Petite introduction

« De tous les composants de nos liquides corporels, il ne fait aucun doute que c'est l'acide qui a les effets les plus nocifs. » (Hippocrate.)

Ne nous inquiétons pas : ceci n'est pas un livre qui nous expliquera pour la énième fois que les acides sont mauvais et que les bases sont bonnes ou que nous pourrions résoudre notre problème d'acidité grâce à UN produit alcalinisant.

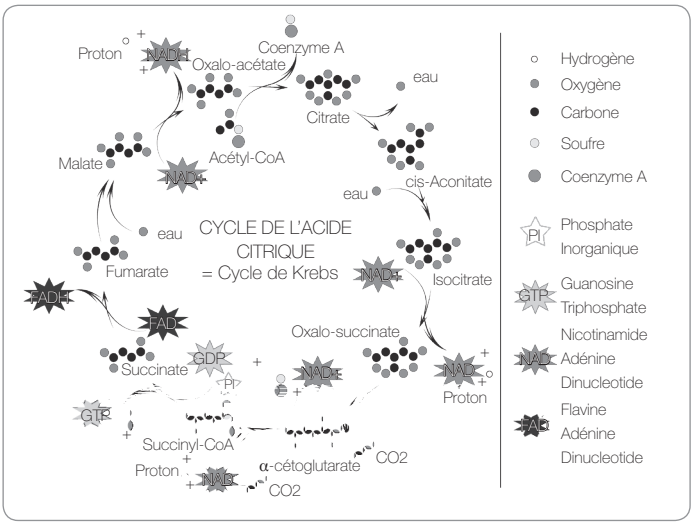
Au contraire : un puissant acide comme l'acide lactique est excellent pour notre santé, alors qu'une des bases les plus fortes, comme l'ammoniac, posera un énorme défi à notre métabolisme.

Ce que nous allons lire repose sur des données scientifiques et de nombreuses études cliniques ou épidémiologiques. Beaucoup d'informations correspondent à la sagesse de la diététique traditionnelle mais sont aujourd'hui replacées dans un contexte global et étayées par des faits scientifiques.

En lisant cet ouvrage, nous serons fasciné par l'ingéniosité extraordinaire et unique de notre métabolisme et du système vivant. Nous comprendrons comment retrouver toute notre énergie vitale en sachant alléger notre métabolisme au lieu de le surcharger. Si nous nous sentons réellement en bonne santé et en pleine forme, ne poursuivons pas notre lecture. Si nous nous reconnaissons dans les questions qui suivent, il faut que nous lisions la suite de ce livre :

- Vous sentez-vous bien dans votre peau ?
- Êtes-vous souvent fatigué, irritable et épuisé ?
- Prenez-vous du poids malgré une alimentation raisonnable et raisonnée ?
- Ressentez-vous fréquemment des brûlures d'estomac, des troubles intestinaux ou gastriques ?
- Souffrez-vous de la goutte ?
- Vos cheveux deviennent-ils fins ou tombent-ils de plus en plus ?
- Vos ongles sont-ils cassants ?
- Souffrez-vous de douleurs osseuses ou a-t-on diagnostiqué chez vous de l'ostéoporose ?
- Êtes-vous sujet à des douleurs musculaires, articulaires, ou souffrez-vous de rhumatismes ou de fibromyalgie ?
- Êtes-vous fréquemment sujet à des maux de tête et migraines ?
- Malgré le soin apporté à votre dentition, avez-vous facilement des caries ?
- Souffrez-vous de calculs rénaux ? Les premiers symptômes sont souvent des douleurs dans la région lombaire.
- Souffrez-vous de diabète ?
- Avez-vous des fringales imprévisibles pour le chocolat et le pain ? (consommés en quantité chaque jour)

CYCLE DE KREBS OU CYCLE DE L'ACIDE CITRIQUE



La cause profonde de tous ces maux peut être une perturbation de l'équilibre énergétique et acido-basique, provoquée par une alimentation déséquilibrée (trop de protéines animales et trop de sucres), le manque d'oxygénation cellulaire et le stress. Si le métabolisme ne fonctionne plus correctement, les toxines du métabolisme, les déchets et les capitons graisseux s'accumulent.

Il n'y pas que les humains qui souffrent d'une surcharge d'acidité, c'est aussi le cas de toute la nature. A cause d'une pollution planétaire en oxyde de carbone et en soufre, les pluies acides entraînent la mort de millions d'arbres et de la vie dans nos fleuves et rivières. Le corps humain fabrique des acides essentiellement en métabolisant les protéines et les glucides.

Dans les muscles en action et dans le métabolisme apparaissent alors du gaz carbonique, des acides organiques et de l'acide sulfurique. Ce sont les pou-

mons qui expirent l'acide carbonique; pour les autres acides, l'émonctoire le plus important, est le foie. Mais notre alimentation moderne lui mène inutilement la vie dure: les cellules hépatiques n'arrivent plus à brûler tout le sucre absorbé et ne le dégradent plus que partiellement en acides, car avant la combustion – c'est comme avec du bois de chauffage – le sucre doit d'abord être « fractionné » lors du cycle de l'acide citrique[1] (ou cycle de Krebs ou cycle des acides tricarboxyliques), qui est la scie circulaire du métabolisme.

Avec la chaîne respiratoire qui réoxyde les coenzymes NADH et $CoQH_2$ produits par le cycle, le cycle de Krebs est le processus ultime de dégradation des différents métabolites qui seront dégradés en dioxyde de carbone et eau.

1. Le cycle de Krebs ou cycle des acides tricarboxyliques ou encore cycle de l'acide citrique (citrate) est une série de réactions biochimiques dont la finalité est de produire des intermédiaires énergétiques qui serviront à la production d'ATP dans la chaîne respiratoire. Il s'agit d'un cycle car le dernier métabolite, l'acide oxaloacétique, est aussi impliqué dans la première réaction.Point de convergences de plusieurs réactions de catabolisme du métabolisme cellulaire, il a été découvert par le biologiste Hans Adolf Krebs en 1937. Le cycle de Krebs peut aussi servir à la production d'intermédiaires utilisés pour certaines réactions d'anabolisme.

Il est le point final et commun du catabolisme des glucides (glycolyse, voie des pentoses phosphates), lipides (hélice de Lynen) et acides aminés car tous ces catabolismes aboutissent à la formation d'acétyl-coenzyme A. L'acétyl-coenzyme A est une forme de transport des groupements acétyls qui proviennent du pyruvate. La première étape du cycle consiste à transférer ce groupement acétyl sur l'oxaloacétate pour former du citrate. Le reste du cycle consiste en des transformations catalysées. La dernière étape produit de l'oxaloacétate, qui pourra alors de nouveau recevoir un acétyl et recommencer le cycle. Il existe toutefois des réactions d'échappement au cycle de Krebs qui permettent d'utiliser certains intermédiaires pour d'autres fonctions cellulaires.

Le cycle de Krebs se déroule dans la matrice de la mitochondrie, en aérobiose (présence d'oxygène). Les enzymes catalysant cette suite de réactions sont localisées dans la matrice mitochondriale ou au niveau de la membrane interne mitochondriale.

Mais attention, c'est d'abord l'excès de protéines qui intoxique le milieu intestinal, qui surcharge gravement le foie et qui bloque la « scie circulaire du métabolisme ».

Le stress, ainsi que la respiration superficielle qui l'accompagne, empêchent également l'important travail d'élimination des acides par le foie et les poumons, le drainage. Car c'est seulement lorsque nous expirons le gaz carbonique (CO_2) et que nous inspirons suffisamment d'oxygène par une respiration profonde que la combustion complète de la nourriture absorbée peut avoir lieu. Comme dans une centrale thermique, le rendement énergétique est optimal quand le bois de chauffage et l'oxygène sont en juste proportion.

C'est la qualité de notre équilibre acido-basique qui influencera le milieu dans lequel se déroulera l'ensemble de nos réactions métaboliques. A quoi bon combattre les symptômes de certaines perturbations ou de certaines maladies si on ne s'attaque pas en même temps aux racines du mal ?