

Mal de dos & l'équilibre acide/base

H. Biedermann



Cher patient,

lors de votre visite à notre consultation vous avez appris que votre mal au dos pourrait être lié à des problèmes d'estomac.

Cela peut paraître surprenant mais il faut savoir que nos intestins touchent tous une zone à la surface du corps et peuvent y causer ou amplifier des douleurs. Ces domaines ont été décrits il y a plus d'un siècle par un médecin anglais, Henry Head. On les appelle les zones de Head. Pour l'estomac et l'œsophage cette zone se situe entre les segments 5 et 8 de la colonne vertébrale thoracique, donc plus ou moins entre les omoplates.

Il est donc avisé d'ausculter l'estomac quand un patient se plaint de douleur au dos au niveau des omoplates. Le médecin tâtera la région de l'estomac sous la cage thoracique. Si l'examen révèle un point sensible, dur et douloureux, il faudra poursuivre l'examen. Car il se pourrait alors que le patient souffre non pas du dos mais de l'estomac.

Brûlures et autres problèmes d'estomac sont très fréquents. Il existe deux remèdes « modernes » : les bloqueurs H2 et les inhibiteurs à protons. Les deux n'agissent pas tout à fait de la même façon, mais tous les deux diminuent ou arrêtent la production d'acides gastriques.

A première vue cela semble logique : trop d'acides gastriques n'est pas bon pour l'estomac et en particulier pour la partie inférieure de l'œsophage. Dans certains cas l'entrée de l'estomac ne se referme pas assez bien ce qui fait remonter l'acide gastrique dans l'œsophage. Ceci provoque une irritation de la muqueuse de la paroi de l'œsophage avec comme conséquence fâcheuse des infections chroniques et à la longue une dégénération des cellules locales. Dans l'estomac

ceci pourrait provoquer les mêmes problèmes : infections des muqueuses de la paroi, ulcères et finalement la prolifération de cellules cancérogènes. Les fumeurs et les personnes sensibles au stress sont particulièrement vulnérables. Chez ces patients, il pourrait être utile de faire un examen plus approfondi (comme une gastroscopie p. ex).

Nous savons aussi qu'une bactérie spécifique joue un rôle important dans les inflammations de l'estomac. La découverte de l'*Helicobacter pylori* a valu le prix Nobel en 2005 à deux scientifiques australiens (Marshall & Warren). Ici aussi la solution est simple : on chasse le vilain *Helicobacter* et l'ulcère disparaît. Ensuite, on prescrit des médicaments qui bloquent les acides gastriques et tout est bien qui finit bien.

La plupart des médecins suivent ce raisonnement, mais nous aimerions y opposer deux arguments

1. Les études montrent que chez les peuples indigènes l'*Helicobacter* est retrouvé dans chaque individu (100%). Ce qui nous fait penser que cette bactérie doit très probablement avoir un effet bénéfique. Si elle avait uniquement un effet nocif, ce serait inexplicable du point de vue évolutionnaire ; il y aurait eu une sélection naturelle il y a bien longtemps.
2. Aujourd'hui nous connaissons mieux les qualités positives de l'*Helicobacter*. Nous savons que sans lui il y aurait davantage d'allergies et qu'il joue un rôle dans la régulation de notre système immunitaire.

Notre organisme produit des acides gastriques et des bases. Les deux productions sont inséparables. Puisque notre alimentation est très acide et que le stress joue également un rôle dans la production des acides, on pourrait se demander s'il est sage de ne pas tenir compte de tous ces aspects, car sans acides gastriques pas de bases.

Pour toutes ses raisons nous ne vous prescrivons normalement ni antibiotiques ni agents anti-acides. Nous vous proposons une thérapie douce. Il s'agit d'un remède simple, efficace et vieux comme le monde : boire de l'eau minérale. Toutes les eaux thermales sont riches en bases (alcalis). La composition marquée sur les étiquettes des bouteilles indique des valeurs qui varient de 1 à 4 grammes de bicarbonate (= antiacide) par litre. Quelques exemples :

Adelheid	2,9 g/l
Apollinaris	1,8 g/l
Fachinger	1,8 g/l
Tönnissteiner	1,3 g/l
Überkingen	1,4 g/l
Vichy Celestins	3,0 g/l
Vichy Catalan	2,8 g/l
St. Yorre	4,3 g/l

Vous ne retrouverez cette composition que dans les eaux minérales des stations thermales traditionnelles connues depuis des siècles pour leurs effets bénéfiques sur la santé. Leurs taux élevés en bases est certainement une des clés de leur succès. La plupart des médicaments modernes pour l'estomac ont des effets secondaires chroniques comme une carence en vitamines B12, un risque accru de fracture osseuse dû à l'absorption réduite de calcium et une augmentation des infections respiratoires.

On peut se demander à juste titre quels sont les avantages de ces médicaments par rapport à un verre d'eau ? Pour l'eau ni contrôles en laboratoire, ni procédures compliquées, il suffit de boire, à son propre rythme et quand on veut en toute tranquillité, un bon verre d'eau. Si vous ne voulez pas vous encombrer de bouteilles, vous pouvez boire l'eau du robinet. Vous y ajouterez un comprimé de bicarbonate, Bullrich-Salz ou Kaiser-Natron, ou une petite cuillère de bicarbonate en poudre (chez votre pharmacien). C'est plus simple et encore moins cher.

A condition qu'il n'y ait pas de problèmes d'estomac ou d'intestins graves, nous vous proposons donc le traitement suivant : une ou deux fois par jour à heures fixes boire de l'eau (3/4 à 1/2 L) avec un ou deux comprimés de bicarbonate (ou une cuillère à café de bicarbonate en poudre). Vous remarquerez qu'il ne s'agit pas vraiment d'un médicament mais de verres d'eau minérale concentrée.

La pratique nous a montré que les maux de dos situés entre les omoplates, pour lesquels les patients viennent nous voir, sont très souvent des maux d'estomac et que les symptômes disparaissent très souvent aussi grâce à cette thérapie toute simple.

Nous aimerons terminer en soulignant que cette approche n'est pas la seule et l'unique possible. Mais elle a le mérite d'être un peu plus nuancée que le credo actuel : « Fini l'Helicobacter, vive l'antiacide ». Elle n'exclut nullement des examens internes plus approfondis. Notre stratégie consiste à rendre le patient autonome et responsable et dans ce cadre notre proposition tient certainement la route.