

OBJECTIF SANTÉ NATURELLE

Comprendre son corps pour reprendre sa santé en main

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR



LE DOSSIER

Le terrain

le grand oublié de la santé

- Qu'est-ce que le terrain ?
- Génétique, digestion, microbiote, élimination
- Comment le terrain se dégrade
- Restaurer son terrain au quotidien

L'ÉDITO

Nous vivons une époque étrange. Jamais la médecine n'a su nommer autant de maladies, et jamais nous n'avons été aussi nombreux à être malades. Comment l'expliquer ? La réponse tient peut-être à une question que l'on ne pose presque plus : pourquoi tombe-t-on malade ?

Nous avons pris l'habitude de regarder la maladie comme un accident, un ennemi qui surgit de l'extérieur. Un microbe, un gène défaillant, un coup du sort. Alors nous traquons le coupable, et nous le combattons. Cette approche a ses mérites, personne ne le nie. Mais elle oublie l'essentiel : un même microbe rend l'un gravement malade et laisse l'autre indemne. Pourquoi ? Parce que ce qui compte, ce n'est pas seulement la graine, c'est le sol dans lequel elle tombe.

Ce sol, c'est le terrain. L'ensemble de ce qui se passe à l'intérieur de votre corps : l'état de vos cellules, de votre digestion, de votre flore intestinale, votre capacité à éliminer vos déchets, votre niveau d'inflammation de fond. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Et cette vérité vaut bien au-delà des seuls troubles infectieux : les maladies modernes, les maladies liées à l'âge, les allergies proviennent elles aussi du terrain. C'est une vérité que la recherche moderne confirme aujourd'hui.

Le terrain n'est pas une fatalité. Il se construit, il s'entretient, il se dégrade aussi. Chaque repas, chaque nuit, chaque période de stress y laisse une empreinte. La bonne nouvelle, c'est que ce qui se dégrade peut aussi se restaurer. Non pas avec une formule magique, il n'y en a pas, mais en comprenant comment votre corps fonctionne pour lui rendre les conditions dont il a besoin.

C'est tout l'objet de ce numéro, et de cette nouvelle saison de la revue. Apprendre, comprendre, agir. Reprendre sa santé en main commence ici, par le sol.

La revue Objectif Santé Naturelle fait peau neuve. Quinze ans après sa création, et après dix ans d'interruption, elle reparaît sous un nouveau format, pour une saison 2. Vous trouverez encore certains anciens numéros sur mon site. Je suis très heureux d'écrire ces lignes du numéro 21, qui est aussi le premier de cette nouvelle version. J'espère que vous prendrez autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à l'écrire. Bonne lecture.

Dr Raphaël Perez



L'AUTEUR

Dr Raphaël Perez

Docteur en pharmacie (faculté de Lyon) et ancien athlète de niveau national, il explore depuis plus de vingt ans les mécanismes de régénération de l'organisme. Auteur de plusieurs livres et conférencier, il a accompagné en dix-sept ans des milliers de personnes, en France, dans les DOM-TOM et dans une quarantaine de pays.

Sa mission : transmettre des connaissances pratiques, accessibles et fondées sur une compréhension globale du fonctionnement du corps.

Retrouvez son travail sur draphaelperez.fr

Le sport reprogramme nos gènes

On a longtemps cru que notre patrimoine génétique était une carte d'identité figée, reçue à la naissance et subie jusqu'au bout. C'est faux. Nos gènes ne changent pas, mais leur expression, elle, varie en permanence selon ce que nous vivons. C'est ce qu'on appelle l'épigénétique.

Des chercheurs ont montré qu'une simple séance d'exercice physique suffit à modifier l'activité de dizaines de gènes dans nos muscles. L'effort allume certains gènes, en éteint d'autres, et c'est ainsi que le corps s'adapte. La leçon est immense : nous ne sommes pas condamnés par notre hérédité. Notre mode de vie dialogue en continu avec nos gènes. Le terrain commence là, dans cette conversation permanente entre ce que nous faisons et ce que notre corps exprime.

Source : Barrès R. et coll., Cell Metabolism, 2012.

Un seul repas de malbouffe raidit déjà nos artères

On entend souvent qu'un écart de temps en temps n'est pas grave. Les faits sont moins rassurants. Dans les heures qui suivent un repas de type malbouffe, riche en sucre, en sel et en mauvaises graisses, la capacité des artères à se dilater chute nettement, là où un repas de type méditerranéen ne provoque aucune altération de ce genre.

Autrement dit, le terrain réagit vite. Très vite. Il n'attend pas des années pour encaisser. Chaque repas est une information envoyée à votre organisme, et cette information le construit ou l'agresse, repas après repas.

Source : Vogel R.A. et coll., Journal of the American College of Cardiology, 2000.

Nourrir son microbiote pour mieux résister au stress

On sait depuis longtemps que le stress malmène le ventre. On découvre aujourd'hui que l'inverse est vrai aussi : ce que nous mangeons, en nourrissant notre microbiote, change notre façon de vivre le stress.

Une étude menée sur des adultes en bonne santé l'a montré. Pendant quatre semaines, un groupe a suivi une alimentation pensée pour nourrir la flore intestinale, riche en fibres, en végétaux et en aliments fermentés. Résultat : leur stress ressenti a nettement plus baissé que celui du groupe témoin, et plus ils suivaient ce régime à la lettre, plus la baisse était marquée. Mêmes vies, mêmes contraintes, mais une sensibilité au stress diminuée. Le microbiote, deuxième pilier de notre terrain, ne digère pas seulement nos aliments, il participe à notre équilibre nerveux.

Source : Berding K. et coll., Molecular Psychiatry, 2023.

LE DOSSIER

Comprendre : le terrain, le grand oublié de la santé

Qu'est-ce que le terrain ?

Au XIXe siècle, deux hommes se sont opposés sur une question qui décide encore aujourd'hui de notre façon de nous soigner. D'un côté, Louis Pasteur, pour qui la maladie vient d'un microbe venu de l'extérieur. De l'autre, Antoine Béchamp, pour qui ce microbe ne devient dangereux que si le milieu dans lequel il se trouve le lui permet. L'histoire a donné la vedette à Pasteur, et la médecine moderne s'est construite sur sa vision : un mal, une cause, un traitement. On prête pourtant à Pasteur lui-même, à la fin de sa vie, cette concession à son rival : « le microbe n'est rien, le terrain est tout ». Que la phrase soit authentique ou non, elle pose la bonne question. Pourquoi, exposés au même virus, certains tombent gravement malades quand d'autres ne ressentent rien ? Pourquoi une même alimentation épuise l'un et semble épargner l'autre ? La graine ne suffit pas à expliquer la récolte. Il faut regarder le sol.

Ce sol, c'est le terrain. Mais entendons-nous bien sur le mot, car il est souvent employé sans jamais être défini. Le terrain représente le milieu intérieur propre à chaque individu, c'est-à-dire l'ensemble des caractéristiques biologiques, énergétiques, émotionnelles et fonctionnelles qui déterminent la manière dont une personne réagit à son environnement. C'est un concept fondamental, qui caractérise l'état dans lequel se trouve le vivant. Le terrain n'est donc pas un organe que l'on pourrait pointer du doigt sur une planche d'anatomie, ni une donnée que l'on lirait d'un coup d'œil sur une analyse de sang. C'est l'état de fonctionnement global de votre milieu intérieur.

Le physiologiste Claude Bernard avait eu, sur ce point, une intuition lumineuse. Nos cellules, disait-il, ne vivent pas au contact du monde extérieur : elles baignent dans un milieu intérieur, ce liquide qui les entoure et les nourrit. Et pour lui, la santé provenait de la stabilité de ce milieu. Tout l'enjeu du corps est de maintenir cet équilibre, quoi qu'il arrive au-dehors. C'est ce que l'on nomme l'homéostasie. Voilà le vrai travail, permanent et silencieux, de notre organisme : tenir bon, réguler, compenser, pour préserver la constance de ce milieu dont dépend la vie de chacune de nos cellules.

Une image rend la chose limpide. Imaginez deux pots de fleurs remplis de terres très différentes. Dans le premier, une terre sableuse, qui sèche vite car elle ne retient pas l'eau : quand on arrose, l'eau s'écoule aussitôt, les racines restent au sec, et la plante souffre de manquer d'eau. Dans le second, une terre argileuse, compacte, qui retient fortement l'humidité : quand on arrose, l'eau stagne, les racines baignent dans l'excès et finissent par pourrir, et la plante souffre, cette fois, de trop d'eau. Or, regardez bien : c'est la même eau, en même quantité, apportée à la même fréquence. Les conditions sont rigoureusement identiques, et pourtant les deux plantes n'évoluent pas du tout de la même manière. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas l'arrosage qui décide, c'est la nature du sol. C'est le terrain.

Faites maintenant le transfert. La plante, ce sont nos cellules. La terre, c'est notre milieu intérieur, notre terrain. Deux personnes peuvent manger la même chose, vivre dans le même environnement, subir les mêmes contraintes, et réagir de façon complètement différente, l'une encaissant sans dommage ce qui, chez l'autre, déclenche la maladie. Tant que le terrain reste équilibré, il absorbe et compense. Mais

lorsque ce que nous lui imposons génère des surcharges trop importantes, le sol se déséquilibre, et les mêmes apports qui nourrissaient se mettent à encombrer.

De quoi ce terrain est-il fait, concrètement ? De plusieurs choses qui fonctionnent ensemble. De la qualité du milieu dans lequel baignent nos cellules. De notre équilibre acido-basique, cette balance délicate entre acides et bases dont dépend une foule de réactions. De l'état de notre digestion, première porte d'entrée de tout ce qui nous compose. De la richesse de notre flore intestinale. De la bonne marche de nos organes d'élimination, qui évacuent en continu nos déchets. De notre niveau d'inflammation de fond, ce feu discret qui couve ou qui s'apaise. Et enfin, par-dessus tout, de notre capacité d'adaptation et de notre réserve de vitalité, cette énergie de fond qui permet au corps de répondre aux agressions et de revenir, encore et toujours, vers son équilibre.

Et voici le plus troublant. Cette vieille intuition du terrain, longtemps moquée comme une lubie, la science la plus moderne lui donne aujourd'hui raison, à sa manière. La révolution du microbiote nous a appris que ces milliards de bactéries intestinales pèsent sur notre immunité, notre humeur et notre métabolisme. L'épigénétique a montré que notre mode de vie pilote l'expression de nos gènes. Et la recherche sur l'inflammation de bas grade relie désormais la plupart des maladies chroniques à un état général dérégulé, et non à une cause unique. Béchamp et Claude Bernard, chacun à leur manière, avaient vu juste. Nous redécouvrons simplement, avec les outils du XXI^e siècle, ce que l'observation avait pressenti bien avant.

Et pourtant, malgré ces découvertes, le terrain reste le parent pauvre de la pratique courante. Si la médecine moderne le néglige encore, ce n'est pas par aveuglement : c'est qu'il échappe à sa logique. Le terrain ne se résume pas à un chiffre, il ne se traite pas par une molécule unique, il ne fait l'objet d'aucun brevet. Il se construit lentement, par mille gestes du quotidien. Il est partout et nulle part. Voilà pourquoi on l'oublie. Et voilà pourquoi, aussi, le redécouvrir change tout : car si la maladie a besoin d'un terrain favorable pour s'installer, alors agir sur le terrain, c'est agir à la racine.

Les piliers majeurs du terrain

Qu'est-ce qui détermine la qualité de notre terrain ? Reprenons l'image d'une construction. Un bâtiment solide repose d'abord sur un sol stable, puis sur des fondations, puis sur des piliers qui le maintiennent jour après jour. Notre terrain obéit à la même logique. Certains de ses éléments nous sont donnés une fois pour toutes, ce sont nos fondations. D'autres traduisent notre histoire et notre adaptation, c'est le pont entre ce que nous avons reçu et ce que nous vivons. D'autres enfin se jouent chaque jour, dans nos fonctions vitales, ce sont les trois grands piliers fonctionnels. Regardons-les dans l'ordre.

Les fondations : la génétique. Pour être stable, tout édifice a besoin d'appuis solides et adaptés au sol qui les porte. Notre hérédité génétique constitue, en premier lieu, ces fondations. Elle se compose d'éléments immuables qui dessinent notre morphologie, conditionnent les forces et les faiblesses propres à chacun de nos organes, et fixent leur potentiel de fonctionnement. C'est notre constitution de départ. L'un naîtra avec une digestion robuste et un système nerveux sensible, l'autre avec l'inverse. Ces fondations, nous ne les choisissons pas, et nous ne les changerons pas. Mais, et c'est tout le sujet, des fondations ne font pas une maison. Elles fixent un cadre, jamais un destin.

Ces fondations ne se limitent d'ailleurs pas à nos organes. Elles dessinent aussi un tempérament, une façon d'être au monde, une sensibilité. L'un supporte le stress sans broncher mais digère difficilement, l'autre a un estomac à toute épreuve mais un système nerveux à fleur de peau. Connaître ses fondations, ses points forts comme ses points faibles, c'est déjà savoir où porter son attention. Car on ne renforce bien que ce que l'on a d'abord identifié.

Le pont : l'épigénétique. Voici sans doute la découverte la plus bouleversante de ces dernières décennies. L'épigénétique désigne la façon dont certains gènes sont activés ou rendus silencieux sans que la séquence de l'ADN ne change. L'expression d'un gène peut être amplifiée, ralentie, ou éteinte. Et ces réglages sont fortement influencés par l'alimentation, le stress, les expositions toxiques et l'histoire de vie. Autrement dit, nos gènes ne sont pas un ordre figé que nous subirions : ils sont un clavier dont notre mode de vie joue la partition.

L'épigénétique constitue ainsi le pont entre la génétique et l'environnement. Elle explique pourquoi deux personnes au génome très proche peuvent réagir de manière différente à une même situation. Et elle est, en partie, transmissible. Des modifications épigénétiques survenues chez la mère pendant la grossesse peuvent influencer l'état de l'enfant dès la naissance. Autre exemple, plus saisissant encore : si un grand-parent a traversé une famine, ce stress extrême a pu programmer les gènes de sa lignée pour favoriser la mise en réserve des graisses. Plusieurs générations plus tard, ses descendants peuvent rester enclins à stocker facilement, ce qui les prédispose au surpoids et aux troubles métaboliques. L'épigénétique se comporte alors comme une mémoire biologique, héritée des expériences vécues par ceux qui nous ont précédés.

Quelles expériences laissent ainsi leur empreinte ? On retrouve principalement :

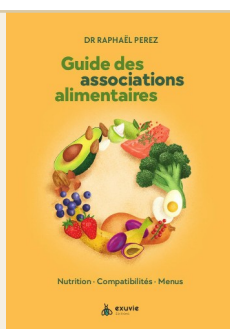
- les traumatismes non digérés : accidents, deuils majeurs, situations de guerre, violences ;
- les carences alimentaires et nutritionnelles chroniques, liées aux famines, aux pénuries ou à de mauvaises habitudes de vie ;
- les stress répétés ou persistants : anxiété chronique, état d'hypervigilance permanent, conflits familiaux durables, mais aussi conflits intérieurs profonds comme la dévalorisation, le sentiment d'abandon ou celui de renier ses valeurs ;
- l'exposition prolongée à l'alcool, au tabac, à certaines toxines spécifiques et à la pollution environnementale.

Comprenons bien la double nature de ce mécanisme. L'épigénétique est d'abord une merveille : elle est la capacité du corps à s'adapter rapidement et efficacement aux changements de son environnement. C'est elle qui nous permet de tenir face à l'adversité. Mais cette adaptation, salutaire à court terme, peut devenir fragilisante, voire pathogène, lorsque le contexte difficile se prolonge, ou lorsque l'environnement change trop vite pour que la programmation suive. C'est exactement ce qui nous arrive aujourd'hui. Nos gènes ont été réglés par des millénaires de rareté ; or, en quelques décennies à peine, dans les pays occidentaux, les pénuries alimentaires ont quasiment disparu. Le corps continue de stocker comme s'il fallait survivre à l'hiver, dans un monde d'abondance permanente. Le réglage, jadis vital, est devenu un piège.

Les trois piliers fonctionnels : digestion, microbiote, élimination. Si les fondations et le pont décrivent ce que nous portons en nous, les trois piliers, eux, se jouent chaque jour. Ils sont si étroitement liés

qu'affaiblir l'un fragilise aussitôt les deux autres. Prenons le temps de les regarder un à un, car tout le reste en découle.

Premier pilier, la digestion. Nous croyons souvent que nous sommes ce que nous mangeons. C'est inexact. Nous sommes ce que nous digérons et assimilons réellement. On peut consommer les meilleurs aliments du monde et n'en tirer presque rien si la digestion fait défaut. Or digérer est un travail considérable, qui commence dès la bouche, par la mastication et les premières enzymes de la salive, se poursuit dans l'estomac grâce à un milieu très acide, puis dans l'intestin grêle où se joue l'essentiel de l'assimilation. À chaque étape, un aliment bien dégradé devient un nutriment utilisable. Mais que se passe-t-il lorsque la digestion est trop rapide, trop lourde, ou simplement perturbée ? Les aliments mal dégradés poursuivent leur route sans avoir été correctement transformés. Ils fermentent et putréfient dans l'intestin, et produisent alors, au cœur même de notre corps, des substances toxiques : gaz, composés irritants, et jusqu'à de l'alcool issu de la fermentation des sucres. Cette source de toxines, fabriquée par notre propre digestion défailante, reste très méconnue. Elle est pourtant l'une des plus fréquentes. Bien digérer n'est donc pas un confort, c'est la première condition d'un terrain propre.



À LIRE • POUR MIEUX DIGÉRER

Guide des associations alimentaires

Dr Raphaël Perez • Exuvie Éditions

Bien digérer commence dans l'assiette. Ce guide pratique explique comment associer les aliments pour faciliter la digestion, limiter les fermentations et tirer le meilleur de ce que l'on mange.

Nutrition • Compatibilités • Menus

Deuxième pilier, le microbiote. Nous ne sommes pas seuls dans notre corps. Notre intestin abrite des dizaines de milliers de milliards de bactéries, un peuple invisible dont on ne découvre que depuis une vingtaine d'années le rôle immense. Ces bactéries digèrent pour nous des fibres que nous serions incapables d'assimiler seuls, et en tirent des substances précieuses, comme le butyrate, qui nourrit directement les cellules de notre paroi intestinale. Elles fabriquent des vitamines. Elles dialoguent avec notre cerveau par ce que l'on nomme l'axe intestin-cerveau. Et surtout, elles éduquent et entraînent notre système immunitaire, dont une très large part est postée tout le long de l'intestin. Un microbiote riche et diversifié, c'est une garde rapprochée qui veille sur la barrière intestinale et tient les indésirables en respect. Mais cette flore est fragile. Une alimentation appauvrie, les excès de sucre, certains traitements suffisent à la déséquilibrer. Quand sa diversité s'effondre, on parle de dysbiose, et c'est tout l'édifice du terrain qui se met à trembler. Ce pilier mérite à lui seul un dossier entier, et nous y reviendrons.

Troisième pilier, l'élimination. Vivre, c'est produire des déchets sans relâche. Chaque cellule qui travaille, chaque aliment transformé, chaque effort laisse des résidus. Pour les évacuer, le corps dispose d'organes spécialisés, les émonctoires : le foie, véritable grand trieur de l'organisme, les reins qui filtrent le sang, l'intestin, la peau et les poumons. Tant qu'ils fonctionnent bien, les déchets sont évacués au fur et à mesure, et le terrain reste net. Mais comprenons ce mot de toxines au sens large, car il ne désigne pas seulement les polluants venus du dehors. Il englobe aussi tous les déchets que notre propre

métabolisme génère, et ceux que produit une digestion défaillante, dont nous venons de parler. Lorsque la quantité à éliminer dépasse les capacités des émonctoires, la surcharge s'installe. Et un émonctoire débordé en appelle un autre à la rescousse : c'est ainsi que la peau, par exemple, prend parfois le relais et exprime sur elle ce que le foie et l'intestin ne parviennent plus à évacuer. Le terrain, peu à peu, s'encrasse.

Voyez comme ces trois piliers se tiennent. Une digestion défaillante fabrique des toxines et nourrit mal le microbiote. Un microbiote appauvri fragilise la barrière intestinale et laisse passer davantage de déchets. Des émonctoires débordés ne parviennent plus à nettoyer le milieu. Chacun entraîne les autres. C'est une mauvaise nouvelle quand le cercle tourne dans le mauvais sens. C'est une excellente nouvelle, en revanche, quand on comprend qu'il suffit souvent d'agir sur un seul pilier pour soulager les deux autres.

Ajoutons, pour être complets, un paramètre qui traverse ces trois piliers : l'équilibre acido-basique. Notre métabolisme produit en permanence des acides, que le corps doit neutraliser et éliminer pour préserver la stabilité du milieu intérieur. Une alimentation trop riche en produits acidifiants, excès de protéines animales, de céréales, de produits transformés et de sucre, conjuguée à un manque de végétaux, oblige l'organisme à puiser dans ses réserves de minéraux pour tamponner ce surplus. À la longue, ce bras de fer silencieux fatigue le terrain et le déminéralise. Là encore, ce ne sont pas les acides en eux-mêmes qui posent problème, mais le déséquilibre durable entre ce que nous acidifions et ce que nous parvenons à neutraliser.

Comment le terrain se dégrade ?

Personne ne ruine son terrain en un jour. Et c'est précisément ce qui rend la dégradation si redoutable : elle est lente, silencieuse, indolore au début. On ne sent rien, et l'on croit donc que tout va bien. Pendant ce temps, en coulisse, le sol s'appauvrit, les fondations se fragilisent et l'édifice commence à se dégrader de manière imperceptible. Mais au bout d'une dizaine d'années, la dégradation devient conséquente. Pour s'en rendre compte, il faudrait comparer sa situation actuelle avec celle d'il y a dix ans. Comme nous ne faisons généralement pas ce genre d'observation, nous continuons à penser que tout va bien, faute de mesurer l'ampleur de la dégradation en cours. Alors nous poursuivons avec les mêmes habitudes. Et ce n'est bien souvent qu'après un événement marquant, une analyse biologique, une douleur intense, une urgence médicale, que nous prenons conscience de l'état réel des choses, quand nous en prenons conscience. Parfois, nous ne le percevons qu'à travers la baisse progressive de notre capacité de fonctionnement, trop souvent appelée à tort vieillissement, alors qu'il s'agit en réalité d'un vieillissement biologique prématuré de dix à vingt ans.

L'environnement cellulaire, le milieu intérieur de notre corps, est conditionné par deux éléments majeurs : les contraintes auxquelles notre corps est confronté, et la capacité de notre corps à y faire face. C'est comme une balance. Tant que l'équilibre reste en faveur de l'organisme, qui compense et régule les contraintes, tout va bien. Mais à partir du moment où les contraintes deviennent trop importantes, la situation se gâte.

Comment cela commence-t-il ? Le plus souvent par l'assiette. Une alimentation moderne trop riche, trop transformée, trop sucrée, trop salée, et terriblement pauvre en végétaux vivants et en fibres. À elle

seule, elle alourdit le plateau des contraintes et agresse les trois piliers à la fois. Mais elle n'est pas seule en cause. S'y ajoutent la sédentarité, qui ralentit la circulation et le drainage, le stress chronique, qui perturbe en profondeur la digestion et entretient l'inflammation par le jeu du cortisol, le manque de sommeil, qui prive le corps de ses heures de réparation nocturne, et l'accumulation continue de toxines de toutes origines. Parmi ces toxines, les perturbateurs endocriniens et les métaux lourds posent particulièrement problème.

Aucun de ces facteurs n'est dramatique pris isolément et de façon ponctuelle. C'est leur répétition, jour après jour, et surtout leur addition, qui finit par avoir raison de la balance.

Les problèmes digestifs représentent bien souvent une cause majeure d'affaiblissement du terrain. Une grande partie de la population mange trois fois par jour des repas difficiles à digérer, dans des conditions défavorables. À ce travail digestif énorme s'ajoutent les conséquences néfastes sur le microbiote intestinal, les agressions qui fragilisent l'intestin et la surcharge qui pèse de plus en plus sur le foie. Et quand la situation se dégrade encore, même une alimentation en apparence saine peut provoquer des surcharges importantes.

Suivons alors la mécanique, car elle est éclairante. Une flore malmenée s'appauvrit : c'est la dysbiose. La paroi de l'intestin, moins bien nourrie et moins bien protégée, devient plus poreuse. On parle alors d'hyperperméabilité intestinale, ou d'intestin poreux. Cette barrière, qui devrait trier scrupuleusement ce qui entre de ce qui doit rester dehors, se met à laisser passer dans le sang des fragments qui n'auraient jamais dû la franchir. Le système immunitaire, sans cesse alerté par ces intrus, reste en état de vigilance permanente. Il entretient alors ce que l'on nomme une inflammation de bas grade : discrète, sans fièvre ni douleur vive, mais continue. Or cette inflammation silencieuse est aujourd'hui retrouvée à l'arrière-plan de la plupart des maladies dites de civilisation, du diabète aux troubles cardiovasculaires, en passant par certaines maladies neurologiques et des troubles immunitaires. Pendant ce temps, les émonctoires débordés peinent à nettoyer le milieu, et le corps, sollicité de toutes parts, perd peu à peu sa précieuse capacité d'adaptation. Les toxines s'accumulent, le métabolisme des cellules s'affaiblit, les organes fonctionnent de moins en moins bien, et les limitations du corps deviennent de plus en plus visibles.

Faut-il en conclure qu'un écart nous condamne ? Surtout pas, et il est essentiel de le redire, car la peur n'a jamais soigné personne. Le corps possède une faculté de récupération remarquable. Ce qui dégrade durablement le terrain, ce n'est jamais l'excès d'un soir, c'est l'habitude. La répétition. Notons d'ailleurs une chose que l'expérience confirme tous les jours : nous ne sommes pas égaux devant cette usure. À mode de vie comparable, l'un verra son terrain tenir des décennies quand l'autre fléchira bien plus tôt. Hérité, histoire de vie, fragilités propres à chacun : cette variabilité individuelle est une réalité que l'on ne peut pas balayer. Elle interdit les recettes universelles et nous oblige, toujours, à revenir à l'observation de notre propre corps.

Nous possédons tous des forces et des faiblesses. Nous devons apprendre à compenser, à soutenir et à renforcer les organes ou les systèmes vulnérables par une hygiène de vie adaptée, et à les préserver d'un vieillissement prématuré, car ce sont là nos points faibles, nos zones de fragilité. Certains aliments sont à privilégier quand d'autres sont à limiter le plus possible. Certaines pratiques, respiration, yoga, qi gong, massage, peuvent aussi être très utiles, à adapter selon chaque profil.

À OBSERVER**Les signes d'un terrain satisfaisant**

Le corps nous parle en permanence, à condition d'apprendre à le lire. Quelques repères simples pour estimer votre vitalité et suivre l'évolution de votre terrain, sans appareil ni analyse.

La peau

Bon signe : chaude et bien irriguée, qui transpire normalement

Signe d'alerte : froide et sèche, extrémités froides, signe d'une circulation et d'une élimination paresseuses

L'intestin et le foie

Bon signe : une à deux selles par jour, bien moulées, brun foncé, peu odorantes

Signe d'alerte : selles rares et dures, très odorantes, ou au contraire trop liquides

Les poumons

Bon signe : une respiration ample, libre et bien oxygénée

Signe d'alerte : un souffle court, une toux qui s'installe, un essoufflement facile

Les reins

Bon signe : des urines régulières, peu colorées, proportionnées à ce que l'on boit

Signe d'alerte : des urines rares et foncées, par manque d'eau ou excès de toxiques

Les menstruations (chez la femme)

Bon signe : un cycle régulier, au flux normal, avec peu de symptômes prémenstruels

Signe d'alerte : un cycle irrégulier ou douloureux, un syndrome prémenstruel marqué

Aucun de ces signes, pris isolément, ne fait un diagnostic. C'est leur ensemble, observé dans la durée, qui dessine une tendance. Et c'est la tendance qui compte.

Restaurer son terrain au quotidien

Nous arrivons dans la quatrième partie de ce dossier, celle qui vous intéresse sans doute le plus, car elle ouvre sur des solutions pratiques et efficaces. Si le terrain peut se dégrader, il peut aussi se renforcer. Et notre corps ne demande que cela.

Les anciens parlaient d'une force de guérison naturelle, cette tendance qu'a tout organisme vivant à revenir vers la santé dès qu'on lui en laisse la possibilité. On peut l'appeler le médecin intérieur, l'intelligence du vivant, ou encore la force vitale : cette intention que met naturellement l'organisme à se restaurer dès lors qu'on diminue les contraintes qui pèsent sur lui. Restaurer son terrain, ce n'est donc pas forcer le corps ni le contraindre. C'est lever les obstacles qui l'entravent et lui rendre les conditions dont il a besoin pour faire, lui-même, le travail. Tout l'art consiste à alléger le plateau des contraintes et à renforcer celui de la vitalité. Voici les grands principes. Non pas un protocole rigide, il n'en existe pas qui vaille pour tous, mais une logique à adapter à votre propre fonctionnement.

Premier principe, alléger avant d'ajouter. C'est l'erreur la plus commune que de vouloir réparer son terrain en empilant compléments et superaliments sur un organisme déjà encombré. Commençons par l'inverse.

On nous a appris qu'il fallait toujours en faire plus pour obtenir des résultats. En réalité, le plus souvent, nous en faisons trop. C'est même notre plus gros problème : celui qui pousse le corps au surmenage, jusqu'à ne plus pouvoir suivre le rythme. Trop est l'ennemi du bien. La première chose que nous pouvons faire pour aider notre corps, c'est apprendre à en faire moins.

Manger plus simplement, mâcher lentement, ne pas surcharger, alléger le repas du soir pour finir de digérer avant la nuit et offrir au corps une vraie période de repos. Réduire aussi les sollicitations nerveuses dans les moments de calme, pour offrir de vraies pauses au système nerveux. Les écrans, devenus omniprésents, servent trop souvent de prétendue détente. Or regarder des vidéos, surfer sur internet ou faire défiler les réseaux sociaux sur une tablette ou un smartphone n'a rien de reposant pour le système nerveux. C'est très différent de simplement regarder un film à la télévision.

C'est souvent ici, dans ce que l'on retire, que les premiers bénéfices apparaissent, et parfois bien plus vite qu'on ne l'imagine.

Deuxième principe, nourrir le microbiote. Une fois la charge allégée, donnons à notre flore ce qu'elle réclame : des fibres en abondance, de la diversité végétale, des aliments fermentés. On ne reconstruit pas un microbiote avec une gélule, on le reconstruit avec son assiette, repas après repas. Un microbiote bien nourri est un microbiote qui protège.

Les probiotiques peuvent tout de même jouer un rôle important lorsque les choses vont mal au niveau du ventre et dans l'ensemble de l'organisme. Mais il est essentiel de se rappeler que l'apport de probiotiques par des compléments alimentaires fournit un soutien pouvant aider le microbiote à se renforcer, mais ne constitue pas la solution profonde à la problématique du terrain.

La science nous offre une preuve spectaculaire de cette puissance du microbiote, et de l'importance d'agir dans la durée. Chez l'animal, transférer le microbiote de sujets âgés vers de jeunes adultes suffit à accélérer leur vieillissement : troubles du comportement, immunité perturbée, montée du stress oxydatif et inflammatoire, et au bout du compte une espérance de vie réduite. À l'inverse, transférer un microbiote jeune à des sujets âgés améliore leur état. Le microbiote ne subit donc pas seulement notre vieillissement, il y participe activement. Modifier la flore, c'est infléchir la trajectoire biologique elle-même.

Mais c'est la suite qui nous intéresse le plus. Ces transferts produisent des résultats rapides et impressionnants, et pourtant ils ne durent pas si rien d'autre ne change. Car le microbiote n'est pas une cause première, il est le reflet de son environnement. Remplacez-le d'un coup, mais laissez en place l'alimentation et le mode de vie qui l'avaient dégradé, et il se dégradera de nouveau, ramenant peu à peu les troubles qu'il avait fait disparaître. La leçon est limpide : ce qui transforme durablement le terrain, ce n'est pas le geste spectaculaire et ponctuel, c'est la modification progressive et tenue des conditions de vie. Le changement rapide éblouit, le changement durable installe la santé.

Source : Baca A., Félix J., Díaz-Del Cerro E. et coll., « Gut microbiota transfer from old mice accelerates aging in adults », Mechanisms of Ageing and Development, vol. 231, 2026, 112177.

Troisième principe, réduire les toxines à la source. Voici le geste le plus simple et le plus puissant : ce que l'on ne fait pas entrer, le corps n'a pas à éliminer. C'est une évidence. Et pourtant, nous n'y attachons généralement pas suffisamment d'importance. Alléger le travail des émonctoires par un apport réduit de toxines vaut bien des cures.

La qualité de la digestion contribue aussi à réduire la quantité de toxines qui entre dans l'organisme. Une meilleure digestion s'accompagne d'une baisse des fermentations et putréfactions intestinales. Tout ce qui apporte un réel soulagement à la digestion est bénéfique, que ce soit des mélanges alimentaires plus favorables, plus de frugalité, une bonne mastication, des repas pris dans le calme et dans un état de sérénité, etc.

Moins de produits ultra-transformés, moins d'aliments dont la composition nous échappe. Au-delà des aliments et de leur degré de transformation, les toxines proviennent aussi d'ustensiles de cuisine (poêles et casseroles à revêtement anti-adhésif), emballages alimentaires de restauration rapide, film alimentaire, revêtement de boîtes de conserve et de canettes, boîtes et vaisselle en plastique, mais aussi certains cosmétiques et textiles pouvant nous exposer aux bisphénols, aux composés per- et poly-fluorés et aux phtalates.

Une étude récente illustre de façon frappante ce que l'on gagne à s'en éloigner. Des femmes en bonne santé ont simplement cessé, pendant quatre semaines, d'utiliser les produits cosmétiques contenant des parabènes et des phtalates. En un mois seulement, leurs urines contenaient bien moins de ces substances, et surtout, on observait dans leur tissu mammaire un net recul de modifications cellulaires associées au cancer. Sans aucun médicament, juste en fermant la porte à ces polluants, le corps avait commencé à revenir en arrière. Réduire l'exposition n'est donc pas une précaution théorique : c'est un geste concret, dont l'organisme tire parti étonnamment vite.

Source : Dairkee S.H. et coll., Chemosphere, 2023.

On ne peut pas tout contrôler et supprimer totalement notre exposition aux toxines. Mais nous pouvons réduire fortement leur présence en faisant certains changements dans nos habitudes de consommation.

Quatrième principe, soutenir l'élimination. Avant même de penser à éliminer, comprenons une chose : la capacité de l'organisme à gérer les toxines compte encore plus que l'exposition elle-même. Ce qui pose problème, ce n'est jamais l'exposition dans l'absolu, mais le rapport entre ce que le corps reçoit et ce qu'il est capable de neutraliser et d'évacuer.

Tant que l'organisme est fort, bien pourvu en énergie et doté de bons émonctoires, il encaisse sans dommage une exposition pourtant importante. Mais dès qu'il s'affaiblit, la détérioration s'installe vite si le niveau d'exposition reste élevé. À l'inverse, une personne à la vitalité basse ou aux émonctoires fatigués ne supporte qu'une faible exposition, et peut se trouver fortement affectée par ce que d'autres encaisseraient sans peine. D'où la marche à suivre : soulager d'abord l'organisme, puis l'aider à renforcer sa capacité d'élimination.

Après avoir mis en place les trois principes précédents, l'organisme évolue naturellement vers une élimination de plus en plus active. C'est une très bonne chose. Nous pouvons maintenant l'aider à évacuer plus vite les toxines déjà accumulées. Soutenir les émonctoires, c'est désencombrer le terrain : boire une eau de qualité, dynamisée et faiblement minéralisée, en quantité suffisante ; bouger chaque jour pour activer la circulation, le drainage et entretenir la masse musculaire ; accorder régulièrement au système digestif des temps de pause, qu'il s'agisse de jeûne intermittent, d'une cure de jus de légumes, d'une période à base de fruits et de légumes, ou d'un simple allègement des quantités, de l'ordre de 30 %. Le corps profite de ces répit pour faire le ménage.

Un mot sur l'eau, justement. On entend souvent qu'il faudrait en boire deux litres par jour. Mais cette « quantité suffisante » ne se résume pas à un chiffre valable pour tous : elle dépend de l'alimentation et de tout ce qui fait perdre de l'eau au corps. Le meilleur indicateur reste l'état des urines, qui doivent être d'un jaune clair.

Des urines transparentes toute la journée signalent au contraire un apport excessif, que le corps doit évacuer. Boire trop fait travailler les reins, et parfois la peau, pour réguler l'état hydrique : un travail vital à court terme, mais qui se fait au détriment de la vitesse d'élimination des toxines.

Boire trop peu est tout aussi préjudiciable. Les urines se concentrent en toxines, car les reins réabsorbent un maximum d'eau pour maintenir le bon fonctionnement du corps. Or l'eau est indispensable à la vie des cellules et au drainage des déchets : un manque chronique ralentit l'élimination. Fait surprenant, lorsque ce manque dure depuis longtemps, les urines tendent à s'éclaircir malgré l'apport insuffisant. C'est un effet de l'acidose : pour préserver l'équilibre acido-basique, le corps puise dans ses minéraux et les élimine, ce qui éclaircit l'urine tout en appauvrissant l'organisme. Un signal trompeur, donc, qu'il faut savoir interpréter.



À LIRE • POUR SOUTENIR L'ÉLIMINATION

La monodiète variée

Dr Raphaël Perez • Éditions Lanore

Pour alléger le travail des émonctoires et offrir au corps un vrai repos digestif, la monodiète est un outil précieux. Cet ouvrage en propose une version variée et accessible, une véritable cure de jouvence pour le terrain.

Cinquième principe, recharger sa vitalité. Un terrain ne se restaure pas seulement en retirant le négatif, il se restaure aussi en remettant du positif. C'est la nuit, dans le sommeil, et dans le calme que le corps se reconstruit. La restauration de la vitalité se réalise principalement la nuit : le nettoyage des tissus et la régénération s'intensifient durant la période nocturne, sous l'influence de la mélatonine et d'un faible taux de cortisol. Un bon sommeil, un stress apaisé, du mouvement, du grand air et de la lumière ne sont pas des bonus : ce sont des piliers de la restauration, au même titre que l'assiette. Ils rechargent ce plateau de la balance que les contraintes ne cessent de vider.

Le repos digestif est lui aussi un puissant levier de vitalité. C'est particulièrement vrai lorsque l'alimentation se fait très légère : des apports inférieurs à 500 kcal, un jeûne intermittent de 24 heures organisé autour d'un seul repas normal en quantité, ou un jeûne complet. Pendant ces pauses, des mécanismes de régénération se mettent en place, qui accélèrent la réparation des tissus et rechargent la vitalité.

Le terrain se restaure comme il s'est dégradé, par la répétition de petites actions au quotidien. Mais cette fois, il s'agit d'aller dans le bon sens pour notre corps, et d'en prendre conscience pour comprendre la dynamique et établir un équilibre favorable à la récupération de l'organisme.

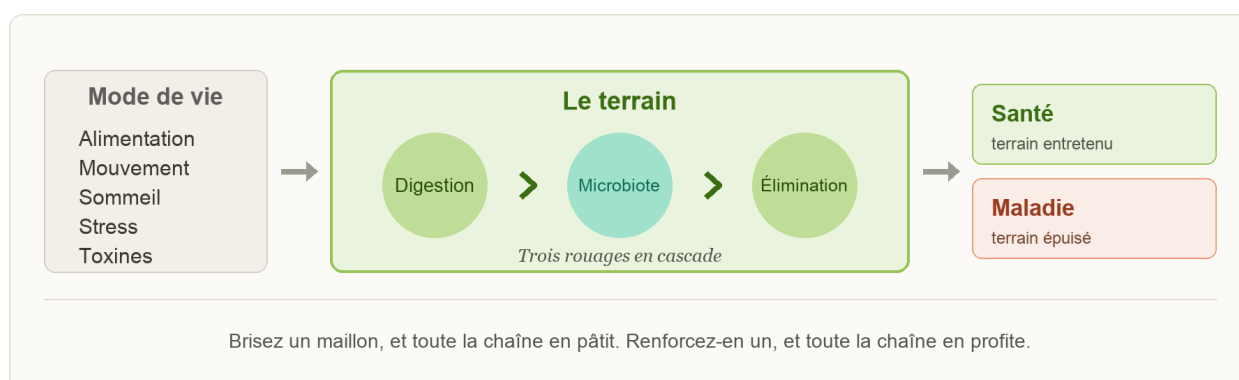
Pour cela, observez-vous. C'est la chose la plus importante. Ce qui réussit à votre voisin ne vous conviendra peut-être pas. Le meilleur des guides n'est ni un livre ni un expert, c'est votre propre corps, à condition d'apprendre à lire les signaux qu'il vous envoie. Un conseiller ne vous aidera vraiment que s'il sait lire la présence et l'évolution de ces signaux. Et vous pouvez aussi apprendre à le faire vous-même, en y prêtant suffisamment d'attention.

Un dernier mot, essentiel : le temps. Le terrain ne se répare pas en une cure de trois jours, ni même de trois semaines. Il s'est construit depuis notre naissance, et la dégradation sanitaire qui accompagne sa détérioration a pris forme, le plus souvent, sur des décennies. La récupération d'une telle situation ne peut donc pas raisonnablement se faire en quelques jours, d'un coup de baguette magique. La restauration de l'organisme prend du temps. Elle peut être plus ou moins rapide selon ce qui est mis en place, mais il faut inévitablement un certain temps pour que l'élimination des toxines et la régénération des organes deviennent réellement significatives. Les premiers signes d'allègement peuvent apparaître vite, en quelques jours parfois, mais la reconstruction de fond demande de la constance et de la patience. C'est précisément pour cela qu'il vaut mieux des changements modestes et tenus dans la durée que de grands bouleversements abandonnés au bout d'un mois. Le terrain récompense la régularité, jamais la précipitation.

Vous l'aurez compris en lisant ces lignes : chacun des piliers que nous venons d'effleurer est un monde à lui seul. Le microbiote et la barrière intestinale, l'inflammation silencieuse, le travail du foie et des émonctoires face aux toxines : ce sont là des dossiers entiers, que nous explorerons un par un dans les prochains numéros de cette nouvelle saison de la revue. Car comprendre son terrain, c'est le travail d'une vie. Et ce travail commence aujourd'hui, par ce premier pas.

LA PHYSIOLOGIE EN CLAIR

Le terrain en un schéma. Au centre, le terrain. À gauche, ce qui le construit ou l'abîme : l'alimentation, le mouvement, le sommeil, le stress, les toxines. À droite, ce qu'il produit en retour : la santé quand il est entretenu, le lit de la maladie quand il s'épuise. Entre les deux, trois rouages essentiels en cascade : une bonne digestion nourrit un microbiote équilibré, qui soutient une élimination efficace. Brisez un maillon, et toute la chaîne en pâtit. Renforcez-en un, et toute la chaîne en profite.



L'IDÉE REÇUE

« On naît avec un bon ou un mauvais terrain. » **Faux.**

C'est l'une des croyances les plus tenaces, et l'une des plus décourageantes, car elle laisse penser que tout serait joué d'avance. La réalité est tout autre. Si nous héritons bien de certaines prédispositions, ce dont nous héritons n'est qu'un point de départ, jamais une condamnation. L'épigénétique l'a montré : c'est notre mode de vie qui décide, en grande partie, de la manière dont ces prédispositions s'expriment ou restent silencieuses. Un terrain ne se reçoit pas une fois pour toutes, il se cultive jour après jour. Prédisposition n'est pas destin.

LE PASSAGE À L'ACTION

Agir : la recette et les gestes du numéro

La recette : bouillon de légumes reminéralisant

Un bouillon simple, doux pour la digestion et soutien de l'élimination. Idéal le soir, quand on veut alléger.

Ingrédients : une poignée de légumes verts variés (poireau, fane de carotte, céleri, courgette), un oignon, une gousse d'ail, un morceau de gingembre frais, du persil, une cuillère d'huile d'olive ajoutée hors du feu, sel non raffiné.

Préparation : faites mijoter les légumes coupés dans un grand volume d'eau pendant 30 à 40 minutes, à petit frémissement. Filtrez, ajoutez le persil ciselé et l'huile d'olive juste avant de servir. Buvez chaud, lentement.

Pourquoi il fait du bien : peu calorique et très digeste, il repose le système digestif tout en apportant minéraux et eau de qualité, deux soutiens directs du terrain et de l'élimination.

Les 3 gestes du numéro

1. **Mâcher lentement.** La digestion commence dans la bouche. Mâcher, c'est déjà soulager tout le reste.
2. **Bouger chaque jour.** Quelques minutes suffisent à activer la circulation et le drainage. Le corps est fait pour le mouvement.
3. **Alléger le soir.** Offrir à l'organisme une vraie pause digestive la nuit, c'est lui laisser le temps de se réparer.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ma formation. L'inflammation chronique, à paraître à l'été 2026. Comprendre le feu qui couve au cœur de la plupart des maladies modernes, et comment l'apaiser durablement.

Le prochain numéro. N°22 · Hiver 2026, L'inflammation chronique. Le premier des grands dossiers annoncés dans ce numéro.

Tout est réuni sur drraphaelperez.fr