

LA PLEINE SANTÉ MODE D'EMPLOI

Chapitre 2
Notions de physiologie

Florian Gomet

SOMMAIRE



Ce chapitre présente les bases physiologiques de l'approche hygiéniste, centrée sur la notion de terrain et de toxémie. Il décrit la nature des toxines (acides et colles), leurs voies de stockage et d'élimination, ainsi que le rôle des émonctoires et des grands systèmes de régulation (nerveux, immunitaire, respiratoire, lymphatique). La maladie y est comprise comme une réponse adaptative de l'organisme face à une surcharge du milieu intérieur, et la santé comme une dynamique globale reposant sur la fluidité des échanges et la capacité d'autorégulation dans le temps.

Introduction.....	3
Focus sur la toxémie et les émonctoires.....	3
Deux grandes familles de toxines.....	3
Émonctoires principaux et secondaires.....	4
Le rôle central du foie.....	4
Stockage et vitesse d'élimination.....	4
Lien entre toxémie et état émotionnel.....	5
Conclusion.....	6
Focus sur le système lymphatique.....	6
Focus sur le système immunitaire.....	7
Les 4 formes d'expression de la maladie.....	7
Terrain, microbes et opposition Béchamp / Pasteur.....	9
Idée centrale à retenir.....	9
Focus sur le système nerveux.....	10
Les 2 branches du système nerveux autonome.....	10
Équilibre nerveux et santé.....	11
Focus sur l'équilibre acido-basique.....	11
Focus sur le système respiratoire.....	12
Élimination et équilibre acido-basique.....	12
Métabolisme énergétique.....	13
Inflammation et température.....	13

Les relations entre les organes.....	13
Système respiratoire et système nerveux autonome.....	13
Système hormonal et système nerveux.....	14
La peau et le système nerveux.....	14
Les muscles, la circulation sanguine et le drainage lymphatique.....	14
Le mode d'emploi du corps humain.....	15
Repères physiologiques généraux.....	15
Interprétations de certains symptômes courants.....	15
Indices corporels et surcharge fonctionnelle.....	16
L'importance vitale de l'activité physique.....	17
Conclusion.....	17

Introduction

Les notions présentées dans ce chapitre s'inscrivent dans le cadre de la lecture hygiéniste du fonctionnement du corps humain. Cette approche propose une interprétation physiologique centrée sur le terrain, les fluides et les capacités d'élimination de l'organisme. Sauf mention contraire, les explications qui suivent relèvent de ce cadre et n'ont pas vocation à se substituer aux modèles biomédicaux classiques, mais à les compléter par une lecture fonctionnelle et systémique.

Dans ce deuxième chapitre, nous allons passer en revue les principaux éléments qui constituent le corps humain et qui sont indispensables à la compréhension du modèle hygiéniste. Ces notions seront vulgarisées et abordées sous un angle pragmatique, afin de rendre intelligible le langage du corps, ses besoins et son mode de fonctionnement. Leur bonne compréhension pourra nécessiter, pour certains lecteurs, quelques prérequis en biologie, qu'il est possible d'approfondir à l'aide d'ouvrages de référence.

Nous avons vu précédemment que l'approche hygiéniste repose principalement sur la notion de toxémie pour expliquer l'ensemble du spectre des troubles de la santé. Pour commencer ce chapitre, nous allons donc préciser la nature de ces toxines, leurs conséquences, ainsi que les lieux où elles peuvent se loger.

Focus sur la toxémie et les émonctoires

La toxémie désigne l'accumulation progressive de déchets métaboliques et de substances indésirables dans l'organisme. Cette charge n'apparaît pas du jour au lendemain. On considère que chacun arrive à la naissance avec un héritage toxémique constitué durant la grossesse, en fonction de l'état du terrain maternel, de l'alimentation, du stress et de l'environnement.

Ensuite, au cours de l'existence, cette charge toxémique tend globalement à augmenter chez un individu menant une vie dite « normale » ou civilisée. Ce processus n'est toutefois pas irréversible, dès lors que l'on laisse à l'organisme les conditions nécessaires pour enclencher ses mécanismes naturels de détoxicification.

Deux grandes familles de toxines

De manière fonctionnelle, les toxines peuvent être comprises comme des substances que le corps élimine préférentiellement soit par les reins lorsqu'elles sont hydrosolubles, soit

par le foie et les intestins lorsqu'elles sont liposolubles. Dans cette approche, on distingue deux grandes catégories de déchets :

- Les déchets acides, hydrosolubles, sont éliminés principalement par les reins via les urines. Lorsqu'ils s'accumulent, ils peuvent être temporairement stockés par rétention d'eau ou précipiter sous forme de microcristaux dans les tissus. L'accumulation de ce type de déchets est classiquement associée aux maladies dites « hyper », aux inflammations et aux douleurs, etc.
- Les déchets colloïdaux, liposolubles, sont plus lourds et plus difficiles à éliminer. Ils sont évacués principalement par les intestins, via la bile. En cas d'excès, ils sont stockés préférentiellement dans les tissus adipeux, mais aussi dans le foie et la vésicule biliaire, parfois sous forme de dépôts ou de calculs. L'accumulation de ce type de déchets est associée aux maladies dites « hypo » et aux ralentissements.

Notes :

- Par commodité pour la suite, on parlera d'« acides » et de « colles » pour désigner respectivement les toxines hydrosolubles et liposolubles.
- Le corps semble capable d'utiliser certaines substances colloïdales pour tamponner ou encapsuler des déchets acides, limitant ainsi leur caractère irritant pour les tissus. Cela permet de comprendre pourquoi la mobilisation des « colles » peut s'accompagner d'une libération concomitante d'acides.

Émonctoires principaux et secondaires

Les reins et les intestins sont considérés comme les deux émonctoires principaux, chargés d'assurer l'essentiel du drainage des déchets. Lorsque leur capacité d'élimination est insuffisante — surcharge, fatigue, ralentissement rénal, dysfonctionnement intestinal — l'organisme mobilise des émonctoires dits secondaires afin de soulager la pression interne : la peau (sueur, éruptions), les poumons (haleine, mucus) et les muqueuses¹, notamment la muqueuse utérine² chez la femme réglée.

Ces manifestations ne sont pas interprétées comme des défaillances, mais comme des tentatives d'élimination compensatoires.

Le rôle central du foie

Le foie occupe une place centrale dans la gestion de la toxémie. Il est notamment capable, dans certains cas, de transformer des substances liposolubles en composés plus hydrosolubles, facilitant ainsi leur élimination par les reins. Lorsque cette transformation est insuffisante ou dépassée, ces substances sont excrétées via la bile, rejoignent l'intestin, puis sont éliminées dans les selles — à condition que le transit intestinal soit efficace.

Note : Le foie est fortement sollicité par les médicaments, car il joue un rôle central dans leur transformation et leur neutralisation avant élimination.

Stockage et vitesse d'élimination

Toute personne qui réforme en profondeur son hygiène de vie se demande tôt ou tard combien de temps sera nécessaire pour alléger significativement la charge toxémique accumulée au fil des années. Cela dépend principalement de l'héritage initial à la naissance et de l'âge auquel le processus de nettoyage est engagé. La vitesse de détoxicification dépendra ensuite de l'état des émonctoires, de la vitalité globale et du degré d'engagement dans la démarche hygiéniste.

¹ La production accrue de mucus permet au corps de faciliter l'évacuation des déchets acides et colloïdaux.

² Des règles abondantes ou douloureuses indiquent que la muqueuse utérine est mobilisée en tant que émonctoire secondaire.

Pour la majorité des individus, il n'est pas réaliste d'envisager une libération complète de la charge toxémique au cours d'une seule vie ; l'objectif est plutôt de l'alléger graduellement. Ce constat suscite fréquemment des interrogations : certaines personnes, après avoir profondément modifié leur hygiène de vie, s'étonnent de découvrir que leur terrain n'est pas encore totalement « assaini », même après dix années ou davantage d'alimentation saine et de pratiques détoxifiantes. Pour comprendre ce phénomène, il est utile de considérer quelques ordres de grandeur anatomiques :

- Le corps humain est constitué d'environ 37 mille milliards de cellules³, réparties sur quelque 200 hectares de tissus (soit environ 280 terrains de football), baignées dans près de 10 à 12 litres de liquide interstitiel⁴ et contenant environ 25 litres de liquide intracellulaire.
- Le tube digestif mesure environ 10 mètres et est tapissé d'une muqueuse dont la surface avoisine 50 m². Cette muqueuse est constituée de centaines de millions de villosités, portant la surface d'échange totale à plusieurs centaines de mètres carrés.
- L'organisme contient 3 à 5 litres de sang circulant dans près de 100 000 km de vaisseaux sanguins, ainsi qu'environ 2 litres de lymphé circulant dans un réseau lymphatique de longueur comparable, filtré par plusieurs centaines de ganglions lymphatiques⁵.
- Les reins, chargés de filtrer le sang, sont constitués de près de 20 km de tubules urinaires et comportent chacun environ un million de néphrons.
- Avec ses 2 m² de surface, la peau constitue l'émonctoire le plus étendu et comprend plusieurs millions de glandes sébacées et sudoripares.
- Les poumons⁶ présentent une surface d'échange gazeux d'environ 200 m², constituée de près de 300 millions d'alvéoles, permettant la filtration quotidienne de plusieurs milliers de litres d'air.
- À un niveau plus subtil, toute activité mentale s'accompagne de réactions biochimiques dans l'organisme. Un stress psychique chronique peut ainsi influencer la charge métabolique globale, soit en augmentant la production de déchets, soit en freinant certains mécanismes d'élimination.

Au-delà de l'ampleur du terrain à assainir, la lenteur des processus d'élimination s'explique par le fait que certaines substances, une fois intégrées aux tissus, ne peuvent être que très lentement gérées par l'organisme ; à l'image des pigments de tatouage — reconnus comme des corps étrangers mais difficilement mobilisables — ces charges ne disparaissent pas, mais s'atténuent progressivement avec le temps, parfois sur plusieurs décennies. À l'échelle de l'ensemble du corps, le nettoyage du terrain est donc nécessairement long et graduel : certaines substances peuvent rester encapsulées dans les tissus ou les fluides, devenant relativement discrètes, tandis que leur mobilisation lors d'une détoxicification peut s'accompagner de sensations désagréables, voire douloureuses, d'où la nécessité d'adapter le rythme et l'intensité des detox aux capacités réelles d'adaptation de l'organisme.

Lien entre toxémie et état émotionnel

Comme on l'a vu précédemment, le corps humain est constitué en grande majorité de liquides, représentant environ 45 litres chez l'adulte. Dans les traditions médicales

³ Dont 30 milliards meurent chaque jour.

⁴ Le liquide interstitiel constitue la plus grande part du milieu extracellulaire. C'est dans ce compartiment que baignent directement les cellules et que s'accumulent en priorité les substances indésirables lorsque le drainage devient insuffisant.

⁵ Les capillaires lymphatiques se rejoignent au niveau des ganglions qui est un lieu de dégradation des toxines, de filtrage et de production des lymphocytes.

⁶ Le volume pulmonaire max est de : 3,5 litres + 1,5 L résiduel.

anciennes, notamment à l'époque d'Hippocrate, ces différents liquides étaient regroupés sous le terme d'humeurs. L'état de ces humeurs était alors considéré comme indissociable de l'état physique, mais aussi de l'état mental et émotionnel.

Cette intuition peut être comprise de manière physiologique : lorsque la toxémie augmente, les liquides biologiques — sang, lymphé, liquide interstitiel — se chargent progressivement en déchets métaboliques et en substances indésirables. Cette altération de la qualité du milieu intérieur perturbe les échanges cellulaires, la circulation des signaux nerveux et hormonaux, ainsi que l'équilibre du système nerveux autonome.

Il en résulte souvent un état de tension interne diffuse, pouvant se traduire par de l'irritabilité, de l'anxiété, une baisse de la tolérance émotionnelle, une fatigue nerveuse ou une humeur instable. La « mauvaise humeur » n'est alors pas interprétée comme un trait psychologique isolé, mais comme l'expression fonctionnelle d'un milieu intérieur encombré, moins fluide et moins bien régulé. A ce titre, l'expérience suggère qu'un excès d'acides dans les humeurs tend à s'associer à de l'irritabilité, de la colère ou de l'agitation, tandis qu'un excès de colles s'accompagne généralement de peurs, d'anxiété ou d'idées fixes.

Dans cette perspective, l'amélioration de l'humeur ne passe pas uniquement par un travail mental ou émotionnel, mais aussi par un allègement progressif de la charge toxémique, une amélioration du drainage des fluides et une restauration de la qualité du terrain.

Conclusion

La toxémie à l'origine des troubles de la santé résulte à la fois de l'héritage individuel et du mode de vie. La notion de pleine santé s'intègre alors comme un idéal qui se construit dans le temps, possiblement sur plusieurs générations. Le nettoyage du terrain est une tâche de grande ampleur, qui invite à la patience et à l'humilité, d'autant plus qu'une part des substances indésirables issues de l'alimentation, de l'air ou de l'eau est difficilement évitable, et que l'organisme produit lui-même des déchets en excès en situation de stress.

Focus sur le système lymphatique

On ne peut aborder la question des toxines sans considérer la circulation lymphatique, l'un des principaux systèmes de drainage de l'organisme. Sa fonction première est d'assainir le milieu extracellulaire en récupérant, à partir des tissus, les substances qui l'encombrent — déchets métaboliques, toxines, débris cellulaires, mais aussi résidus issus d'une alimentation non physiologique ou de l'exposition à des toxiques environnementaux.

La lymphé, liquide translucide⁷ issue du liquide interstitiel, circule dans un réseau de vaisseaux lymphatiques dédié et joue un rôle central dans la régulation des échanges tissulaires, de l'équilibre hydrique et du soutien des fonctions immunitaires. En drainant l'excès de liquide et les éléments qu'il contient, elle récupère à la fois des substances indésirables et des éléments précieux pour l'organisme — protéines, lipides, composants immunitaires — qui sont ensuite réintroduits dans la circulation sanguine, principalement au niveau des veines sous-clavières. Selon leur nature, ces éléments pourront être réutilisés, redistribués ou, lorsqu'ils sont excédentaires ou non assimilables, orientés vers les émonctoires pour élimination.

⁷ La lymphé est un liquide généralement clair et translucide, pouvant prendre un aspect blanchâtre ou laiteux lorsqu'elle est enrichie en lipides, notamment lors de la digestion des graisses, qu'elle contribue à transporter.

Chez l'adulte au repos, le débit lymphatique est estimé en moyenne entre 2 et 3 litres par jour. Ce débit peut augmenter de manière importante — jusqu'à une dizaine de litres par jour — lors d'une activité physique, d'un processus inflammatoire ou d'une activation immunitaire. Cette augmentation dépend essentiellement des contractions musculaires, de la respiration, des variations de pression thoracique et de l'activité du système immunitaire, la lymphe ne disposant pas de pompe propre comparable au cœur.

Lorsque la circulation lymphatique ralentit, le nettoyage du milieu extracellulaire devient insuffisant. Il peut alors s'installer une accumulation de liquide dans les tissus (congestion, œdème), une stagnation des déchets et des toxines, ainsi qu'une altération progressive des échanges entre le sang, la lymphe et les cellules. Les cellules se retrouvent alors dans un environnement de plus en plus encombré, moins bien oxygéné et moins bien nourri, tout en étant insuffisamment débarrassé des substances indésirables, qu'elles soient produites par le métabolisme ou introduites de l'extérieur.

Cette dépendance étroite des cellules à la qualité de leur environnement extracellulaire a été mise en évidence dès le début du XX^e siècle par les travaux de culture tissulaire : ceux-ci ont montré que, lorsque le milieu est régulièrement renouvelé et débarrassé de ses déchets, les cellules peuvent maintenir leur activité sur des durées prolongées, tandis qu'un milieu appauvri et encombré conduit plus rapidement à leur dégénérescence⁸. À long terme, la dégradation chronique du milieu intérieur favorise des déséquilibres fonctionnels profonds et une perte de régulation cellulaire. C'est dans ce contexte de terrain altéré que peuvent émerger certaines pathologies chroniques, dont les processus de cancérogenèse.

Note : Dans la suite de cet ouvrage, le terme *lymphe* désignera l'ensemble des liquides de drainage du milieu extracellulaire sans se limiter à la lymphe circulant dans les vaisseaux lymphatiques au sens anatomique strict.

Focus sur le système immunitaire

Dans l'approche hygiéniste, le système immunitaire n'est pas envisagé comme une armée chargée de combattre des ennemis extérieurs, mais comme un système global d'adaptation, de régulation et d'élimination, intimement lié à l'état du terrain. La maladie n'y est pas interprétée comme un dysfonctionnement ou un échec de l'organisme, mais comme une réponse biologique intelligente, mise en place pour préserver l'équilibre interne lorsque la charge toxémique dépasse les capacités habituelles de régulation.

Dans cette lecture, les symptômes traduisent moins une agression que la tentative de l'organisme de se rééquilibrer, en mobilisant ses fluides, ses émonctoires et ses mécanismes immunitaires.

Les 4 formes d'expression de la maladie

Selon le degré de toxémie, la vitalité disponible et la capacité des émonctoires à fonctionner efficacement, la maladie peut s'exprimer sous quatre grandes formes, correspondant à des niveaux d'adaptation différents.

1) Les maladies fonctionnelles

Les maladies fonctionnelles correspondent à des crises d'élimination aiguës : fièvre, diarrhée, vomissements, inflammations, écoulements, réactions catarrhales⁹. Ces

⁸ Ces observations s'appuient notamment sur les travaux de culture tissulaire menés au début du XX^e siècle par Alexis Carrel, lauréat du Prix Nobel de physiologie ou médecine en 1912.

⁹ Se dit d'une réaction liée à une inflammation des muqueuses, caractérisée par une sécrétion excessive de mucus (écoulements, glaires), comme dans un rhume ou une bronchite.

manifestations permettent une expulsion rapide des substances indésirables vers l'extérieur, par l'intermédiaire des émonctoires principaux.

Elles témoignent d'un organisme encore vigoureux, disposant d'une vitalité suffisante pour déclencher des réponses franches et efficaces. Ces maladies sont considérées comme physiologiques et utiles car elles préviennent l'accumulation et l'enfouissement des déchets dans les tissus. Lorsque la vitalité diminue ou que les émonctoires principaux sont affaiblis, surchargés ou entravés, ces crises deviennent plus rares, incomplètes ou partiellement empêchées.

2) Les maladies lésionnelles

Lorsque l'élimination directe n'est plus possible ou plus suffisante, l'organisme adapte sa stratégie. Il détourne alors la surcharge toxémique vers des émonctoires secondaires — peau, poumons, muqueuses — qui ne sont pas conçus pour un drainage prolongé.

Cela peut se manifester par des troubles cutanés, respiratoires, inflammatoires ou allergiques récurrents. Si la surcharge persiste, ces mécanismes d'adaptation peuvent conduire à des lésions locales : épaissements tissulaires, kystes, troubles métaboliques ou inflammations chroniques. Dans cette perspective, la lésion n'est pas une erreur, mais une tentative de contenir, localiser et ralentir la diffusion de la toxémie.

3) Les maladies dégénératives

Lorsque la charge toxémique devient trop importante pour être contenue dans le milieu extracellulaire, les déchets finissent par perturber le fonctionnement interne des cellules. Les maladies dites dégénératives correspondent alors à un processus lent et profond d'altération cellulaire, au cours duquel la cellule perd progressivement sa capacité d'adaptation, de communication et de régénération.

Il ne s'agit plus d'une crise d'élimination, mais d'un état chronique où l'organisme ne parvient plus à restaurer efficacement la qualité de son milieu intérieur.

4) Les maladies à composante génétique ou héréditaire

Les maladies dites génétiques ou héréditaires ne sont pas réduites à un simple « défaut du génome », elles sont comprises comme l'expression d'un terrain profondément altéré, parfois sur plusieurs générations.

En effet, le terrain biologique influence l'expression du patrimoine génétique par des mécanismes aujourd'hui regroupés sous le terme d'épigénétique. Un milieu interne durablement surchargé — toxique, carencé ou mal drainé — peut modifier l'activation ou l'inhibition de certains gènes, sans altérer la séquence génétique elle-même.

Ainsi, une toxémie ancienne ou chronique, transmise au fil des générations, peut orienter l'expression génétique vers des formes de fragilité, de dysfonctionnement ou de maladie. L'hérédité n'est donc pas envisagée comme une fatalité figée, mais comme la transmission d'un terrain épigénétiquement conditionné, susceptible d'évoluer favorablement si les conditions internes sont améliorées.

Le rôle de la lymphe dans les crises d'élimination

La lymphe se trouve en situation de surcharge lorsqu'un afflux important de substances indésirables est libéré, lorsque la circulation lymphatique est ralentie ou lorsque les émonctoires sont saturés. L'organisme peut alors déclencher ce que l'hygiénisme nomme une crise d'élimination, correspondant le plus souvent à une maladie fonctionnelle ou lésionnelle, destinée à rétablir l'équilibre interne. Si cette crise est systématiquement

empêchée ou réprimée, la toxémie tend à s'enfoncer plus profondément dans l'organisme, modifiant progressivement l'expression de la maladie vers des formes dégénératives ou héréditaires.

Antibiotiques et compréhension hygiéniste de leur action

Les antibiotiques ne sont pas considérés comme des agents qui guérissent la cause de la maladie, mais comme des substances qui interrompent un processus biologique en cours. Lorsque le terrain est fortement chargé et que l'organisme peine à gérer seul certains déchets, des micro-organismes opportunistes peuvent se développer et participer à leur transformation ou leur décomposition. Ces micro-organismes produisent à leur tour des sous-produits que le système immunitaire doit neutraliser et éliminer.

L'antibiotique freine ou stoppe cette activité microbienne. Les symptômes diminuent alors rapidement, car le système immunitaire n'a plus à gérer les sous-produits du métabolisme microbien. Cela donne l'impression d'une résolution du problème, alors que la cause de fond — la surcharge du terrain — demeure inchangée. L'organisme devra ultérieurement trouver une autre voie d'adaptation, souvent plus chronique ou plus profonde.

Terrain, microbes et opposition Béchamp / Pasteur

La vision hygiéniste s'inscrit dans la continuité des travaux d'Antoine Béchamp, pour qui le terrain est premier et le microbe secondaire. Selon cette approche, les micro-organismes ne sont pas la cause fondamentale de la maladie, mais des conséquences d'un milieu intérieur altéré, participant parfois aux processus de décomposition et de nettoyage.

À l'inverse, la vision pasteurienne, associée à Louis Pasteur, a placé le microbe au centre de l'étiologie des maladies, orientant la médecine vers la lutte contre l'agent plutôt que vers la restauration du terrain.

Dans la continuité des théories du pléomorphisme¹⁰ développées au XIX^e siècle par Antoine Béchamp¹¹, l'approche hygiéniste considère que les formes microbiennes observables ne sont pas des entités fixes et autonomes, mais des manifestations variables d'unités biologiques plus fondamentales, appelées *microzymas*¹², dont le comportement dépend étroitement de l'état du terrain.

Lorsque le milieu interne est sain, oxygéné et correctement régulé, ces microzymas demeurent organisés et non pathogènes. En revanche, lorsque le terrain devient toxique, stagnant ou carencé, elles peuvent se réorganiser et adopter des formes microbiennes dégradées, proliférer ou adopter un comportement pathogène. Dans cette perspective, il devient illusoire de chercher à se protéger uniquement des microbes venant de l'extérieur, puisque l'organisme lui-même peut, selon Béchamp, générer ces formes en réponse à une altération profonde de son milieu interne.

Idée centrale à retenir

¹⁰ Pléomorphisme : théorie biologique défendue notamment par Antoine Béchamp, selon laquelle les micro-organismes ne possèdent pas une forme stable et immuable, mais peuvent évoluer, se transformer ou se différencier en fonction des conditions du milieu biologique (le *terrain*).

¹¹ Antoine Béchamp (1816-1908) : chimiste et biologiste français, contemporain de Pasteur, connu pour ses travaux sur la fermentation, le pléomorphisme et la théorie des microzymas, ainsi que pour sa conception du rôle déterminant du terrain dans les processus pathologiques.

¹² Microzymas : concept central de la théorie de Béchamp désignant des entités subcellulaires élémentaires, présentes dans tous les tissus vivants, considérées comme antérieures aux cellules et aux microbes, et susceptibles de rester physiologiques ou d'évoluer en formes microbiennes selon l'état du terrain.

La maladie peut être comprise comme un processus adaptatif par lequel l'organisme tente de faire face à un déséquilibre du terrain. Les symptômes expriment cette intelligence régulatrice et invitent à porter l'attention non sur leur suppression immédiate, mais sur les conditions internes qui les rendent nécessaires.

Plus le terrain est sain, drainé et fonctionnel, moins les agents pathogènes trouvent un contexte favorable à une désorganisation durable. L'amélioration de la santé par la méthode hygiéniste vise ainsi moins à combattre des symptômes qu'à soutenir les émonctoires, alléger la charge toxémique et restaurer la fluidité des échanges internes.

Focus sur le système nerveux

Le corps humain est parcouru par un vaste réseau nerveux — estimé à 70 kilomètres — qui assure la transmission permanente de l'information entre le cerveau, la moelle épinière et l'ensemble des organes. Ce réseau coordonne en continu les fonctions vitales, les adaptations à l'environnement et les mécanismes de régulation interne.

Une grande partie de cette organisation relève du système nerveux autonome, également appelé système neuro-végétatif, qui fonctionne en dehors du contrôle conscient. Ce système joue un rôle central dans la gestion de la vitalité, des fonctions organiques, de la récupération et de l'adaptation au stress.

Le système nerveux autonome se divise en deux branches complémentaires, qui agissent en alternance et en équilibre : le système sympathique et le système parasympathique.

Les 2 branches du système nerveux autonome

1) Le système nerveux sympathique

Le système sympathique est le système de l'action, de l'alerte et de l'adaptation rapide. Il se mobilise lorsque l'organisme perçoit un stress, un danger, un effort ou toute situation nécessitant une réponse immédiate.

Son activation entraîne notamment :

- une accélération du rythme cardiaque,
- une augmentation de la pression artérielle,
- une dilatation des bronches,
- une mobilisation rapide des réserves énergétiques,
- une inhibition transitoire des fonctions digestives et d'élimination.

Ce mode de fonctionnement est indispensable à la survie, à la prise de décision et à l'action. Le déséquilibre apparaît lorsque le système sympathique reste activé de manière chronique, maintenant l'organisme dans un état de tension permanente, au détriment de la récupération, de la digestion et des processus de réparation.

2) Le système nerveux parasympathique

Le système parasympathique est le système du repos, de la récupération et de la régénération.

Il domine lorsque l'organisme perçoit un état de sécurité et de relâchement, favorisé notamment par la respiration lente et profonde, le calme émotionnel, le toucher sécurisant et les mouvements doux.

Son acteur principal est le nerf vague, qui relie directement le cerveau à de nombreux organes — cœur, poumons, tube digestif — et assure une communication constante

entre l'état interne du corps et le système nerveux central. La majorité de ses fibres sont sensitives, informant en permanence le cerveau de la qualité du milieu intérieur.

L'activation du parasympathique se traduit par :

- un ralentissement du rythme cardiaque,
- une activation de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination,
- une détente musculaire profonde,
- un soutien des fonctions immunitaires,
- une régulation émotionnelle et hormonale plus stable.

Le système nerveux parasympathique ne commande pas directement la circulation lymphatique, mais crée les conditions physiologiques nécessaires à son bon fonctionnement. En favorisant la détente tissulaire, une respiration plus ample, la motricité digestive et un état général de récupération, il lève les freins mécaniques et fonctionnels au drainage du milieu interstitiel.

La dominance parasympathique constitue ainsi un contexte favorable à l'élimination lymphatique, sans en être le moteur direct. C'est dans cet état de fonctionnement que l'organisme peut se réparer, se nettoyer et se stabiliser après l'effort, le stress ou la maladie.

Équilibre nerveux et santé

La santé repose sur la capacité de l'organisme à alterner harmonieusement entre activation et récupération, en fonction des sollicitations de son environnement. Un environnement sain n'est pas celui qui élimine toute forme de stress ou d'action, mais celui qui permet un retour régulier et suffisant vers des états de repos et de régénération.

Un terrain progressivement surchargé peut favoriser, sur le long terme, une tendance à l'hyperactivation nerveuse et à une moindre disponibilité des phases de récupération. Cependant, cette influence demeure toutefois graduelle et réversible : même lorsque le terrain est altéré, l'organisme conserve une capacité d'adaptation et de régulation, à condition que certaines conditions favorables soient réunies.

Le travail sur l'équilibre du système nerveux autonome — respiration, ralentissement, qualité du repos, diminution des sollicitations inutiles — soutient ainsi les mécanismes de récupération et de réparation, parfois bien avant que le terrain ne soit profondément assaini. L'amélioration de la santé repose donc sur une double dynamique : alléger progressivement le terrain tout en recréant, au quotidien, les conditions nerveuses nécessaires à la régénération.

Focus sur l'équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique correspond à la capacité de l'organisme à maintenir le pH de ses liquides biologiques dans une plage étroite compatible avec l'activité enzymatique, la communication cellulaire et la survie des tissus. Cet équilibre constitue l'un des fondements de l'homéostasie et conditionne directement la qualité du terrain biologique. Chaque cellule produit en permanence des acides issus du métabolisme normal, notamment lors de la production d'énergie. À ces acides endogènes s'ajoutent des charges acides d'origine exogène, liées à une alimentation non physiologique, au stress chronique, à la pollution ou à certaines substances toxiques. L'organisme doit donc neutraliser, tamponner et éliminer ces charges afin de préserver un pH compatible avec la vie cellulaire.

Cette régulation repose sur l'action coordonnée de plusieurs mécanismes complémentaires. Les systèmes tampons, en particulier le couple bicarbonate-dioxyde de carbone, permettent une neutralisation rapide des variations de pH. La ventilation pulmonaire ajuste l'élimination du CO_2 , acide volatil majeur, tandis que les reins assurent une régulation plus lente mais durable, en modulant l'excrétion ou la rétention des ions hydrogène (H^+) et bicarbonate (HCO_3^-).

L'enjeu ne se limite pas à la stabilité du pH sanguin, que l'organisme maintient au prix d'importants mécanismes de compensation. Il concerne surtout l'état du milieu interstitiel, où les déséquilibres acido-basiques peuvent s'installer de manière plus diffuse et plus chronique, sans nécessairement apparaître dans les mesures biologiques standards.

Lorsque les capacités de tamponnement et d'élimination sont durablement sollicitées ou dépassées, l'organisme met en place des stratégies d'adaptation supplémentaires. Parmi celles-ci figure la mobilisation de certains minéraux alcalinisants, principalement le calcium, le magnésium, le potassium et le sodium, utilisés comme tampons pour neutraliser l'excès d'ions acides et préserver la stabilité du pH.

Cette mobilisation, efficace à court terme, peut devenir problématique lorsqu'elle se prolonge. Elle peut alors contribuer à une déminéralisation progressive des tissus, à des tensions musculaires, à une fatigue nerveuse ou à une fragilisation osseuse, d'autant plus marquée que l'alimentation moderne est souvent pauvre en magnésium et en potassium, et que le stress chronique augmente leur consommation.

L'équilibre acido-basique apparaît ainsi non comme un état figé, mais comme un processus dynamique d'adaptation, étroitement lié à la qualité du drainage lymphatique, au fonctionnement des émonctoires, à l'état du système nerveux autonome et aux conditions de vie. Soutenir cet équilibre ne consiste pas à « alcaliniser » artificiellement l'organisme, mais à alléger la charge acide globale, restaurer les capacités d'élimination et préserver la fluidité des échanges internes.

Focus sur le système respiratoire

Le système respiratoire a une fonction centrale de régulation interne qui ne se limite pas à l'oxygénation du sang : il joue un rôle majeur dans l'élimination des déchets gazeux, la régulation de l'équilibre acido-basique, le métabolisme énergétique¹³, l'équilibre du système nerveux autonome et la gestion de la température corporelle.

Élimination et équilibre acido-basique

Les poumons constituent l'un des principaux organes d'élimination des acides volatils, en particulier du dioxyde de carbone (CO_2), issu du métabolisme cellulaire. Ce rôle est étroitement lié au principal système tampon rapide de l'organisme, fondé sur le couple bicarbonate (HCO_3^-) / dioxyde de carbone (CO_2), qui permet de stabiliser le pH des liquides biologiques malgré les variations constantes de production d'acides.

Lorsque le métabolisme génère des acides, ceux-ci libèrent des ions hydrogène (H^+). Ces ions sont temporairement neutralisés par le bicarbonate, formant de l'acide carbonique (H_2CO_3), lequel est rapidement transformé en eau et en dioxyde de carbone. Le CO_2 est ensuite éliminé par les poumons lors de l'expiration. Ce mécanisme présente l'avantage d'être rapide, ajustable et réversible, grâce à l'adaptation permanente de la ventilation. Il constitue ainsi une première ligne de régulation du pH, avant l'intervention plus lente mais durable des reins.

¹³ En biologie, le métabolisme désigne l'ensemble des réactions biochimiques d'un organisme. Il y a d'une part le catabolisme (dégradation, excretion, libération d'énergie) et son pendant, l'anabolisme (assimilation, synthèse, consommation d'énergie).

Pour ces raisons, une respiration fonctionnelle¹⁴ favorise l'élimination efficace du dioxyde de carbone et soutient l'équilibre acido-basique. À l'inverse, une respiration dysfonctionnelle peut entraver cette élimination et contribuer, sur le long terme, à une surcharge acide du terrain.

Métabolisme énergétique

L'oxygène apporté par la respiration est indispensable à l'oxydation des nutriments¹⁵ et à la production d'énergie cellulaire, en particulier pour l'utilisation des graisses circulantes¹⁶. La qualité de la respiration influence donc directement l'efficacité du métabolisme énergétique. La respiration agit également sur la régulation de la glycémie par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Une respiration rapide ou stimulante tend ainsi à activer la branche sympathique, favorisant la libération de glucose dans le sang.

Inflammation et température

Les poumons jouent un rôle important dans la régulation thermique de l'organisme. Avec la peau, ils constituent l'un des principaux vecteurs de dissipation de la chaleur : l'air inspiré, généralement plus frais que la température corporelle, contribue au refroidissement du sang et à la modulation de certains processus inflammatoires.

Sur le plan éliminatoire, les poumons agissent comme un émonctoire secondaire, capables de participer à l'évacuation de certaines substances, notamment dans des conditions d'air humide¹⁷. Lorsque les autres voies d'élimination sont surchargées, cette fonction d'appoint peut être davantage sollicitée, ce qui éclaire l'apparition de manifestations respiratoires dans certains contextes de surcharge du terrain.

Les relations entre les organes

Au-delà de l'étude isolée des organes et des grandes fonctions physiologiques, il est essentiel de comprendre que le corps humain fonctionne comme un ensemble de réseaux interconnectés. Aucun organe n'agit de manière autonome : chaque fonction s'inscrit dans un système de relations dynamiques, où les systèmes nerveux, respiratoire, hormonal, circulatoire, musculaire et cutané interagissent en permanence. La santé dépend moins de la performance d'un organe pris isolément que de la qualité de leurs interactions.

Système respiratoire et système nerveux autonome

La respiration occupe une place particulière dans la régulation globale de l'organisme. Bien qu'automatique, elle peut être modulée volontairement, ce qui en fait un pont direct entre la conscience et le système nerveux autonome.

Une respiration rapide, buccale et stimulante tend à activer la branche sympathique du système nerveux autonome, préparant l'organisme à l'action : augmentation de la vigilance, accélération du rythme cardiaque, mobilisation énergétique. À l'inverse, une respiration lente, nasale et régulière favorise la dominance parasympathique, via

¹⁴ Les modalités pratiques pour développer une respiration fonctionnelle, ainsi que ses autres bénéfices, seront abordées dans un chapitre spécifique.

¹⁵ L'oxydation des nutriments est le mécanisme majeur de production d'énergie (ATP).

¹⁶ Les graisses circulantes sont les graisses transportées par le sang, disponibles pour être utilisées comme source d'énergie par les organes.

¹⁷ La vapeur d'eau est un vasodilatateur qui stimule la production de mucus.

notamment le nerf vague, et soutient la détente, la digestion, la récupération et les processus de régulation interne.

Le rythme respiratoire constitue ainsi un levier simple, immédiat et accessible pour influencer l'état nerveux global et moduler la réponse au stress.

Système hormonal et système nerveux

Le système nerveux autonome et le système hormonal sont étroitement imbriqués. L'hypothalamus joue un rôle central dans cette interface, en assurant la coordination entre les informations nerveuses, les réponses hormonales et l'activité des organes.

Il reçoit en permanence des signaux liés au stress, aux émotions, à la température, à la faim, au rythme veille-sommeil et à l'état énergétique. Ces informations sont traduites en réponses hormonales, notamment par l'intermédiaire de l'hypophyse, et influencent simultanément l'équilibre sympathique / parasympathique.

Ainsi, un stress psychique devient une réalité biologique mesurable, par la sécrétion de cortisol, d'adrénaline ou d'autres hormones. Les états émotionnels influencent directement la digestion, le sommeil, l'immunité et le métabolisme.

À l'inverse, certaines pratiques simples — respiration lente, régularité du sommeil, attention portée aux sensations corporelles — permettent de soutenir une régulation hormonale plus stable. Les pratiques qui réintroduisent de la conscience dans le corps (massage, yoga, méditation, cohérence cardiaque, mouvements lents, etc) agissent ainsi indirectement mais efficacement sur l'équilibre endocrinien.

La peau et le système nerveux

La peau est un organe de relation majeur, à la fois sensoriel, nerveux et régulateur. Elle est richement innervée par des fibres sensitives (toucher, température, douleur, pression) et par des fibres autonomes impliquées dans la sudation, la circulation cutanée et la thermorégulation, étroitement liées au système nerveux autonome.

À ce titre, la peau constitue une interface active entre l'état interne de l'organisme — stress, émotions, régulation nerveuse — et l'environnement extérieur — contact, température, présence humaine, agressions physiques ou chimiques.

Lorsque les tensions internes ne trouvent pas de voies de régulation suffisantes, elles peuvent s'exprimer au niveau cutané. C'est pourquoi les troubles dermatologiques chroniques (eczéma, psoriasis, acné, etc.) sont fréquemment associés à des déséquilibres nerveux et émotionnels.

Le toucher lent, doux et sécurisant favorise la dominance parasympathique et participe à la diminution du stress. À l'inverse, le stress chronique se manifeste souvent par des modifications visibles de la peau : transpiration excessive, froideur, pâleur ou rougeur, inflammations, poussées cutanées.

Soutenir une peau vivante et fonctionnelle — par le contact humain, le mouvement, l'exposition au soleil, la transpiration, et la réduction des agressions chimiques — participe indirectement à une meilleure régulation émotionnelle et nerveuse.

Les muscles, la circulation sanguine et le drainage lymphatique

Le muscle constitue un véritable carrefour circulatoire, à la fois sanguin et lymphatique. Il est irrigué par un réseau dense de vaisseaux sanguins et drainé par des vaisseaux lymphatiques qui accompagnent étroitement le réseau veineux.

La contraction musculaire agit comme une double pompe : elle favorise le retour veineux vers le cœur et stimule le drainage lymphatique, la lymphe ne disposant pas de pompe centrale. À l'inverse, l'immobilité prolongée ralentit l'oxygénation musculaire, l'élimination des déchets métaboliques et la circulation lymphatique.

Dans la vie quotidienne, le mouvement, l'activité physique adaptée et les massages soutiennent la circulation des fluides, limitent les gonflements, la sensation de jambes lourdes, la fatigue musculaire et la stagnation lymphatique. Ils participent ainsi indirectement au bon fonctionnement immunitaire et à la qualité du terrain.

Le mode d'emploi du corps humain

Après avoir présenté les grands systèmes biologiques et leurs interactions, il est possible de dégager certains repères physiologiques généraux, issus du croisement entre les données de la biologie et celle de l'hygiénisme. Ces repères ne constituent pas des normes absolues, mais des tendances de fonctionnement observées chez un organisme en relative santé et disposant d'une bonne capacité d'adaptation.

Repères physiologiques généraux

Chez l'adulte, la température corporelle¹⁸ se situe normalement¹⁹ dans une plage comprise entre 36 et 36,8 °C. Certaines observations suggèrent qu'une légère élévation moyenne de la température corporelle s'est produite au cours des dernières décennies, possiblement en lien avec une augmentation de l'état inflammatoire chronique dans la population moderne.

Le corps humain fonctionne de manière plus efficiente lorsqu'il suit certains rythmes biologiques relativement stables. On observe notamment que le corps humain est de préférence conçu pour, quotidiennement, manger entre 10-18h²⁰, dormir entre 22-6h, aller à la selle 2 à 3 fois (dont la première tôt le matin) et uriner 8 à 12 fois, exposer sa peau au soleil au moins 30 minutes et dépenser 40%²¹ de ses calories dans une activité physique, de préférence vers 10h et 17h²². Par ailleurs, chez la femme non ménopausée, les menstruations durent à peine deux jours, sont peu abondantes et non douloureuses. Ces rythmes ne sont pas des prescriptions rigides, mais des indicateurs d'un organisme synchronisé, dont les fonctions d'assimilation, d'élimination et de récupération sont coordonnées.

Concernant le poids corporel, certaines écoles hygiénistes proposent des formules indicatives²³, visant à estimer un poids correspondant à un fonctionnement métabolique fluide. Ces repères restent approximatifs et doivent toujours être interprétés à la lumière de la morphologie, de l'histoire individuelle et du terrain global.

¹⁸ 40% de la chaleur corporelle provient des muscles, 25% provient du foie.

¹⁹ "Aujourd'hui, la température corporelle moyenne est de 37° C à 37,2° C. Il y a soixante ans, elle oscillait entre 36° C et 36,6° C.", *Le bain dérivateif*, France Guillain

²⁰ Toutes les heures mentionnées dans ce paragraphe se réfèrent à l'heure solaire.

²¹ Estimation que l'on doit au Dr Douglas Graham, frugivore et auteur du régime 80/10/10.

²² Lorsque la production d'adrénaline et de cortisol est optimale.

²³ L'hygiéniste Désiré Mérien propose une formule expérimentale selon laquelle le poids hygiéniste d'une personne mesurant 1,8 m est égal à X - A, où A vaut 10 si 60 < X < 80, 8 si X < 60 et 12 si X > 80.

Le métabolisme de base²⁴, quant à lui, varie fortement selon l'âge, le sexe, la masse musculaire et l'état hormonal. Les valeurs moyennes souvent citées, autour de 1700 Kcal, servent avant tout de repères énergétiques, et non de seuils universels.

Interprétations de certains symptômes courants

Les symptômes ne sont pas considérés comme des erreurs ou des ennemis à combattre, mais comme des réponses adaptatives par lesquelles l'organisme tente de gérer une surcharge du terrain ou de rétablir un équilibre transitoirement compromis.

La fièvre peut ainsi être comprise comme une élévation volontaire de la température corporelle, destinée à intensifier les échanges, accélérer certains métabolismes et favoriser la transformation ou l'élimination de substances indésirables. Elle modifie également l'environnement biologique, ce qui peut limiter la prolifération de certains micro-organismes, sans que ce mécanisme se réduise à une simple lutte contre eux.

La diarrhée peut être comprise comme une réponse d'élimination rapide, au cours de laquelle l'organisme mobilise une partie des fluides circulants et les oriente vers l'intestin afin de se décharger d'un excès de substances indésirables lorsque le milieu intérieur devient trop encombré.

L'inflammation correspond à une réponse locale visant à nettoyer une zone agressée, réparer les tissus et favoriser leur adaptation. Elle s'accompagne d'une augmentation transitoire de l'afflux sanguin, de l'apport en nutriments et de l'activité cellulaire. Lorsque le terrain reste durablement surchargé, cette réponse peut se prolonger et devenir chronique, traduisant alors une difficulté persistante à restaurer l'équilibre plutôt qu'un excès de réaction.

Dans cette perspective, rappelons-le, lutter systématiquement contre certains symptômes bénins d'élimination peut entraver les mécanismes de régulation et favoriser, à long terme, une expression plus profonde et plus chronique des déséquilibres et des maladies.

Indices corporels et surcharge fonctionnelle

Certains signaux corporels peuvent être interprétés comme des indices d'une surcharge fonctionnelle ou d'un drainage insuffisant, sans constituer à eux seuls des diagnostics.

Les poches sous les yeux peuvent refléter une rétention hydrique locale, souvent associée à une fatigue des mécanismes d'élimination rénale.

Un teint rouge peut traduire une surcharge circulatoire ou inflammatoire, tandis qu'une pâleur persistante ou une frilosité peuvent être mises en lien avec une circulation ralentie dans un terrain encombré.

Une langue chargée est fréquemment interprétée comme le signe d'un déséquilibre digestif ou d'une élimination intestinale incomplète.

Des cernes foncées et persistantes peuvent être associées à une surcharge hépatique.

La cellulite et la rétention d'eau peuvent traduire une difficulté de drainage des fluides extracellulaires, impliquant les systèmes veineux, lymphatique et rénal.

²⁴ Métabolisme de base : quantité minimale d'énergie nécessaire au maintien des fonctions vitales de l'organisme au repos (respiration, circulation, activité cellulaire, thermorégulation), en dehors de toute activité physique ou digestive.

L'hypertension est généralement associée à une rigidification des vaisseaux sanguins et parfois à une augmentation de la viscosité du sang.

Les varices et la dilatation veineuse peuvent être liées à un ralentissement circulatoire et à un sang trop visqueux.

De même, certains troubles cutanés, fatigues persistantes, inconforts digestifs ou douleurs postprandiales peuvent être compris comme des manifestations d'une surcharge des systèmes digestif, hépatique ou circulatoire.

Les troubles ORL récurrents, certaines allergies, congestions respiratoires, ronflements ou épisodes d'apnée du sommeil sont parfois interprétés comme des signes d'un drainage lymphatique insuffisant, conduisant l'organisme à solliciter les muqueuses comme voies d'élimination secondaires.

En conclusion, les symptômes et les signaux corporels sont des messages fonctionnels qui invitent à interroger l'état du terrain, la qualité des échanges et les capacités d'élimination, plutôt qu'à chercher une suppression immédiate et isolée de leurs manifestations.

L'importance vitale de l'activité physique

L'activité physique n'est pas un simple complément du mode de vie, mais un facteur structurant de l'équilibre physiologique. L'être humain, qui est aussi un animal²⁵ même s'il ne se réduit pas à cette dimension, est biologiquement conçu pour le mouvement ; l'activité physique conditionne ainsi la santé métabolique, circulatoire, nerveuse, hormonale et psychique.

Lorsque l'organisme reçoit de l'énergie par l'alimentation sans disposer de suffisamment d'occasions de la mobiliser par le mouvement, cette énergie tend à s'accumuler sous forme de surcharge fonctionnelle. À l'inverse, une activité physique régulière permet de transformer cette énergie en travail biologique utile, soutenant les capacités d'adaptation et d'élimination du terrain. De nombreuses observations cliniques et données épidémiologiques convergent pour montrer que l'activité physique joue un rôle déterminant dans le maintien de la santé globale, au point qu'elle ne peut être considérée comme facultative dans une démarche de restauration durable de l'équilibre interne.

Sur le plan physiologique, le mouvement agit simultanément sur plusieurs systèmes essentiels. Il accélère la circulation sanguine, facilitant la filtration et l'élimination par les reins, le foie et les intestins. Il augmente la ventilation pulmonaire et l'apport en oxygène, soutenant la production d'énergie cellulaire. Il stimule puissamment la circulation lymphatique, largement dépendante de l'activité musculaire, et favorise ainsi le drainage du milieu interstitiel. Par ces différents mécanismes, l'activité physique contribue à la dégradation et à l'élimination de nombreuses substances indésirables, participant à la réduction progressive de la charge toxémique.

Dans ses travaux de synthèse et de vulgarisation, notamment dans *How Not to Die*, le Dr Michael Greger souligne que l'activité physique régulière et l'alimentation exercent des effets comparables sur certains marqueurs de prévention des maladies chroniques, y compris dans le domaine du cancer. Cette mise en parallèle ne vise pas à opposer mouvement et alimentation, mais à rappeler que le mode de vie agit comme un ensemble cohérent, dans lequel l'activité physique, au même titre que l'alimentation, influence profondément les mécanismes de régulation, d'immunosurveillance et de maintien d'un terrain défavorable aux processus pathologiques.

²⁵ *Animal* vient du latin *anima*, le souffle vital, soulignant que la vie est d'abord mouvement et respiration.

Les modalités pratiques permettant de développer une activité physique adaptée et progressive seront abordées ultérieurement dans un chapitre spécifique.

Conclusion

La santé ne peut être restaurée durablement sans un fonctionnement harmonieux des grands systèmes de régulation de l'organisme. La digestion, la circulation sanguine et lymphatique, la respiration, la sudation, l'équilibre du système nerveux autonome et la capacité à mobiliser l'énergie par le mouvement forment un ensemble indissociable.

Lorsque ces fonctions sont coordonnées et soutenues, le terrain s'allège progressivement, les capacités d'adaptation se renforcent et les symptômes perdent leur raison d'être. À l'inverse, leur dysfonctionnement chronique entretient la surcharge et favorise des formes de déséquilibres plus profondes.

Le chapitre suivant sera consacré au système digestif, dont la compréhension fine du fonctionnement est centrale dans toute démarche hygiéniste. La digestion constitue en effet l'un des principaux points d'entrée de la charge toxémique, mais aussi l'un des leviers majeurs de restauration du terrain.

Pour aller plus loin :

- « *La vie en abondance* » de Irène Grosjean
- « *La cure zen détox aromatic* », tome 1, de Nelly Grosjean et Miguel Barthéléry
- « *Le régime 80/10/10* » de Douglas Graham
- « *Secrets éternels de santé et de jouvence* » de Andréas Moritz
- « *Le miracle de la détoxination* » du Dr Robert Morse
- « *La nouvelle science de guérir* » de Louis Kuhne
- « *La toxémie : véritable cause des maladies* » du Dr John Tilden
- « *Le grand livre de la naturopathie* » de Christian Brun
- « *Les 5 clés de la régénération de votre organisme* » de Désiré Mérien