

et qu'il faut faire la part de l'inconscient. Las ! les intuitions du pionnier sont maintenant devenues une religion avec ses dogmes et ses zéloteurs, et, toujours pour faire simple, tout dépendrait désormais de l'inconscient et serait « freudien ». On a pourtant apporté la preuve que des troubles psychologiques ou psychotiques sont liés à un empoisonnement au mercure. Les chapeliers fous d'*Alice au Pays des Merveilles* n'étaient pas une invention de Lewis Carrol : le mercure était abondamment utilisé sans précaution dans l'industrie du feutre au XIX^e siècle. De notoriété publique, le saturnisme – l'intoxication au plomb – agit négativement sur la santé psychique. Il paraît que c'est ça qui a coulé l'Empire Romain. De quoi souffrent donc la majeure partie des pys d'aujourd'hui pour se rendre sourd et aveugle au fait qu'une réforme alimentaire bien menée permet de contenir ou d'atténuer toute une gamme de symptômes **psychopathologiques**, comme l'attestent d'innombrables témoignages de thérapeutes et de patients ? Le tout serait de s'intéresser à la possibilité d'une hyperréactivité à l'un ou l'autre aliment et/ou de dépister une dysbiose. Il ne s'agit pas de passer d'un extrême à l'autre, de l'inconscient à l'alimentaire : des situations complexes ne peuvent tout simplement pas être réduites à trois mots, comme « psychotique », « Freud » et « anxiolytiques ».

On pourrait promettre une clientèle florissante et une réputation d'efficacité sans pareil aux pys qui voudront bien tenir compte dans leur pratique de cette nouvelle piste plutôt que de se focaliser uniquement sur le lien affectif, ou l'historique de l'enfance ou encore les traumatismes transgénérationnels pour les plus modernes d'entre eux.

L'acidose

Autre cas de figure classique en médecine douce : l'acidose, parfois comprise comme source de l'épuisement, alors qu'elle ne lui est probablement que connexe.

Selon certains naturopathes, si vous souffrez de fatigue matinale, d'ankylose au réveil, de maux de dos chroniques, de coups de pompe après les repas, de ballonnements, d'une peau du visage grasse, de vertiges, de jambes lourdes, d'un sommeil agité entre 1 h et 3 h du matin, de constipation, de migraine fréquentes, de boulimie, de douleur au niveau du cœur, vous êtes victime d'**acidose**. Cet état se surveille en observant le pH urinaire (achat de bandelettes en pharmacie). Ne confond-on pas ici la manifestation du déséquilibre intérieur (l'acidose) avec la source ? L'acidose n'est-elle pas simplement le signe que des chaînes métaboliques sont perturbées ? Cette optique était privilégiée par la doctoresse Kousmine, qui recommandait la prise de citrates alcalins pour contrer l'état d'acidose. Figurez-vous que ma favorite parmi les grandes pointures en nutrition ne pouvait être parfaite en tout. Non seulement, les citrates sont longs à faire de l'effet sur le pH urinaire, mais leur intervention dans votre organisme ne résoudrait pas les problèmes originels. Les citrates ne se consomment d'ailleurs pas sans suivi professionnel. À ma grande désolation, car l'expérience sur le terrain doit contredire la grande Catherine Kousmine, les citrates ne semblent utiles que pour faire tampon le temps nécessaire au redressement des terrains acides. Ils protègent

Dans les cas d'acidose avérée, rétablir le pH équivaut à calmer une fièvre lors d'une grippe. La maladie est-elle pour autant terminée ?

les reins en cette période d'élimination active des acides organiques, mais ne participeraient pas au redressement du terrain. Par ailleurs, les praticiens du Metabolic Typing (États-Unis) ont depuis des années démontré que l'effet alcalin/acidifiant des aliments dépend du profil du mangeur...