

SANTÉ

Dr Paul CARTON

LE PLUS HIPPOCRATIQUE DES MÉDECINS

Par François Benavente, naturopathe

MALIBRAIRIENATURO.COM

Le Dr Paul Carton

1875-1947

Comment Paul Carton traita sa Tuberculose

"La digestion est un combat"

La médecine du 19^{ème} siècle préconisait aux tuberculeux une alimentation trop riche consistant en cinq grands repas quotidiens composés systématiquement de 250 à 500 g de viande crue prise dans un bouillon, ainsi que 6 à 18 œufs crus à gober !!

Voyant son état se dégrader, Dr Carton suit son intuition de jeune futur médecin, désobéit et jeûne 5 jours. En déchargeant son organisme des déchets acides qui le tourmentaient, il guérit. Cette expérience le pousse à opter pour une alimentation végétarienne et à vivre en plein air.

«L'incapacité métabolique des acides est la source, à peu près ignorée des classiques, d'une foule d'affections anémiantes, décalcifiantes, corrosives et secondairement infectieuses»



Docteur spécialisé = Médecine incomplète

«Il n'y a de science que du général» aphorisme de Platon

A force de zoomer sur une égratignure du doigt, on ne voit plus la main qui gangrène.

Voici comment j'imagerai la pensée du Dr Carton dans *son traité de médecine naturiste de 1924*.

Paul Carton met en garde la société médicale de l'époque sur l'hyperspécialisation médicale.

Il réfute la théorie des calories (inventé pour les locomotives par Atwater, juste au passage).

Ainsi que la théorie du microbisme de notre ami Pasteur (vous commencez à comprendre mes seconds degrés) dont Carton critique fortement en affirmant que la vie in-vitro diffère légèrement d'une éprouvette et d'un peu de sucre en laboratoire. Vous aurez compris que Paul Carton a de l'humour et surtout beaucoup de courage pour coucher ses idées humoristes sur le papier.

Pour résumer, Les hyperspécialisations médicales amènent à *« une fausse science, qui a intronisé une foule de pratiques éminemment nocives dans l'hygiène et la thérapeutique humaines, sous le mauvais prétexte qu'elles constituaient des vérités de détail »*.

Le plus hippocratique des médecins

"La force vitale est la plus puissante force de cohésion et d'action de tout ce qui existe. Cependant, elle est invisible à l'œil : seul le raisonnement peut la concevoir." Hippocrate

Le Dr Carton, comme Hippocrate, considère le rôle du médecin comme celui "d'interprète et de ministre" de cette force habitant chaque être vivant.

Le fameux «*Vis medicatrix naturae*» d'Hippocrate qui signifie que la nature est guérisseuse. (Encore faut-il que vous découvriez de quelle nature parle-t-on ? Pour ça, je vous invite à retourner voir le chapitre sur Hippocrate... Que voulez-vous, le diable se cache dans les détails.

Le médecin doit savoir se taire et écouter la force vitale de son patient en observant la manière dont elle s'exprime et doit ensuite aller dans son sens en jouant le **rôle de « ministre »** par un accompagnement savamment individualisé.

L'esprit, la force vitale et le corps

La thérapeutique doit absolument tenir compte des trois niveaux de la constitution de l'être humain et connaître leurs influences réciproques.

La dépression nerveuse, par exemple, peut être causée soit par :

1. **Des carences au niveau physique** (carences en magnésium, vitamines B...),
2. **Un épuisement des forces vitales** (mode de vie trop stressant, manque de sommeil),
3. **Une philosophie erronée de l'esprit** (pensées négatives).



FIG. 1. — La constitution de l'homme.

Ne pas tenir compte de la constitution triple de l'être humain ne peut qu'engendrer une vision erronée de la problématique du patient.

Ne pas tenir compte de la force vitale et de son action bénéfique pour rétablir la santé conduit à ne considérer les manifestations de la maladie que comme des troubles morbides à combattre, et non pas comme des réactions défensives.

On retombe sur nos « médecins spécifiques » que décrivait Paracelse, souvenez-vous.

La médecine sera alors agressive, et répressive, voir dangereuse pour le malade. Elle attaquera les effets et non les causes. Au lieu d'être une béquille aux stratégies curatives mises en place par la force vitale, elle balaiera tout d'un revers. Cette médecine va directement à l'encontre de l'héritage d'Hippocrate :

"C'est la nature (la force vitale) qui guérit la maladie, la médecine est l'art d'imiter les procédés curatifs de la nature".

La loi de l'énergie

Le Dr Carton compare notre organisme à un **transformateur d'énergies fonctionnant en trois étapes.**

Étape 1	Apports d'énergies extérieures nécessaires au corps.
Étape 2	Ces énergies sont transformées pour être utilisables.
Étape 3	Elles quittent le corps en étant dépensées ou éliminées.

En résumé : **apports - transformations - éliminations.**

4 formes :	1) Les apports énergétiques
- Solide par les aliments	Pain, légumes, produits laitiers etc.
- Liquide par les boissons	Eau, tisane, jus de fruits ou de légumes
- Gazeuse	L'air que nous respirons
- Forme subtile	La force vitale des aliments, de l'air

Trois voies d'entrée sont utilisées par ces énergies pour pénétrer dans le corps :
-les voies **digestives, respiratoires et cutanées.**

La plus grande quantité d'énergies matérielles pénètre par les voies digestives. Par elles, le corps reçoit la totalité des matériaux de construction (protéines, lipides, minéraux) et tout son carburant énergétique (les hydrates de carbone). Les énergies pénétrant par cette voie sont celles qui sollicitent le plus de travail de transformation à l'organisme, et qui produisent le plus de déchets et de résidus (toxines).

Quant aux voies respiratoires, elles reçoivent comparativement une énergie propre, ne créant pour ainsi dire pas de déchets et pas de travail de transformation.

La voie cutanée est le siège d'échanges gazeux et le lieu de pénétration d'infimes particules minérales (bains thermaux, bains de mer).

Hiérarchiquement, la voie digestive est la plus importante, à cause du "torrent" d'aliments qui la traverse, aliments qui peuvent être la source de problèmes de digestion par leur qualité (aliments avariés, trop riches, carencés ...), ou à cause de troubles de transformation qu'ils engendrent. Les maladies viennent principalement par les apports alimentaires en inadéquation avec les besoins réels de l'organisme (quantité, qualité, mélange etc.).

Le come-back des tempéraments hippocratiques :

L'organisme humain est bâti sur le quaternaire. Imaginez que chaque Individu possède en lui un peu des quatre tempéraments.

Pourquoi ? La raison est simple tout simplement parce qu'il est apte à :

Aptitude primaire et indispensable à la vie	Lorsque l'aptitude devient la qualité dominante
1.Manger.	Lymphatique
2.Respirer.	Bilieux
3.Réfléchir.	Nerveux
4.Se mouvoir.	Sanguin

1.L'appareil digestif reçoit les incitations du milieu alimentaire.

2.L'appareil respiratoire se nourrit du milieu atmosphérique

3.Le système nerveux a besoin de sollicitation extérieure et reste dans le milieu mental.

4.Le système osteomusculaire s'exerce sur le terrain, le milieu physique.

Mais, ces aptitudes sont plus ou moins développées. Certaines sont estompées et d'autres dominant.

NB : Paul Carton n'ira pas plus loin dans le développement des aptitudes et il faudra attendre PV Marchesseau pour parler d'inné, d'acquis, et de développer ses points forts grâce à une stratégie hormétique.

<i>Bilieux</i>	<i>Nerveux</i>	<i>Sanguin</i>	<i>Lymphatique</i>
Unité directrice	Pensée	Vie	Matière
Corps	Bras	Avant-bras	Main
Autorité	Guide	Échanges	Exécution
Pouvoir	Savoir	Répartir	Produire
Protection	Instruction	Communication	Réalisation
Chefs	Intellectuels	Commerçants	Manuels
Sagesse	Science et Religion	Industrie	Agriculture
Gouvernement	Conseils	Corporations	Assemblées
Unité	Dualité	Triplicité	Multiplicité
	Savants	Agriculteurs	Paysans
	Religieux	Industriels	Ouvriers
{ Roi	Juges	Financiers	Employés
{ Chefs	Éducateurs	Commerçants	Soldats
	Artistes		Serviteurs

Un accompagnement en trois dimensions

Digestif : -Le Dr Carton questionne avec précision ses patients et note soigneusement les aliments consommés à chaque repas principal (7h, 12h, 19h) et les "entre deux" (10h, 16h, 21h).



- Certes, l'établissement du menu standard demande un certain temps, mais une fois élaboré, il représente un gain immense pour comprendre le malade et le soigner.

Respiratoire : Les apports gazeux se réalisent correctement si l'air respiré est suffisamment pur (air non confiné, non pollué, exempt de fumée de tabac).

Une bonne oxygénation est un facteur capital pour maintenir un bon fonctionnement cérébral, pour l'équilibre nerveux, pour lutter contre la fatigue organique et pour stimuler la circulation sanguine et les échanges cellulaires.

Ceci ne sera pas le cas si le mode de vie est trop sédentarisé et l'activité physique trop réduite pour procurer un essoufflement et une ventilation pulmonaire suffisante.

Cutané : Le contrôle des apports au niveau cutané consiste avant tout à s'assurer que la peau "respire" et transpire de manière uniforme. **Un contact suffisant, mais sans exagération, avec l'air, le soleil et l'eau et une activité physique minimum est requise.**

2) Les transformations

Les énergies extérieures ne peuvent généralement pas être utilisées telles quelles par le corps et doivent être transformées. C'est avant tout vrai pour les apports au niveau du tube digestif (aliments et boissons). Les apports par les voies respiratoires ou cutanées ne demandent pas ou peu de transformations.

Les digestions sont donc l'élément capital pour le fonctionnement correct du transformateur énergétique qu'est notre corps. Deux autres facteurs lui viennent en aide : le mouvement et la chaleur.

A) La digestion comme pierre angulaire de la méthode Carton

"*La digestion est un combat*" est une phrase qu'expérimente Paul Carton depuis son jeune âge. Un combat en permanence entre son corps et ce qu'il mange.

Transformer les aliments en une bouillie digeste se réalise aussi bien :

-grâce à des phénomènes mécaniques (broyage par les dents, mastication, brassage par les parois de l'estomac et de l'intestin).

-mais aussi par des phénomènes chimiques conduits par les enzymes. Or, à part les enzymes des aliments eux-mêmes (qui peuvent être détruits au-delà de 45 degrés), le gros des enzymes provient des sucs digestifs, c'est-à-dire des sécrétions des différentes glandes digestives.



Lieu de digestion	Sécrétion quotidienne
Bouche	1L et 1/2 de salive
Estomac	1L et 1/2 de sucre gastrique
Foie	1 L de bile
Pancréas	1L et 1/2 de suc pancréatique

Si le corps ne gagne pas le combat des digestions, les aliments stagnent et encombrant le conduit digestif, fermentent ou putréfient et qui irriteront le tube digestif et pénétreront finalement dans le fluide sanguin.

Le contrôle des digestions a donc toujours été un point capital pour le Dr Carton, et la réforme alimentaire qui en découle un point clé de la thérapeutique.

Comment savoir si vous respectez votre digestion ?

Lorsque les apports alimentaires correspondent aux capacités de transformation du tube digestif, donc que les digestions se font bien, lorsque l'« **on ne se sent pas digérer** » :

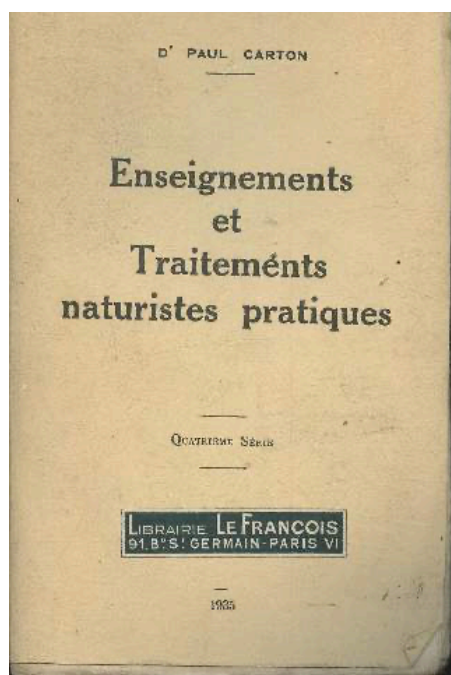
-Pas de lourdeur, de pesanteur ou de douleur, ni de production de gaz ou de renvois.

-La bouche n'est pas pâteuse au réveil, ni la langue blanche. L'haleine est fraîche.

B) Le mouvement au service de nos milliards de cellules

L'activité physique joue un rôle déterminant pour les transformations des énergies.

Car "ce qui mange" ou "ce qui respire" en nous, ce ne sont pas le tube digestif, ni les voies respiratoires, mais nos milliards de cellules.



Or, il y a tout un parcours du combattant entre les nutriments et la cellule, et les matériaux doivent être transportés jusqu'à elle à travers notre sang, lymphes, liquide extra-cellulaire et enfin intra-cellulaires.

Grâce aux contractions musculaires, les tissus profonds font office de pompe et les liquides rentrent activement en mouvement.

C'est bien beau d'avoir un air pur, des aliments hypotoxiques si ceux-ci ne peuvent atteindre le cœur de vos cellules, faute de mouvement pour activer efficacement tous ses liquides ?

La pratique d'activité physique est donc primordiale. Ne sommes-nous pas finalement des êtres de mouvement ?

Mouvement, contraintes physiques, métiers, nombre de km par jours, comment le patient se rend au travail, quelles charges soulève-t-il au quotidien, quel sport fait-il ? Toutes ces questions devront être éclaircies pour un accompagnement efficace.

NB : En reprenant mes anciennes notes pour vous faire cette présentation du Dr Carton, je me rends compte qu'élève, j'étais le seul à demander ce que mangeait mon client sur 24h, combien de Km marchait-il par jour, quelle activité physique faisait-il au quotidien et comment son diaphragme se mobilisait. Certains de mes professeurs m'ont assuré «que l'on ne pouvait perdre du temps à savoir ce que mangeaient toutes les personnes qui défilaient en cabinet». Et

moi je leur répondais simplement qu'ils ne devaient pas avoir lu suffisamment Paul Carton, ce qui me valut quelques amis...

C) Combustion et chaleur

Notre corps tempère sa température de 36,5° C car c'est la température idéale pour son bon fonctionnement. Un manque de chaleur corporelle ralentit les fonctions organiques. Chez les sous-vitiaux (hypothyroïdien, sédentaires, syndrome métabolique et malades), un apport de chaleur (bouillotte chaude, boissons chaudes, repas chauds ou hydrothérapie chaude) aura pour effet de retrouver une température à niveau et stimulera les fonctions organiques.

Dépenses et éliminations

Elles doivent maintenant ressortir de l'organisme de deux manières différentes :

- soit en étant **dépensées**.
- soit en étant **éliminées**.

Dépenses directes d'énergie	Dépenses indirectes d'énergie
Battements du cœur	Marcher
Respiration inconsciente	Respiration forcée
Digestion	Porter des objets
Homéostasie	Travailler

Les sédentaires "brûlent" peu. Les « carburants » excédentaires et non-dépensées s'accumulent alors dans le corps (obésité).

-La carence musculaire et la faiblesse de mouvement quotidien vont porter le « moteur en sous-régime » et le « moteur cellulaire » va s'encrasser sous l'accumulation de ses propres déchets.

D) Les éliminations

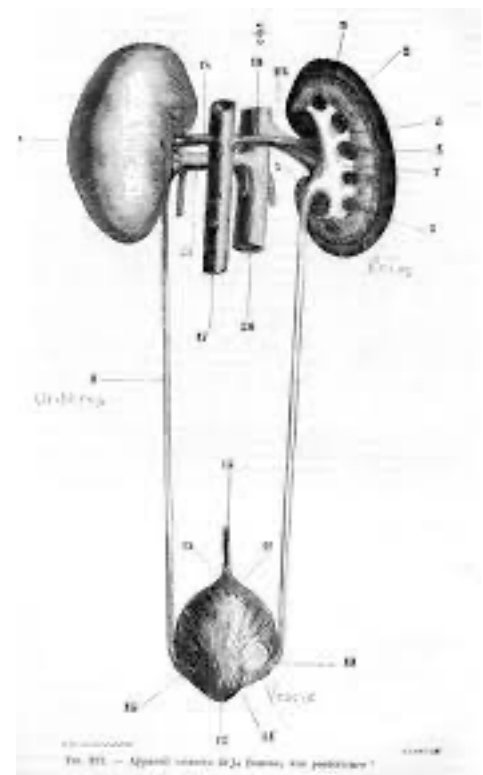
Brûler des substrats énergétiques est synonyme de production de déchets qui devront sortir du corps d'une manière ou d'une autre. Carton les classe en deux catégories :

-Les endogènes :

- Les **déchets** résultant de la combustion
Des graisses, protéines, glucides
- Les **minéraux** usés ou en excès

-Les exogènes :

- Une partie des déchets est constituée **d'énergies non utilisables** par le corps :
- Fibre** : Cellulose, les fibres dures des végétaux.
- Macronutriments** : Protéines, glucides, graisses non-absorbés sont rejetés avec les selles.



-**Microbes et parasites**, bien qu'étant de petits transformateurs énergétiques, ils produisent leurs propres déchets qui peuvent parfois être toxiques.

NB. Ils sont appelé :

-**Endotoxines** lorsque ces déchets issus de notre écosystème intestinal sont pathogènes.

-**Post biotiques** lorsque ces déchets constituent des nutriments pour notre organisme (glutamine pour nos cellules de l'intestin grêle, butyrates pour celles du colon ainsi que la production de vitamines B12 microbienne).

La «hiérarchisation» des émonctoires, une logique développée par Carton

Emprunté au latin *emunctorius*, dérivé de *emungere*, signifiant « moucher », les émonctoires sont des "portes de sortie" du corps. Carton nous propose de les classer par ordre hiérarchique :

- a. Les intestins
- b. Les reins
- c. La peau
- d. Les voies respiratoires (expiratoires)

a. Les intestins

Les intestins **éliminent tous les détritux alimentaires** ainsi que les déchets rejetés par la muqueuse (bonjour langue blanche). Ils recueillent aussi tous les déchets et toxines éliminés par son compère le foie, ainsi que les microbes que nous rejetons en quantité hallucinante (1/10 des selles semble-t-il).

b. Les urines

Les reins excrètent les déchets hydrosolubles : les acides lourds via l'urine. Il s'agit principalement de résidus de protéines (acide urique, urée, créatine) et de sels minéraux, mais aussi de pigments, de diverses toxines.

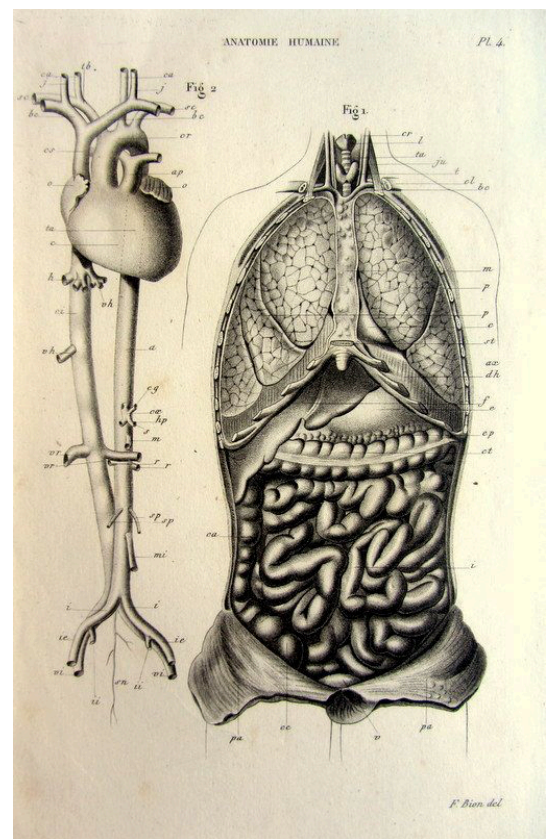
Des reins normaux éliminent 1,3 litre d'urine par jour en 5 à 6 mictions. L'urine doit sa couleur jaune citron et son odeur caractéristique à la présence de déchets. **Une urine claire ou limpide comme de l'eau dénote une mauvaise filtration des déchets hors du sang.**

c. Les éliminations cutanées

L'émonctoire cutané est double.

-**Les glandes sudoripares** éliminent, via la sueur, l'urée, l'acide urique, et les sels minéraux mais aussi une quantité de substances toxiques.

-**Les glandes sébacées** sécrètent du sébum qui contient des déchets gras, mais qui sert également de «cirage à notre cuir».



Une peau qui ne transpire pas à la chaleur ou à l'effort est une peau "fermée" qui n'élimine pas ou très peu et prive la personne d'une porte de sortie fondamentale.

La transpiration est une des voies capitales d'éliminations des acides dans la méthode Carton.

d. La voie expiratoire

Les poumons constituent le moyen le plus rapide de réguler notre PH via l'expiration de CO2. Ce n'est qu'accessoirement, et seulement si les capacités hépato-intestinales sont dépassées, qu'ils rejettent des déchets fluides sous forme de mucus, glaires et crachats. Une personne en pleine santé fait rarement de rhume en hiver.

Le transformateur énergétique de Carton

L'accumulation de déchets est, pour Carton, la source de toutes les maladies, et la réduction de cet amas de toxines devient logiquement la manœuvre thérapeutique numéro un.

Si la maladie n'est que la conséquence d'un dysfonctionnement du schéma énergétique (schéma appelé «transformateur énergétique») entraînant un excès de toxines, alors, il suffit de suivre les étapes lors de l'anamnèse et comprendre l'étape faisant défaut.

Cette méthode empirique mais fiable permet de mener un bilan de vitalité simplement en comparant :

1. ce qui rentre
2. comment l'énergie est transformée
3. ce qui sort

Le transformateur énergétique

Schéma résumant les trois étapes ainsi que les différents points à prendre en considération pour faire un bilan de santé

	1	2	3
Apports		Transformations	a – Dépenses b – Eliminations
voies digestives voies respiratoires voies cutanée		digestions mouvement chaleur	intestins reins voies respiratoires peau

Cette approche est logique pourtant peu de naturopathes commence par là. Car elle n'impressionne pas, ne donne pas de position d'autorité, pourtant c'est la base.

Un mécanicien aurait plus de chance de trouver votre problème par sa logique de moteur qu'un médecin ou naturopathe niché dans sa spécialité.

La maladie n'est qu'un masque

La maladie et ses manifestations désagréables et douloureuses gagnent toute l'attention du malade et du thérapeute et font oublier l'état encrassé du terrain servant de terreau aux troubles.

Les beaux noms latins de nos maladies ne sont que des masques classés et répertoriés avec lesquels nous



cachons le mal véritable.

Quand les émonctoires ne suffisent plus

Si les émonctoires principaux n'arrivent plus à éliminer les déchets, alors des portes secondaires prennent le relais :

-amygdales, utérus (pertes blanches), glandes mammaires, glandes lacrymales (conjonctivites).

-Si ces derniers deviennent insuffisantes, des émonctoires artificiels sont créés : hémorroïdes saignantes, ulcères aux jambes, plaies qui ne cicatrisent pas.

Le mental du patient comme meilleure alliée

L'esprit du malade doit comprendre et superviser son propre retour à la santé. Il doit redevenir l'acteur principal de son retour à la pleine santé. **Carton ne nous a-t-il pas appris que la maladie n'est que le fruit de la pensée de l'homme et qu'il n'existe finalement qu'un état de manque de santé, que ce soit par encrassement ou manque de force vitale ?**

Docere disait Hippocrate pour « j'enseignerai ». Et si Carton mettait au centre de sa stratégie curative l'enseignement, la compréhension comme atout ultime de guérison ?

Science philosophie et religion au service de la santé

«L'union solide de la science et de la philosophie est utile aux deux ; elle élève l'une et contient l'autre» Claude Bernard

Paul Carton est l'héritier du grand Claude Bernard et pour constituer les piliers de sa **«médecine naturiste»** il lui faut étendre les sciences médicales aux lois universelles qui dirigent le monde. Foi philosophique et médecine ne doivent pas s'opposer mais se potentialiser et surpasser la vision biologique de **«l'homme machine»** de Descartes. Avis aux diététiciens....

Science, philosophie et religion doivent dominer la pensée du thérapeute pour **«en mieux déduire les obligations de vie normale de l'être humain qui est en quelque sorte le couronnement de la vie terrestre, la synthèse des vies minérales, végétales et animales, le fruit de l'œuvre naturelle entière, à laquelle il reste encore étroitement attaché».**

-Voici une belle manière de conclure. Carton fut le pionnier du mouvement Naturiste (non cela ne se résume pas qu'à un groupe de hippies tout nus) et réconciliera scientifiques et hygiénistes. Socrate fut un maître pour Platon. Indirectement, Carton le fut aussi pour Marchesseau qui a puisé l'essence de sa naturopathie orthodoxe.