

Une affection mal appréciée

la déshydratation

on la mesure chez les personnes âgées, elle existe chez tous, avec des conséquences pathologiques insoupçonnées

Des migraines à l'arthrose, en passant par l'asthme, l'hypertension, les colites ou la dépression, autant d'états pathologiques qui dépendraient d'une seule cause : la déshydratation. Une cause mal appréciée par une médecine obnubilée par la pharmacologie, et qui en oublie les principes naturels de fonctionnement du corps humain.

Ce médecin iranien, le Dr Batmanghelidj, a passé 25 ans de sa vie à promouvoir une réhydratation raisonnée de nos organismes. C'est dans les geôles iraniennes, au milieu de prisonniers politiques affamés et en piteux état, que ce médecin a ressenti le déclic : à ce malade tarabé par des ulcères gastriques, et sans remède adéquat sous la main, il a proposé un verre d'eau, puis un second... et devant les progrès immédiats de son patient, et de bien d'autres autour, il s'est mis en tête de comprendre le pourquoi de ces observations : l'eau n'est pas un médicament, et les « effets placebo » n'étaient pas connus

à cette époque, il n'est pas sûr qu'ils puissent être évoqués sur des pathologies aussi délétères.

Donc l'eau, si elle agit aussi puissamment, devait être en état de manque, de déficit, qu'on peut comprendre dans des conditions carcérales épouvantables, mais ce déficit ne serait-il pas à l'état latent chez « Monsieur tout le monde », pour provoquer des troubles qu'on pourrait alors soigner sans médicaments ?

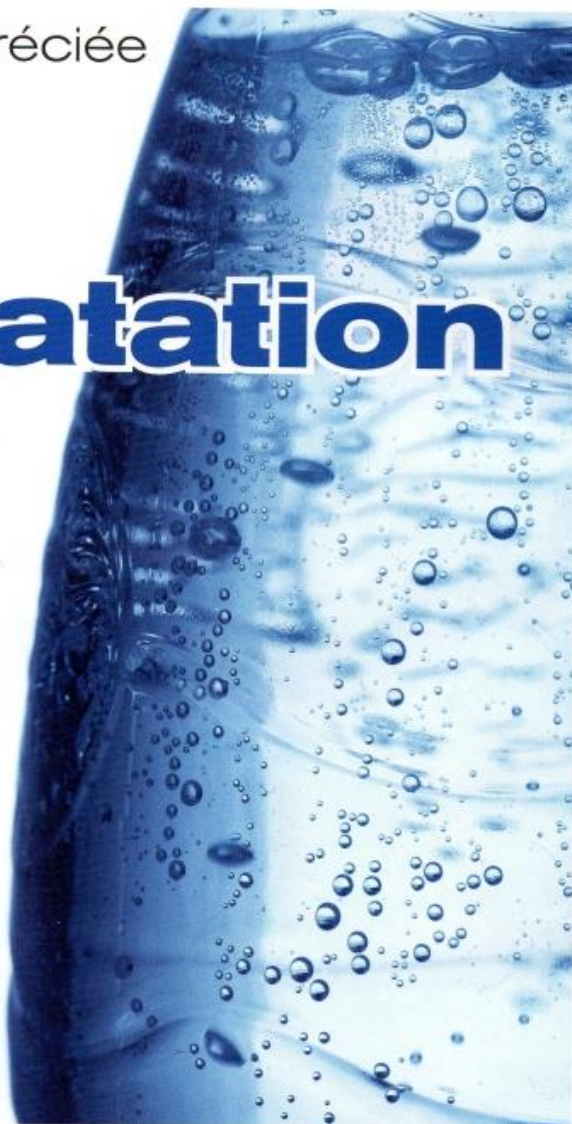
Ce médecin, qui avait fait ses études en Écosse, s'est exilé d'Iran pour s'installer aux États-Unis. Et c'est là qu'il a découvert l'intensité des « maladies de civilisation », et qu'il les a étudiées avec un œil neuf. De fait, il a réinterprété toute la physiologie humaine à l'aune de sa préoccupation majeure, sinon unique : si notre corps est déshydraté, parce que des

systèmes d'alerte et/ou de compensation sont défectueux, quelles sont les conséquences en terme de fonctionnement, puis en terme de pathologie ?

Avec contre lui un argument de taille : pourquoi l'Homme et pas les animaux ?

Dans des conditions hydriques difficiles, les animaux s'adaptent, retiennent l'eau ou urinent très peu, mais ne sont pas malades. Pourquoi pas l'Homme, en tout cas pas l'Homme occidental ?

A cette question, le Dr Batmanghelidj avance un argument, il est vrai non démontré, mais plausible : la sensation de soif est déficiente chez l'Homme. D'une part elle diminue avec l'âge (on l'a bien observé lors de cette canicule où des milliers de personnes âgées se sont déshydratées sans réagir, parce qu'elles ne ressentaient pas ce besoin pourtant vital), d'autre part



elle est gommée par des artifices alimentaires ou médicaux dus à notre mode de vie : le café, le thé, l'ensemble des sodas énergisés qui sont présentés comme des boissons pour épancher notre soif, alors qu'ils sont de puissants diurétiques, ou qu'ils apportent des sucres qui viennent encore déséquilibrer davantage notre équilibre hydrique.

Même les eaux minérales, chargées en sels de calcium ou de magnésium selon le marketing du moment, forcent l'organisme à évacuer ces minéraux étrangers, par une diurèse forcée « qui change l'eau de nos cellules » certes, mais qui participe encore à une déshydratation permanente. Pour le Dr Batmanghelidj, seules les boissons d'effort de type « Gatorade » ou « Isostar », trouvent grâce à ses yeux, puisque fournissant volume hydrique et minéraux précisément lorsque l'organisme vient d'en perdre l'équivalent.

A l'inverse, il vilipende sans retenue les boissons énergisantes de type « Red Bull », qui réunissent tous les ingrédients de la déshydratation : caféine, sucres, taurine qui est une insuline-like...

Par ailleurs, de nombreux médicaments, en particulier ceux à visée neurologique, modifient la perception de soif et entraînent une sécheresse des muqueuses, en particulier de la muqueuse buccale.

Ainsi, l'Homme ne saurait pas apprécier ses réels besoins en eau. D'une part parce qu'avec l'âge, il en perd la faculté sensitive, d'autre part pour des raisons sociétales : on nous a appris à ne boire que lorsque la « soif en bouche » se fait sentir, et en même temps, on nous propose pour tarir cette soif des produits déshydratants. Mais notre esprit enregistre « mission accomplie » lorsque suite à une sensation de soif, ou au cours d'un repas, auront été vidés trois verres de vin ou de soda... Alors que pour étancher une soif, c'est-à-dire un déficit hydrique, c'est l'eau et rien qu'elle qu'il faut absorber. Eau de source ou eau du robinet, mais de l'eau.

Avec, selon le Dr Batmanghelidj, un minimum de deux verres d'eau avant chaque repas, non pour étancher une soif qui ne se ressent pas, mais pour combler un déficit latent. Mais cette déshydratation, comment se présente-t-elle alors, et quel est son effet pathogène, puisqu'on ne la mesure pas ?

Si notre organisme contient environ 75% d'eau (85% pour un bébé, 65% pour des personnes âgées, avec de grandes



variations selon les tissus...), cette eau est contenue pour 66% dans l'intérieur des cellules, contre 26% dans la matrice extracellulaire qui soutient et nourrit ces cellules, et enfin 8% dans les systèmes vasculaires ou lacunaires : artères, veines, réseau lymphatique, liquide céphalo-rachidien. Et ce système vasculaire ne supporte pas de fonctionner à faible pression : risque de dégazage, risque de thrombose, mauvaise nutrition et respiration des tissus.

Alors par réaction, lorsque le volume total vient à diminuer (hémorragie ou déshydratation), l'organisme effectue ce que le Dr Batmanghelidj décrit comme un phénomène d'osmose inverse, c'est-à-dire qu'il va puiser dans les cellules l'eau nécessaire à son écoulement vasculaire, ce qui entraîne à la fois une hypertension réactionnelle, et des désordres intracellulaires. Ces

désordres intracellulaires sont de plusieurs sortes, mais reposent sur une importante modification des qualités de l'eau dans la cellule : plus de 93% de l'eau, dans la cellule, est liée à différentes molécules (protéines, enzymes, membranes) et participe à la fois à la forme de ces effecteurs (structure tertiaire des protéines, rigidité et organisation des pompes membranaires) et à leur travail biochimique. Qu'une partie de cette eau liée soit « décrochée » de force pour évacuer la cellule et rejoindre le conjonctif, puis le réseau vasculaire, et c'est tout le métabolisme, toutes les fonctions cellulaires qui se trouvent modifiées : ce qui serait rapidement rééquilibré en cas d'effort sportif ou d'hémorragie, n'est plus compensé lorsque cette déshydratation est chronique, et c'est tout l'organisme qui est malade. Avec, selon le Dr Batmanghelidj,

une affection primordiale qu'il estime pouvoir soigner efficacement par simple réhydratation : l'asthme.

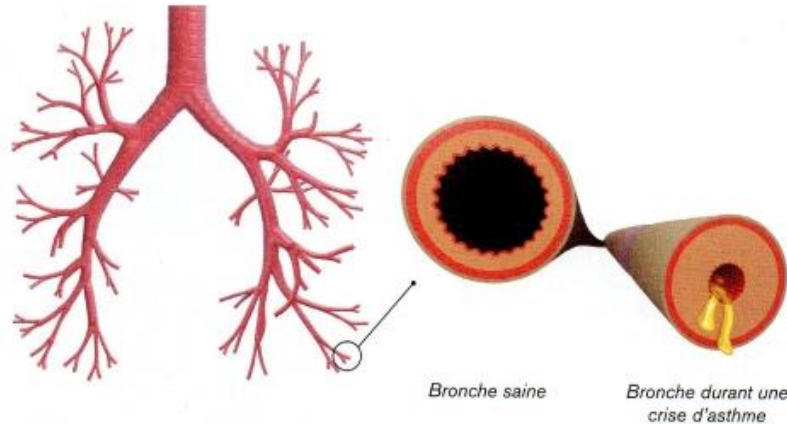
L'asthme ou le double jeu de l'histamine

Dans la compréhension classique de l'asthme, cette constriction brutale des voies respiratoires est due à l'action locale de substances (histamine, leucotriènes) larguées par des cellules immunitaires groupées autour des vaisseaux sanguins : les basophiles et les mastocytes...

On admet ordinairement que ce sont des substances étrangères à l'organisme, des allergènes, qui introduites par la respiration dans le tissu pulmonaire, entrent en contact avec les mastocytes préalablement sensibilisés (par le biais d'immunoglobulines qui servent de récepteurs à ces allergènes) à ce type d'antigènes. Et la réaction est alors immédiate : c'est la dégranulation, la sortie de substances qui auront un effet inflammatoire et douloureux (leucotriènes), mais également bronchoconstricteur (histamine). Ces réactions sont responsables de phénomènes allergiques comme l'urticaire, le rhume des foins, l'asthme, voire des chocs anaphylactiques graves. Voyons maintenant les arguments pour une autre compréhension de l'asthme : la découverte d'un ostéopathe français, Jacques Gesret, qui s'est intéressé au phénomène par rage d'avoir perdu un enfant lors d'une crise d'asthme mal soignée. Dans son parcours d'ostéopathe, il s'aperçoit que chez la plupart des asthmatiques, on peut déclencher une crise violente lors d'un massage de deux rameaux nerveux du thorax, mais au contraire, que l'on peut la soulager immédiatement par pression sur le rameau intercostal du côté opposé : selon Jacques Gesret, c'est une action nerveuse du parasympathique, compressé et mis en tension au niveau d'espaces intervertébraux, qui agit directement sur les fibres musculaires. On est alors loin d'une action immunitaire, et les soins à base de corticoïdes seront vains, voire dangereux.

Par ailleurs, on peut s'étonner de la mise en route de la dégranulation pour cause de contact entre antigènes et récepteurs des mastocytes, alors que les antigènes sont situés dans le compartiment aérien, et que les mastocytes sont à l'intérieur des poumons, le long des capillaires...

Le Pr Batmanghelidj admet quant à lui, que l'histamine est bien la cause de



la vasoconstriction. D'ailleurs, on retrouve régulièrement cette substance dans tous les tissus respiratoires malades. Mais selon lui, l'histamine agit comme régulatrice de l'hydratation du corps, afin de diminuer la perte d'eau due à la respiration : elle serait produite localement en cas de diminution de la tension des vaisseaux dans les poumons. Il affirme avoir soigné des milliers d'asthmatiques, et en avoir soulagé la majorité en leur interdisant la prise d'excitants et de sodas, et en leur faisant boire tout au long de la journée, suffisamment d'eau pour récupérer une hydratation correcte, et tarir la production d'histamine.

Douleurs rhumatismales et lombaires

Les rhumatismes articulaires signent en premier lieu une déficience en eau dans les cartilages articulaires affectés. À l'état normal, ces cartilages sont fortement hydratés et les mouvements entre surfaces articulaires bien lissées par leur engorgement hydrique se font parfaitement. Mais avec la déshydratation (physiologique en cas de vieillesse, ou pathologique selon la théorie du Dr Batmanghelidj), les contacts deviennent rugueux, une abrasion se déclenche, et l'inflammation qui s'ensuit engage tout le processus arthrosique.

Dans la colonne vertébrale, les vertèbres reposent chacune sur un disque pulpeux (*nucleus pulposus*) riche en eau qui leur sert de coussin : si ce coussin perd de son volume (perte d'eau), on assiste alors à un écrasement des vertèbres les unes sur les autres, avec pincement de nerfs ou de la moelle elle-même : des douleurs lombaires se déclenchent, souvent intolérables.

On sait (Journées Toulousaines de l'Eau 2008) que l'injection le long de ces vertèbres, de plasma marin isotonique, donne des résultats étonnants par réhydratation de ces disques vertébraux. On sait alors ce que l'on injecte et en quelles zones anatomiques.

Mais la réhydratation peut s'opérer encore plus simplement par la prise fréquente d'eau de source, et l'abandon de toute substance excitante, sucrée, ou diurétique.

Les crises migraineuses

La plupart des crises migraineuses classiquement identifiées, sont dues à une déshydratation du sang : prises d'alcool ou d'excitants, de diurétiques, ou bien à des repas contenant des aliments riches en histamine (chocolat, fromages, poissons et crustacés, gibiers faisandés, aliments fermentés) ou histamino-libérateurs (fraises, crustacés, arachides, jaune d'œufs...), coup de chaleur, etc.

La migraine représente sans doute un signal puissant de l'organisme pour réagir à cette déshydratation de la zone à la fois la plus riche en eau et la plus fragile de l'organisme : le cerveau. La prise d'eau n'a bien souvent pas d'action immédiate, et la prise d'antalgiques est de rigueur pour quelques heures, avant la remise à niveau de l'hydratation.

L'hypertension et les athéromes

L'hypertension essentielle (syndrome d'hypertension chronique) est un processus d'adaptation à une sérieuse déshydratation de l'organisme. Les vaisseaux ont

été conçus pour gérer les variations du volume sanguin et les exigences des tissus. Lorsque le volume total du liquide dans le corps se trouve diminué, ils doivent réduire leur diamètre, voire s'obturer pour certains. Sans ce mécanisme de la régulation, il pourrait y avoir des vides dans la circulation, des gaz pourraient se séparer du sang et empliraient les espaces vides, formant des « poches gazeuses ».

La capacité inhérente aux vaisseaux de régler la circulation des liquides met en jeu des phénomènes hydrodynamiques complexes. Les vaisseaux capillaires se contractent pour compenser la perte d'eau. Ceci provoque une hausse de la tension que nous diagnostiquons d'habitude comme hypertension.

On note que l'hypertension est souvent liée à l'élévation du taux de cholestérol, avec le risque de dépôt de cette substance sous forme d'athéromes.

Selon le Dr Batmanghelidj, la production de cholestérol est directement liée à la déshydratation : il s'agit d'une réaction de l'organisme destinée à renforcer les membranes cellulaires pour les rendre moins perméables et les forcer à conserver leur hydratation vitale.

Lorsque la déshydratation est installée, ce cholestérol (LDL) produit en excès (voir schéma ci-dessus) vient se déposer et s'introduire dans la tunique médiane des vaisseaux où il est absorbé par des macrophages qui en font une véritable indigestion, deviennent spumeux, mourants, et s'accumulent pour créer des athéromes : c'est le début d'une athérosclérose.

Cette affection doit être soignée dès son commencement, toujours selon le Dr Batmanghelidj, en buvant plusieurs fois par jour, avec un régime d'éviction de tous excitants, dont le sucre.

Les douleurs digestives, gastriques ou intestinales

Souvenons-nous, c'est avec un malade d'ulcères digestifs que le Dr Batmanghelidj a constaté en premier lieu les effets immédiatement bénéfiques d'une cure d'eau. En effet, la muqueuse en état de souffrance est directement accessible par contact avec le « remède ».

Les conditions de vie « moderne », avec grignotages permanents, prise d'excitants et de sodas acides, stress au quotidien et horaires variables, vont tous dans le sens d'une déshydratation des muqueuses, qui rend inefficace le mucus protecteur, puis



Le cholestérol en excès se dépose sur les parois des artères notamment celles du cœur (artères coronaires), formant des plaques graisseuses qui s'épaississent au fil des années.

d'une inflammation violente, et enfin de tumeurs au bout de quelques années.

L'arrêt de ce régime désordonné et la prise régulière d'eau entre les repas permettent une réhydratation locale par simple contact et un soulagement rapide des douleurs.

Dans certains cas de colite violente, on suspecte une appendicite et l'hospitalisation est de rigueur... Pourtant, en l'absence de fièvre, de nausées, et de durcissement de la paroi abdominale, il est facile de tenter, à titre diagnostique, de réhydrater ce côlon douloureux : en cas de soulagement en quelques minutes, on peut décommander l'intervention et continuer tranquillement la cure de réhydratation.

Stress et dépression

Si les rapports humains sont primordiaux dans la mise en route de l'anxiété chronique, puis de la dépression, les mauvaises hygiènes d'abreuvement et d'alimentation viennent amplifier les phénomènes d'acidose et de déshydratation de l'organisme.

En troisième position, les anxiolytiques et autres produits psychotropes qui augmentent le seuil de sensibilité à la soif, et pour finir les diurétiques cachés que sont le thé et le café, et jusqu'aux tisanes apaisantes qui elles aussi ont un puissant effet diurétique.

Cette déshydratation entraîne des désordres psychiques de souffrance (insomnies, irritabilité, fatigue chronique), que la médecine traite généralement par des psychotropes, et le cycle continue ainsi avec des symptômes aggravés.

L'obésité

Selon le Dr Batmanghelidj, le cerveau, qui est l'organe le plus vorace en glucose transporté par le plasma sanguin, est très sensible à la déshydratation : les cellules

gliales qui nourrissent les neurones, si elles n'ont pas leur compte en terme énergétique, émettent des signaux de détresse à l'organisme. Mais les messages se confondent, les messages de soif sont quelque part étouffés par les messages de faim, et des personnes déjà en déficit hydrique se mettent à manger davantage et à creuser ce déficit. Avec les mêmes causes de départ, on voit s'accumuler des pathologies diverses comme l'arthrose, l'hypertension, la dépression, autant de « maladies » soignées par des remèdes différents, alors que le dénominateur commun, la déshydratation, n'est jamais combattu...

Que penser d'une thérapeutique universelle si efficace ?

Certes, on ne peut pas suivre le Dr Batmanghelidj dans toutes ses supputations sur la physiologie tissulaire. Son raisonnement est global, accroché à des observations, à des succès cliniques nombreux, mais la démonstration est un peu courte.

Ce qui est sûr, c'est que notre médecine académique fait peu de cas du degré d'hydratation des malades.

L'inspection de la langue et des gencives, l'observation du fond d'œil, deux gestes faciles lors d'un examen clinique, ne sont plus guère pratiqués... que par les vétérinaires, et le « pli de peau » ne fait apparaître que des déshydratations du conjonctif, par ailleurs normales dès le troisième âge.

Les préceptes du Dr Batmanghelidj s'adressent donc directement aux patients, qui par eux-mêmes pourront ressentir les améliorations de telle ou telle fonction. Mieux, s'ils mettent leur médecin dans la confiance, ils pourront peut-être obtenir des examens biologiques du sang, des urines, permettant ainsi de valider les bienfaits de cette cure si naturelle. ■