

MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ



Chapitre 6

Les déchets colloïdaux

Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

[Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.](#)

SOMMAIRE



Ce chapitre propose une lecture renouvelée des “déchets colloïdaux” et de la production de mucus. Il montre que ces phénomènes ne résultent pas directement des aliments eux-mêmes, mais d’interactions locales entre digestion, microbiote et muqueuses.

Introduction.....	4
Les principaux colloïdes.....	4
Les colloïdes naturels du corps humain.....	4
Le mucus.....	4
Les colloïdes végétaux.....	5
Les colloïdes microbiens.....	5
Les colloïdes lipidiques hydrophobes.....	5
Les déchets colloïdaux ou « colles ».....	6
Les symptômes d’un terrain colloïdal.....	6
Les liens entre acides et colles.....	7
L’origine des déchets colloïdaux.....	8
L’hypothèse hygiéniste.....	8
La réalité physiologique.....	9
Une hyper perméabilité intestinale sous-estimée ?.....	9
La composition des glaires.....	10
Le rôle des neutrophiles.....	10
Les colloïdes formés à l’extérieur des muqueuses.....	11
Où sont passées les colles alimentaires ?.....	11
L’origine digestive des déchets colloïdaux.....	11
Les métabolites microbiens circulants.....	12
Le système immunitaire muqueux commun.....	12
L’axe intestin-poumon.....	13

Stockage et déstockage des déchets colloïdaux.....	13
Synthèse de la mucogénèse.....	13
L'intuition précoce de Louis Kuhne.....	14
L'approche moderne de Robert Morse.....	14
L'origine alimentaire des déchets colloïdaux.....	15
Le paradoxe des protéines animales.....	15
Putréfaction VS fermentation : deux réponses différentes.....	15
Le cas mixte des produits laitiers.....	16
Lien entre alimentation et comportement.....	16
Mucolytique VS Mucogène.....	16
Les aliments les plus mucogènes.....	17

Introduction

Jusqu'à présent, nous avons principalement abordé la question des déchets acides éliminés en grande partie par les reins et les poumons. Il existe toutefois une autre catégorie de déchets, moins souvent évoquée mais pourtant centrale dans la compréhension du terrain : les déchets colloïdaux.

Ces substances présentent une consistance visqueuse, gélifiée ou parfois collante qui les rend généralement plus difficiles à éliminer par l'organisme. Leur évacuation repose principalement sur le système digestif, ainsi que sur certaines voies secondaires, notamment la peau et les muqueuses.

Les principaux colloïdes

Les colloïdes naturels du corps humain

Le terme *colloïdal* provient du grec *kolla*, qui signifie « colle », et *eidos*, qui signifie « forme ». Il désigne des substances dont les particules sont suffisamment fines pour rester dispersées dans un milieu, tout en lui conférant une texture plus ou moins visqueuse, gélifiée ou épaisse.

Les substances colloïdales sont omniprésentes dans l'organisme et jouent un rôle fondamental dans la physiologie. Le corps humain est en grande partie constitué de structures biologiques à consistance gélifiée ou visqueuse qui permettent d'organiser les tissus, de protéger les surfaces biologiques et de réguler les échanges entre les cellules et leur environnement. Parmi les principales structures colloïdales du corps, on peut notamment citer :

- le mucus, gel protecteur qui tapisse et protège les muqueuses contre les agressions mécaniques, chimiques et microbiennes ;
- les mucines, grandes glycoprotéines sécrétées par les cellules caliciformes, responsables en partie des propriétés visqueuses et protectrices du mucus ;
- la matrice extracellulaire, qui entoure les cellules et participe à la cohésion des tissus, notamment grâce à certaines protéines fibreuses comme le collagène ;
- les matrices de fibrine, formées lors de la coagulation, qui créent un maillage provisoire destiné à arrêter un saignement et à soutenir la réparation tissulaire ;

- différents gels protéiques et polysaccharidiques présents dans les tissus, comme le gel du tissu conjonctif, le liquide synovial ou encore certaines substances fondamentales de la peau et des cartilages.

Autrement dit, il s'agit de gels biologiques caractérisés par leur texture plus ou moins épaisse, visqueuse ou collante, capables de retenir l'eau, de protéger les tissus et parfois de piéger différentes substances.

Le mucus

Le mucus est probablement la substance colloïdale la plus connue. Il est sécrété par les cellules des muqueuses et joue un rôle essentiel de lubrification et de protection des nombreuses surfaces internes du corps : voies respiratoires, système digestif, voies génitales ou encore surface oculaire.

Le mucus est composé principalement d'eau, mais aussi de mucines capables de former des réseaux visqueux. Ce réseau gélifié possède la capacité de retenir et de piéger différentes substances, naturelles ou non¹, notamment certaines molécules hydrophobes ou liposolubles, contribuant ainsi à limiter leur interaction avec les tissus et à faciliter leur évacuation.

Dans les voies respiratoires, par exemple, le mucus capture les particules inhalées et les agents pathogènes. Ces éléments sont ensuite remontés vers la gorge grâce aux mouvements des cils vibratiles, puis évacués par la déglutition ou l'expectoration. Dans le système digestif, il protège la muqueuse gastrique et intestinale contre les agressions mécaniques, chimiques — notamment l'acidité — et microbiennes. Le mucus agit ainsi à la fois comme une barrière protectrice et comme un système dynamique de nettoyage.

Les colloïdes végétaux

Dans le règne végétal, de nombreuses molécules naturellement présentes présentent des propriétés gélifiantes, comme les pectines, les bêta-glucanes ou certains mucilages. Ces fibres solubles jouent généralement un rôle bénéfique dans la digestion : elles favorisent un bon transit, modulent l'absorption des sucres et contribuent à nourrir certaines bactéries du microbiote impliquées dans la production de métabolites favorables à l'équilibre intestinal.

Les colloïdes microbiens

Certaines structures colloïdales ne sont pas produites par les cellules humaines elles-mêmes, mais par les micro-organismes qui vivent à la surface ou à l'intérieur de notre organisme. C'est notamment le cas des biofilms microbiens.

Un biofilm correspond à une communauté de bactéries ou d'autres micro-organismes enchâssés dans une matrice extracellulaire visqueuse qu'ils sécrètent eux-mêmes. Cette matrice est principalement constituée de polysaccharides, de protéines et d'autres molécules capables de retenir l'eau et de former une structure gélifiée protectrice.

Les biofilms sont présents dans de nombreux environnements biologiques. On les retrouve notamment dans la plaque dentaire, à la surface de certaines muqueuses digestives, respiratoires ou urogénitales, ainsi que sur la peau. Cette organisation collective permet aux micro-organismes de mieux adhérer aux surfaces, de se protéger

¹ Le mucus peut également être produit en réponse à certains polluants environnementaux capables d'interagir avec les muqueuses. C'est notamment le cas de certains pesticides, des dioxines, des PCB, de particules fines issues de la pollution atmosphérique, de certaines nanoparticules industrielles ou encore de microplastiques.