 19 ³⁰	6 19 ^h	6 19 ³⁰	5 19 ^h

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
20/05							
Matin (1)	7 9 ¹⁵	7 8 ³⁰	7 9 ³⁰	6 9 ^h	6 8 ⁴⁵	7 8 ^h	6 9 ^h
Midi	6 12 ³⁰	6 12 ^h	6 12 ³⁰	6 12 ³⁰	6 12 ^h	6 11 ³⁰	6 12 ³⁰
Soir	6 19 ^h	5 20 ^h	6 19 ^h	5 18 ³⁰	6 18 ⁴⁰	5 19 ^h	6 19 ³⁰

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
21/05							
Matin (1)	7 8 ⁴⁵	5 8 ^h	7 8 ³⁰	6 7 ³⁰	7 9 ⁴⁰	5 8 ¹⁰	7 9 ¹⁰
Midi	6 12 ¹⁵	6 13 ^h	6 12 ^h	6 11 ⁴⁵	6 12 ^h	6 11 ³⁰	6 12 ³⁰
Soir	6 19 ^h	6 19 ³⁰	6 19 ³⁰	5 19 ⁴⁵	6 18 ³⁰	6 19 ^h	6 19 ^h

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
22/05							
Matin (1)	7 7 ³⁰	6 8 ³⁰	7 8 ^h				
Midi	6 11 ³⁰	5 12 ^h	6 12 ¹⁵				
Soir	6 19 ^h	6 19 ¹⁰					

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
23/05							
Matin (1)							
Midi							
Soir							

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
24/05							
Matin (1)							
Midi							
Soir							

(1) : Prélèvement à effectuer à la seconde urine du matin

- Tableau des mesures du pH urinaire Patiente 3.

Patiente 3

Tableau des mesures du pH urinaire

Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
						19-05	20-05
Matin (1)						10h05 (6)	9h45 (6)
Midi						16h45 (6)	15h45 (6)
Soir						20h00 (6)	20h30 (6)
Repas (6h30)							
Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
	21-05	22-05	23-05	24-05	25-05	26-05	27-05
Matin (1)	9h30 (6)	9h45 (7)	9h30 (7)	11h (6)	9h10 (6)	8h45 (6)	10h15 (5)
Midi	16h45 (7)	16h30 (6)	17h00 (7)	15h45 (7)	12h45 (6)	15h10 (6)	15h15 (6)
Soir	22h (6)	21h45 (6)	21h45 (7)		23h (6)	24h (7)	23h45 (6)
Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
	28-05	29-05	30-05	31-05	1-06	2-06	3-06
Matin (1)	12h30 (5)	11h10 (5)	10h30 (5)	9h45 (5)	10h10 (5)	9h15 (6)	10h15 (6)
Midi	15h10 (6)	15h30 (6)	17h00 (5)	15h10 (6)	16h20 (6)	15h20 (6)	15h30 (6)
Soir	22h15 (7)	23h00 (7)	23h00 (6)	22h45 (6)	23h10 (6)	22h45 (6)	23h30 (7)
Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
	4-06	5-06	6-06	7-06	2-06	3-06	10-06
Matin (1)	9h20 (6)	10h20 (6)	9h30 (6)	10h15 (6)	9h30 (6)	9h45 (6)	11h10 (6)
Midi	17h10 (6)	15h30 (6)	16h45 (6)	15h10 (6)	15h10 (6)	14h30 (6)	15h45 (6)
Soir	22h30 (6)	23h15 (6)	23h15 (6)	23h15 (6)	22h45 (7)	22h30 (6)	23h45 (6)
Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
	11-06	12-06	13-06	14-06	15-06	16-06	17-06
Matin (1)	9h10 (6)	10h10 (6)	9h20 (6)	9h45 (6)	10h10 (6)	9h30 (6)	10h15 (6)
Midi	15h30 (7)	15h10 (6)	15h15 (6)	16h30 (6)	15h30 (7)	16h45 (6)	16h45 (7)
Soir	22h30 (7)	22h20 (6)	21h15 (6)	23h10 (6)	22h45 (7)	23h30 (6)	23h00 (8)
Repas (8h30)							
Date	PH	PH	PH	PH	PH	PH	PH
Matin (1)							
Midi							
Soir							

(1) : Prélèvement à effectuer à la seconde urine du matin

Annexe B : Echelle colorimétrique et échantillon de papier pH.



Annexe C : Comment procéder pour tester votre pH urinaire ?

Uriner dans un récipient propre (type gobelet) et sec (qui sera rincé et essuyé après chaque utilisation)

Tremper la bandelette de papier pH dans l'urine fraîchement émise et lire immédiatement le pH en comparant la couleur que prend le papier à l'échelle colorimétrique chiffrée figurant sur le côté de la boîte.

Inscrire le chiffre correspondant pour le jour et l'heure de la mesure, dans le tableau des mesures ci-joint.

Procéder de même pour chaque prélèvement.

Important : compléter la notation journalière par des remarques sous forme de mot-clé expliquant un fait significatif en relation avec les modification du pH

Par exemple : sport, grand repas, contrariété, jeûne, voyage, médicaments...etc

Autres remarques ou appréciations du patient :