

Christopher Vasey

## **Le Message du Dr. Paul Carton**

**L'Hippocrate du 20<sup>e</sup> siècle**

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>Le Message du Dr. Carton</b>	<b>3</b>
- La vie de Paul Carton	
- Sa conception médicale	
<b>Une conception globale de l'être humain</b>	<b>11</b>
- Le corps physique	
- La force vitale	
- L'esprit	
- Importance de la distinction esprit – force vitale – corps	
<b>Une approche synthétique du fonctionnement organique</b>	<b>16</b>
- 1 <sup>ère</sup> étape Les apports énergétiques	
- 2 <sup>ème</sup> étape Les transformations	
- 3 <sup>ème</sup> étape Dépenses et éliminations	
- Conséquences pratiques	
<b>Une compréhension profonde de la maladie</b>	<b>25</b>
- Les surcharges	
- Les masques	
- Les crises de nettoyage	
- Les réactions vitales défensives	
- Les avertissements	
<b>Une thérapeutique qui remonte aux causes</b>	<b>31</b>
- Le réglage des apports	
- Le perfectionnement des transformations	
- Les dépenses et éliminations	
<b>Une approche spirituelle</b>	<b>43</b>
<b>Quelques citations résumant la pensée du Dr. Carton</b>	<b>47</b>
<b>Réponses à quelques critiques formulées au Dr. Carton</b>	<b>48</b>

Copyright: Christopher Vesey, CH-1832 Chamby - Suisse

Ce livre a été publié sous le titre "L'Hippocrate du XX siècle, Le Message du Dr. Carton" aux éditions Trois fontaines en 1992 et est maintenant épuisé.

## ***Avertissement de l'auteur***

De 1911 à 1940, le Dr Carton écrivit 34 livres pour faire connaître ses idées. Son œuvre est si étendue et si riche qu'il n'est guère possible d'en parler de manière complète. Nous avons donc délibérément choisi une autre voie: celle de présenter "l'esprit" de ses œuvres ainsi que les grands principes qui régissaient sa pensée.

A tous les lecteurs intéressés par l'approche du Dr Carton, nous ne pouvons que recommander la lecture de ses ouvrages qui, seule, leur permettra de saisir pleinement la valeur de son message.

## ***Introduction***

### **Le message du Dr Carton**

*"La vie humaine ne se déroule pas au hasard aveugle des circonstances extérieures. Un ensemble de lois générales et particulières conduit l'existence de chacun de nous. Connaître ces lois d'une façon précise et les appliquer aussi exactement qu'il est possible, tel est le seul secret de la santé et du bonheur."*

C'est ainsi que le Dr Carton résumait tout son message.

C'est parce que l'homme ignore le contenu de ces lois - si ce n'est même leur *existence* - qu'il ne les observe pas et qu'il "tombe" malade.

*La santé n'est pas une question de chance, ni la maladie le résultat d'un hasard malheureux.* Les maladies n'apparaissent pas de manière mystérieuse, inexplicable ou illogique. Il existe une relation de cause à effet entre la façon dont l'homme dirige sa vie et les états physique et psychique dans lesquels il se trouve.

Enseigner la logique des lois naturelles qui gouvernent notre vie, telle fut l'œuvre du Dr Paul Carton. Pour lui, il n'y a nul besoin de souffrir. *La maladie n'est pas une fatalité*, des causes précises la provoquent. En n'engendrant pas ces causes, on n'est pas malade, en supprimant ces causes, on rétablit sa santé.

## ***La vie de Paul Carton***

Paul Carton est né le 12 mars 1875 à Meaux, petite ville à environ 50 km de Paris. Son père était commissaire-priseur; ses grands-parents, côté paternel, horticulteurs; côté maternel, horloger-bijoutiers. Rien ne le prédisposait donc à une carrière médicale, si ce n'est ses propres problèmes de santé auxquels il fut confronté dès son plus jeune âge.

De constitution physique extrêmement faible et sensible, surtout au niveau digestif, il ne supportait pas la surabondance d'aliments "fortifiants" que ses parents lui faisaient ingérer. Il en résultait pleurs, vomissements et indigestions répétées. Grand nerveux, d'une hypersensibilité pathologique, le jeune Carton ne supportait pas l'atmosphère familiale peu harmonieuse, les colères incessantes, cris, réprimandes et punitions furieuses. Les chocs moraux et les terreurs continuels le rendaient encore plus nerveux, renfermé, timide et angoissé, diminuant d'autant ses maigres possibilités organiques.

Aux souffrances physiques et psychiques se rajoutèrent celles dues aux traitements et médicaments qu'il ne supportait pas plus que le reste: huile de foie de morue, médicaments divers, vésicatoires à n'en plus finir, deux ans de corset en cuir et acier, gardé jour et nuit pour corriger une scoliose. Réactions allergiques aux médicaments, arrêts cardiaques, troubles respiratoires, perte de vitalité l'accompagnaient.

L'enfance de Paul Carton ne fut pas heureuse: il vécut de longues périodes alité, dans la souffrance et la solitude, s'interrogeant sur le sens de son existence: *"Pourquoi dois-je souffrir ainsi? Pourquoi suis-je moi et pas un autre? Que fais-je ici-bas? Pourquoi vivre et mourir?"*

Ses seuls moments de joie furent ceux passés à la campagne, chez sa grand-mère maternelle et chez sa marraine, en contact avec la nature: spectacle des travaux des champs, élevage des animaux, etc.

Sa scolarité fut très difficile au départ. Myope, il ne pouvait suivre les démonstrations au tableau; timide, il n'osait exprimer ses connaissances, et incapable d'apprendre par cœur sans comprendre, il ne pouvait tout d'abord faire face aux exigences scolaires. A cela s'ajoutaient aussi ses maladies fréquentes. Mais sa volonté de fer, ses dons d'observation et de synthèse prirent peu à peu le dessus. Finalement, il obtint un prix d'honneur à l'école, fit de solides études classiques, réussit son baccalauréat et entra à la Faculté de médecine.

Ses parents étant peu fortunés, Paul Carton prit quotidiennement le train Meaux-Paris pendant les deux premières années d'études. A Paris, il se déplaçait à pied pour économiser le prix des transports, mangeant ses repas de midi au restaurant Vavasseur, nommé "la mort subite" par les étudiants.

Au cours de ses études médicales, son état de santé ne fera qu'empirer. Aux fatigues des études s'ajoute le surmenage dû aux trajets et aux activités extra-universitaires

auxquelles Paul Carton se livre pour subvenir à ses besoins. La maladie ne le quitte plus. Problèmes cardiaques et circulatoires, troubles digestifs, infections diverses l'accompagnent désormais. Ces affections nécessiteront de nombreux traitements dévitalisant et intoxicants, des périodes douloureuses d'immobilisation et des opérations mutilantes et inutiles. Grâce à sa volonté et à sa persévérance, Paul Carton traverse tous ces obstacles et poursuit ses études. En troisième année, il devient interne, prépare les concours et les réussit brillamment. Il travaille ensuite à l'Institut Pasteur, puis est nommé chef de laboratoire à la Pitié.

Plus tard, il exerce quelque temps à Paris, mais la pénible vie de médecin-praticien achève de dégrader sa santé. Comme bien des gens au début du siècle, Paul Carton développe alors une tuberculose. A 30 ans, il est envoyé en sanatorium.

Pour faire face à la dévitalisation, au manque de couleurs et à la perte de poids, la médecine de l'époque préconisait aux tuberculeux une alimentation abondante et très riche. Celle-ci consistait en *cinq grands repas* quotidiens, auxquels venaient s'ajouter, comme supplément, 250 à 500 g de *viande crue* prise dans un bouillon, ainsi que 6 à 18 *œufs crus* à gober. Si cette suralimentation forcée réussissait à faire prendre du poids aux malades, à surexciter leur organisme et ainsi leur donner une apparence de force et de vitalité, elle achevait cependant leurs dernières forces, épuisait leurs organes digestifs, congestionnait leur système circulatoire et provoquait une dangereuse accumulation de toxines dans le sang et les tissus.

En sanatorium, Paul Carton luttait donc pour survivre à sa maladie, ... au régime et traitements qui lui étaient proposés! Son état empirait..., jusqu'au jour où un événement vint bouleverser toute sa vie, ainsi que ses idées médicales. Ce fut l'événement d'où naquirent les bases de la nouvelle thérapeutique qu'il allait fonder par la suite.

Dans son livre *"L'apprentissage de la santé. Histoire d'une création et d'une défense doctrinales"*, Paul Carton s'exprime ainsi: *"... l'affreuse désolation de se sentir jeune, plein d'espoir dans l'avenir, et de constater l'incapacité de trouver une voie de salut qui puisse permettre la reprise du travail pour subvenir aux frais d'appartement à Paris et aux soins en sanatorium. Anhéant, cyanosé, alité, fébrile, les poumons infiltrés du haut en bas, en proie à des crises d'asphyxie... , mère appelée par télégramme pour assister aux derniers moments, la pancarte des mourants affichée à la porte pour réclamer le silence dans le couloir, obsédé par l'idée de la mort prochaine et de la descente finale dans la petite pièce du rez-de-chaussée où on logeait les cadavres, avant leur déménagement nocturne. Tels furent les débuts de l'étape sanatoriale (fin 1905 - début 1906).*

**Premier apprentissage de la vérité et de la santé.** - Une clarté se projeta enfin dans ces ténèbres, à l'occasion d'une formidable crise d'empoisonnement alimentaire ... qui amena une diarrhée cholériforme surabondante pendant deux jours. On s'attendait à une aggravation cataclysmique. Ce fut, au contraire, une sorte de résurrection: disparition de l'asphyxie, de la cyanose, des accès de suffocation, baisse de la fièvre, amélioration des foyers pulmonaires, bien-être psychique. Mais au bout de 8 jours, tout le vilain cortège des misères antérieures reparut. Réfléchissant alors qu'une amélioration

certaine s'était déclenchée par l'arrêt alimentaire et par un dégagement intestinal intense, nous prîmes la résolution de recourir aux mêmes procédés pour voir si les mêmes effets se reproduiraient. Une réduction de l'alimentation et une forte purge donnèrent effectivement une nouvelle amélioration qui dura 4 ou 5 jours. Alors, à chaque retour offensif des signes d'intoxication et de congestion, c'est-à-dire deux fois par semaine environ, fut opposée une chasse intestinale vigoureuse. Le lever devint possible après 6 mois de séjour au lit. Mais le poids était tombé de 75 à 65 kg. Nouveau bouleversement des théories classiques: un tuberculeux qui ne se suralimente pas et qui n'engraisse pas ne guérit pas; un tuberculeux qui maigrit est voué à la mort. C'était un déchirement d'esprit, un effondrement de tous les enseignements reçus et une inquiétude pour l'avenir.... Une lutte difficile allait commencer, basée sur un point de départ solide, entreprise sans idée préconçue, en faisant table rase des opinions les plus généralement professées, en ne se fiant plus qu'à l'expérimentation personnelle quotidienne, envers et contre tous. Il fut découvert d'abord que les chasses intestinales ne constituaient qu'un moyen d'élimination et de dérivation et que la qualité et la quantité des apports alimentaires avaient une influence considérable sur la production de la fièvre, de l'intoxication humorale, de la congestion et de l'infiltration des foyers pulmonaires. Des expériences renouvelées permirent de repérer les produits les plus nocifs: le poisson, la viande, les œufs pris en supplément, les boissons fermentées, et par conséquent, de les réduire beaucoup. L'état général et les lésions pulmonaires continuèrent ainsi à s'améliorer et le retour à Paris se fit dans des conditions moins décourageantes le 1er mai 1906.

**La découverte du trépied thérapeutique: alimentation physiologique, élimination intestinale, perfectionnement des métabolismes par l'exercice.** - Maintenant que l'attention était attiré principalement du côté de la composition des repas et des réactions digestives, il fut reconnu que la plupart des symptômes observés (douleur d'épaule, congestion, cyanose, fièvre, toux) étaient à rattacher plutôt à des retentissements alimentaires des organes digestifs et de l'état humoral, qu'à des poussées microbiennes pulmonaires. C'était un nouveau renversement des enseignements reçus. Pendant des années, on n'avait pratiqué que des auscultations méticuleuses des poumons (râles des sommets, foyers de congestion multiples, gros frottements pleuraux) et on n'avait traité les accidents congestifs généraux et les points de côté que par des applications de pointes de feu sur le thorax. Jamais on n'avait contrôlé l'état des viscères digestifs...

... Pour la médecine de l'École, en effet, tout ce qui est comestible sans empoisonner subitement est considéré comme aliment licite, et pour être en bonne nutrition, il n'y a qu'à calculer les rations d'aliments en calories et en grammes de matériaux, azotés, hydrocarbonés et gras.

En somme, l'alimentation humaine n'était réglée, dans les livres classiques, que par les chimistes et les théoriciens de laboratoire, sans considération d'effets physiologiques ni de prédestination anatomique. Il fallait donc tout construire, en âne de bonne volonté. Parmi les aliments les plus nocifs, ramenant à tout coup subictère, douleur hépatique, décoloration des selles, teinte carminée des ongles, dyspnée, épistaxis, hypertension,

*douleurs du foie et des épaules, frottements pleuraux, il fallut ranger d'abord la viande, le poisson, le vin, les sucreries fortes, les légumes secs (pois cassés, haricots), le beurre ajouté à dose trop forte dans les plats. Les sucreries fortes (miel, marrons glacés, etc.) donnaient, entre autres, des poussées de congestion hépatique avec violentes douleurs épigastriques ...*

*... Cette période de constitution d'un régime normal fut longue, pénible, tâtonnante, car la plupart des essais donnaient des résultats opposés aux affirmations des livres. Les œufs n'étaient tolérés que par intervalles. Seuls passaient: certains farineux, les légumes verts cuits, le pain grillé, les fruits en compote, les lentilles. Aucune idée de synthèse alimentaire n'était encore trouvée. C'était l'oscillation entre des menus trop forts ou des repas carencés. Il était peu encourageant d'être obligé, tout en se rendant à l'évidence des expérimentations personnelles, de vivre en marge des habitudes de tout le monde, regardé comme un phénomène par certains, comme un maniaque ou un neurasthénique, victime d'autosuggestions déraisonnables par d'autres.*

*Tout en rendant ainsi la nourriture moins nocive, il fallut persévérer dans les précautions de dégagement intestinal, sans quoi: sensibilité hépatique, constipation, cyanose, teinte carminée des ongles reparaissaient...*

*... Dès que les forces furent revenues, les promenades, d'abord en voiture, puis à pied, se montrèrent éminemment favorables au perfectionnement de la nutrition, à la facilité des digestions, à l'atténuation des troubles congestifs... Peu à peu, il fut possible de faire des marches de 5 à 7 kilomètres. Une vraie rénovation s'ensuivit.*

*Le trépied thérapeutique fondamental: alimentation physiologique, élimination des poisons (surtout par voie intestinale), perfectionnement nutritif par l'exercice modéré, était découvert. Il fut reconnu plus tard que non seulement il fournissait un traitement logique pour bien des cas de tuberculose, mais qu'il constituait la base du traitement de toutes les affections en général et l'essentiel des lois de la santé, lois totalement inconnues des enseignements officiels..."*

En 1908, Paul Carton retrouve assez de force pour quitter le lit et rechercher une occupation professionnelle. Par un heureux concours de circonstances, il obtient une place de médecin-assistant en province, à l'Hôpital-Sanatorium de Brévannes. Une nouvelle vie débuta alors, et il réalisa son vieux rêve: habiter à la campagne, avoir un jardin et un rucher, être en contact avec la nature.

A Brévannes, le Dr Carton put mettre en pratique à large échelle les idées médicales qu'il avait, déjà découvertes et appliquées sur lui-même. L'hospice accueillait des enfants de milieux défavorisés, à l'hygiène de vie déplorable, en très mauvaise condition physique. Souvent victimes de troubles et de complications graves, ils étaient aussi amoindris par des traitements trop violents.

Le Dr Carton traitât ses malades sans médicaments, uniquement par des manœuvres diététiques, des soins hydrothérapiques, héliothérapiques, et par l'exercice physique en

plein air. Il put constater le bien-fondé de son approche en contemplant les magnifiques rénovations physiques et psychiques chez ses petits malades.

Au fur et à mesure de ses expériences et observations, il redécouvrit peu à peu toutes les vérités enseignées par Hippocrate, le père de la médecine dont, en tant que médecin, il était le disciple, sans avoir jamais lu ses œuvres: trop occupé qu'il était à essayer d'absorber tout le fatras de connaissances fragmentaires que la science *découvrait* au début du siècle et qui faisaient partie de ses études médicales.

Pour simplifier *l'œuvre* gigantesque d'Hippocrate, le Dr Carton en a résumé les principes de base et les points les plus importants dans un *ouvrage* intitulé "*L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres*" (1923).

En *arrivant* à Brévannes, l'état de santé du Dr Carton n'était pas encore brillant. Le premier jour, le surveillant, en voyant son teint blafard, son aspect peu reluisant et squelettique, le prit pour un malade qui entraînait à l'hôpital et déclara: "*En voilà un qui vient prendre un lit, il n'en a plus pour longtemps!*"

Le Dr Carton exerça cependant encore 40 ans, à l'hospice d'abord, puis en clientèle privée, poursuivant ses recherches, établissant et perfectionnant sans cesse sa nouvelle approche thérapeutique qu'il fit connaître par la publication de nombreux livres et articles. Tous les aspects de la santé y furent traités. Non seulement l'alimentation, l'exercice, l'hydrothérapie, l'héliothérapie, les drainages, mais aussi l'influence du climat, des saisons, du mode de culture et de la cuisson des aliments; le rôle du psychisme et de la bonne direction mentale et spirituelle, la santé par rapport aux différents tempéraments, aux âges de la *vie* (*enfance*, adolescence, âge adulte, vieillesse), etc.

Comme tout *pionnier*, ses idées dérangeaient. Il fut attaqué de tous côtés: le corps médical, fasciné par les vaccins et médicaments (antibiotiques) découverts au début du siècle, ne comprenait pas qu'il puisse parler d'alimentation et d'hygiène. Les thérapeutes de médecine naturelle ne supportaient pas ses critiques sur la manière fragmentaire et unilatérale dont ils utilisaient les techniques. Les antireligieux furent contrariés par ses affirmations concernant la nécessité non seulement de vivre sainement, mais aussi de manière juste, correcte et digne. Les religieux, quant à eux, lui reprochaient de tomber dans l'occultisme en parlant de "force vitale", plutôt que de se contenter de parler de corps et d'âme.

Si la première partie de la vie du Dr Carton fut consacrée à découvrir son nouveau système médical, il consacra la deuxième partie en majorité à le défendre et le protéger du pillage. En effet, ses explications, si claires et logiques, étaient reprises - en partie seulement et souvent déformées - par d'autres écoles. Pour se démarquer clairement des différents mouvements et systèmes thérapeutiques, il créa en 1921 la "*Société Naturiste Française*" et en 1922, il débuta la publication de la "*Revue Naturiste*", qui avait pour but d'informer, d'enseigner, mais aussi de défendre sa nouvelle conception médicale.

Jusqu'à la fin de sa vie, le Dr Carton continua à travailler son approche médicale et à publier des livres pour la faire connaître. Son œuvre est colossale: plus de 30 ouvrages. Malgré sa constitution physique faible et l'immense travail d'écrivain, de praticien et de chercheur, il mourut en 1947 à l'âge de 72 ans.

### **Sa conception médicale**

Le Dr Carton ne prétendait pas être le fondateur d'un nouveau système médical. Il ne se considérait que comme celui à qui il avait été permis de *redécouvrir* et réactualiser des vérités anciennes oubliées:

***"... Il existe une tradition médicale tout imprégnée de bon sens, de simplicité et de sagesse. Cette tradition remonte aux origines les plus lointaines de la médecine. Elle n'a, pour ainsi dire, jamais cessé de se manifester et de s'enrichir à travers les siècles. Et si elle a subi parfois des périodes d'éclipse, au cours desquelles la science médicale s'enténébra, elle est toujours réapparue ensuite plus vivante et plus forte que jamais, parce que les principes sur lesquels elle se base sont universellement et éternellement vrais. C'est la tradition médicale naturiste ou tradition hippocratique. Il ne faudrait pas croire, en effet, que la médecine naturiste est l'œuvre récente de quelques médecins et empiriques modernes. Elle a existé de tout temps, et son expression la plus complète et la plus pure se retrouve dans les ouvrages d'Hippocrate, le père de la médecine. Certes, avec les âges, elle a bénéficié des progrès de la science et a subi des transformations parallèles à l'évolution de l'esprit humain, mais dans ses grandes lignes directrices, elle est restée immuable et se trouve être encore à l'heure actuelle la source de vérité à laquelle devra remonter la médecine d'aujourd'hui, pour se corriger de ses égarements."***\*

Au tournant du siècle, lorsque le jeune Carton fit ses études, la médecine s'était égarée. Grisée par l'emploi de remèdes nouveaux (vaccins, antibiotiques), elle croyait tout pouvoir résoudre par les remèdes pharmaceutiques. Elle oubliait de plus en plus les vérités fondamentales de la tradition médicale. Le mérite du Dr Carton fut de ne pas se laisser aveugler par des succès éphémères et de chercher à retrouver les principes de la véritable médecine. Pour montrer leur importance et leur efficacité thérapeutique, il réexposa dans ses ouvrages toutes les lignes directrices de la médecine hippocratique et leurs implications au niveau de l'hygiène et de la thérapeutique. Il donna en plus des conseils détaillés sur les différentes techniques à utiliser, comme les manœuvres diététiques, les drainages des toxines et la manière d'exercer le corps, les moyens d'agir sur lui par hydrothérapie, héliothérapie, etc. Comme Hippocrate, il décrivit également toutes les influences que peuvent avoir la "constitution de l'année", le rythme des saisons, le climat..., influences extérieures qui doivent être prises en considération pour régler les traitements.

Ses exposés sont si complets et approfondis que ses livres sont devenus des ouvrages

---

\* Extraits du 'Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste': ouvrage de base du Dr Carton



de base. Ils ne cessent d'inspirer et de servir de référence à des thérapeutes de tous les horizons. On retrouve l'influence de ses idées dans les domaines les plus variés. A juste titre, le Dr Carton peut être nommé l'Hippocrate du 20<sup>e</sup> siècle. D'ailleurs, ses idées n'ont rien perdu de leur actualité. Certes, certaines de ses conceptions peuvent être enrichies par des découvertes récentes, mais celles-ci ne peuvent pas ébranler la solidité de la construction, car elle repose sur des vérités millénaires léguées par la tradition.

En tant que médecin, Paul Carton connaissait bien les lacunes du système médical, et en tant que patient, il en avait subi les méfaits. Les griefs qu'il a formulé contre le système médical sont aujourd'hui choses acquises, courantes, mais à son époque, ils étaient révolutionnaires et d'une clairvoyance surprenante:

*"... L'enseignement officiel ne s'occupe que de la matière physique de l'organisme et des maladies qui l'assaillent. Dissections, autopsies, vivisections, chimie, microbiologie constituent les fondements de la science de la viande humaine et de ses altérations. Tout se passe comme si la maladie et la mort résumaient le savoir et la vérité. Vitalité et santé sont d'ailleurs des mots inconnus de la médecine officielle. Aussi, les lois de la vie et de la santé sont-elles radicalement ignorées du monde médical actuel. On devine alors les bévues et les ravages que peuvent entraîner les soins médicaux qui ne visent qu'à l'effacement des effets sans rechercher ni renverser les causes réelles des maladies. Pourchasser les microbes sans s'occuper de la résistance du terrain organique; croire que le cerveau sécrète de la pensée comme le rein sécrète de l'urine; se figurer que l'homme vit en totale indépendance de l'ordre naturel et surnaturel, sans autre cause que le Hasard, sans autre moteur que sa liberté, sans autre but que la jouissance des sens et sans autre idéal que le Bonheur organique; traiter les gens à coups de seringue (manie des piqûres) ou de bistouri (opérations superflues) ou de vaccinations (allopathiques ou homéopathiques) ou de rayons ou d'infiltrations endocriniennes ou de réactions aveugles (réflexothérapie), sans s'occuper des viciations du budget organique; soigner la partie sans traiter le tout; croire que la pharmacie dispense de se plier aux obligations de régime correct et de débit logique des forces; se représenter les symptômes comme des faits malfaisants qu'il convient de combattre en frappant vite et fort, à coups de pavés, sans que l'organisme en pâtisse; être persuadé que les médicaments agissent directement sans l'intervention des forces vitales; considérer comme fini le rôle de la clinique; obéir servilement aux insanités des gens de laboratoire, ignorer l'existence de la valeur des immunités naturelles; ne se vouer qu'à la création d'immunités artificielles (vaccins et sérums) qui ne peuvent que donner une fausse sécurité et une santé précaire, puisque le mal non combattu dans ses causes (les violations des lois synthétiques de la santé), se portera ailleurs et conduira aux affections chroniques irrémédiables (cancer, diabète, folie, artériosclérose, dégénérescence), toutes ces contre-vérités qui ont empoisonné la médecine, participent du désordre actuel des esprits...  
... La médecine sans connaissance de l'ordre naturel et surnaturel se fait essentiellement maléfique..."\**

Le Dr Carton écrivait par ailleurs que la critique était stérile si elle n'apportait pas aussi

---

\* Extraits de "Les lois de la vie saine"

des solutions de remplacement. Pour être conséquent avec lui-même, Paul Carton - après avoir critiqué le côté matérialiste, fragmentaire et unilatéral de rapproche médicale d'alors - se devait donc d'amener une approche globale et synthétique de l'homme et de la médecine, c'est-à-dire une approche qui considère l'homme dans sa dimension matérielle et spirituelle, qui s'attache à la maladie et à la santé, à la partie et au tout, aux effets et aux causes, aux symptômes et au terrain, aux maladies et aux malades, à la pharmacie et à l'hygiène, à la thérapeutique et à la prévention, Qu'avait-il donc à proposer? C'est ce que nous allons voir dans les chapitres suivants, en présentant les grandes lignes de sa pensée.

## Chapitre 1

### Une conception globale de l'être humain

Pour s'occuper de malades, les soigner et les conseiller, il est absolument indispensable d'avoir une connaissance exacte de l'être humain. Il faut comprendre son fonctionnement normal et pathologique; et quelles influences le mode de vie, les médications et les soins produisent sur lui. Ceci n'est possible que si l'on a une image claire et complète de sa **constitution**.

De cette manière seulement, les forces mises en jeu par le praticien lors des traitements le seront utilement et en connaissance de cause. Sinon, le thérapeute serait dans la même situation que celui qui prendrait place au volant d'une voiture sans en connaître le fonctionnement, qui ne saurait pas si en manœuvrant, il va avancer ou reculer, freiner ou accélérer, tourner ou avancer en ligne droite.

Très vite, le Dr Carton s'est rendu compte que ne considérer que le corps physique - selon la vision matérialiste *"l'homme n'est que son corps"* - ne suffisait pas pour comprendre l'être humain et pour servir de guide à la thérapeutique; que les connaissances anatomiques et physiologiques traditionnelles, bien que réelles et justes en soi, ne couvraient qu'une partie de la connaissance de l'homme.

Sans tomber dans le mysticisme ou l'occultisme, mais en puisant dans les écrits des "pères de la médecine", le Dr Carton redécouvrit une conception de l'homme qui tenait compte aussi bien de sa nature matérielle qu'immatérielle, conception qui correspondait d'ailleurs à celle enseignée par les grandes religions. Elle était la seule qui permettait d'intégrer en un tout logique et clair tous les phénomènes reliés à l'être humain.

Paul Carton résumait ainsi cette conception:

*"La constitution de l'homme est à la fois triple et une. L'organisme n'est pas fait que de chair matérielle. Un potentiel de vitalité anime l'économie. Il sert d'instrument à l'esprit pour agir sur le corps physique. Le groupement de ces trois forces, spirituelle, vitale et matérielle, en une unité de conscience constitue... (L'individu)"*<sup>\*</sup>.

Il y a donc trois éléments: *le corps physique, la force vitale et l'esprit*. Le corps ne fonctionne, c'est-à-dire n'est en vie que s'il est animé par la force vitale.

A eux deux, ils forment l'outil pour l'activité de l'esprit. Ils ne sont donc pas l'être réel, mais seulement son instrument. Le "moi" proprement dit de l'être humain est l'esprit.

Reprenons ces trois éléments séparément et voyons ensuite quelques conséquences qui découlent de cette approche.

---

<sup>\*</sup> Extrait de *"Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples"*

## ***Le corps physique***

Le corps physique est évidemment la notion la plus aisée à saisir. Personne ne doute qu'il ait un corps. C'est une donnée visible, stable, constante dans le temps, sur laquelle on croit pouvoir s'appuyer. En réalité, notre corps est en constant changement et renouvellement. Ce ne sont jamais les mêmes substances qui le composent. Il a été calculé qu'au bout de sept années, tous les matériaux dont nous étions construits ont été remplacés par des nouveaux. Pourtant, nous conservons notre forme corporelle, nous demeurons parfaitement reconnaissables avec toutes nos caractéristiques physiques: forme du corps, traits du visage, stature, silhouette. Comment est-ce possible? Qu'est-ce qui fait que notre corps conserve son aspect et son unité dans le temps? La réponse se trouve dans le deuxième élément de la constitution de l'être humain: la force vitale.

## ***La force vitale***

A elle seule, la matière n'est pas capable de s'organiser en un tout ordonné, comme l'est le corps humain. Une force organisatrice et coordinatrice est ici nécessaire. C'est la force vitale qui remplit ce rôle. Précisons tout de suite que cette force est immatérielle. Elle ne peut donc être vue, pesée, disséquée ou analysée, comme peut l'être la matière physique. Hippocrate disait déjà d'elle:

*"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."*

La force vitale remplit de multiples tâches. Elle est **une force constructrice et ordonnatrice** qui organise les matériaux physiques, suivant un plan architectural propre à l'espèce humaine en général et à chaque esprit en particulier. C'est donc elle qui construit l'édifice corporel et qui le conserve dans le temps. Elle est une sorte de corps subtil, faisant office de modèle ou de moule.

C'est grâce à son action que l'ovule, une fois fécondé, la multiplication cellulaire dans "l'embryon" ne se fait pas de manière indifférenciée, mais que des tissus différents se développent et que ceux-ci sont placés à des endroits précis pour former les organes. Le rôle de "moule" est aussi celui de surveiller que la multiplication des cellules ne dépasse pas les limites des organes et du corps, que ceux-ci acquièrent leur forme et la gardent.

Lorsque la force vitale disparaît, la force de cohésion du corps disparaît aussi. La matière dont le corps était formé se désorganise et ne peut plus résister comme un tout ordonné, ou comme une unité, face aux attaques microbiennes. Le corps se décompose, la mort s'ensuit.

La force vitale est aussi **une force motrice** qui anime et dirige tous les rouages de la vie organique. C'est elle qui fait fonctionner le cœur, les poumons, ... pour qu'ils accomplissent leur travail. Elle synchronise, orchestre et harmonise d'ailleurs toutes les diffé-

rentes activités physiologiques pour maintenir notre corps dans un équilibre biologique le plus harmonieux possible, c'est-à-dire en santé. La force vitale agit de jour et de nuit, lorsque nous sommes actifs ou au repos, conscients ou inconscients.

En cas de blessure suite à un accident, la force vitale agit comme **une force réparatrice** et fait l'impossible pour restaurer les tissus endommagés en cicatrisant les plaies et en ressoudant les os.

Lors d'agressions par des microbes ou des virus, ou lorsque des poisons ou des substances toxiques pénètrent dans le corps, la force vitale se manifeste comme **une force défensive**. Elle lutte pour la survie de l'organisme en déclenchant les systèmes d'alarme, puis en mettant en état d'alerte et en organisant les défenses organiques (leucocytose, système immunitaire).

La force vitale est aussi **une force médicatrice**, car non seulement elle maintient le corps en vie, mais elle cherche à le ramener vers la santé en cas de maladie. Lorsque la force vitale devient médicatrice, elle agit par les mêmes moyens qu'en temps normal, mais d'une manière plus intense, rapide, exubérante, voire violente: éliminations accrues pour libérer le corps des toxines (diarrhée, catarrhes des voies respiratoires, forte sudation); augmentation de tous les métabolismes pour neutraliser et se débarrasser de poisons ou de microbes (fièvre); envie prononcée de certains aliments pour combler les carences; production accrue de globules blancs pour faire face à une infection; anorexie et aboulie des malades pour favoriser le repos et la régénération organique.

La force vitale ayant pour rôle d'animer et de garder le corps en vie, elle ne peut jamais travailler contre lui ou en opposition avec les lois physiologiques. Il y aurait une contradiction si elle pouvait travailler en même temps pour et contre la vie. Les moyens qu'elle met en œuvre pour guérir et conserver le malade en vie sont donc toujours effectués de manière intelligente et salutaire.

Le Dr Carton, comme Hippocrate, considérait le rôle du médecin comme un rôle "*d'interprète et de ministre*" de la force médicatrice. Le médecin doit recevoir des enseignements de la force vitale en observant la *manière* dont elle agit – le rôle d'interprète - et l'aider à accomplir son travail - rôle de ministre - par les médicaments et soins qu'il peut prodiguer.

En méditant sur les propriétés de la force vitale et sur son mode d'action, on voit qu'elle ne veut que le bien de l'organisme. Si le corps est malade, ce ne peut pas être la faute de la force vitale ni celle du corps, mais bien celle de celui qui utilise le corps comme un outil: l'esprit, c'est-à-dire **nous**.

### ***L'esprit***

Si la force vitale est immatérielle, l'esprit (ou l'âme) l'est à plus forte raison. **L'esprit est notre moi véritable. Il ne doit pas être confondu avec le cerveau, parce qu'étant**

**immatériel, il ne peut être identifié avec un organe du corps physique.** L'esprit ne fait que de se servir du cerveau comme d'un instrument, pour recevoir les informations sur le corps et sur le milieu extérieur et pour agir sur eux.

La conscience que nous avons de nous-mêmes comme individus différents des autres, notre capacité de décider et notre volonté plus ou moins forte pour mener jusqu'au bout ces décisions, résident dans l'esprit. Les caractéristiques de l'esprit - nos traits de caractère - sont le résultat de toutes les expériences vécues, des pensées et aspirations que nous entretenons, des efforts déployés pour développer telle ou telle faculté ou vertu en nous.

L'esprit est le centre de notre être entier. Il dirige et la force vitale et le corps. Il est le "je" qui dit: *j'ai* un corps (et non pas je *suis* un corps). De lui et de ses décisions quant à la manière de diriger son mode de vie, c'est-à-dire son outil, dépendra la santé ou les maladies de celui-ci. En effet, si la force vitale travaille constamment à conserver le corps en bonne santé, elle ne peut le faire qu'en fonction des situations plus ou moins favorables dans lesquelles l'esprit la place. Ces situations seront physiologiques ou non, suivant que le milieu de vie est harmonieux ou agité, pollué ou pur; l'alimentation adéquate ou non; que des intoxicants ou drogues seront pris ou non; que les pensées seront positives ou non.

### ***Importance de la distinction esprit – force vitale – corps***

L'être humain est constitué de trois éléments différents qui sont toutefois étroitement liés. Ce lien est si fort que la majorité des gens ne les distinguent même plus. Or, cette union produit une étroite interdépendance des trois éléments.

L'esprit peut, par exemple, décider de vivre de manière déraisonnable en "brûlant la chandelle par les deux bouts". Le résultat en sera qu'il épuisera ses forces vitales. Si la mauvaise direction est empruntée trop longtemps, le corps en pâtira, car la force vitale ne pourra plus l'entretenir correctement. A l'opposé, si le corps ne reçoit pas les substances nutritives qui lui sont nécessaires (alimentation carencée, régimes extrêmes), les forces vitales ne seront pas entretenues par la vitalité des aliments et elles déclineront. A son tour, l'esprit en sera affecté, car il n'aura plus un outil adéquat pour agir efficacement.

*La thérapeutique doit absolument tenir compte des trois niveaux ou des trois éléments de la constitution de l'être humain et connaître leurs influences réciproques.* La dépression *nerveuse*, par exemple, peut être causée soit par des carences au niveau physique (carences en magnésium, vitamines B...), soit par un épuisement des forces vitales (mode de vie trop stressant, manque de sommeil), soit encore par une philosophie erronée de l'esprit (pensées négatives).

Par respect pour le malade et par souci d'efficacité, il faudrait éviter de prescrire une psychanalyse alors que la dépression est due à des carences minérales dont devrait

s'occuper un nutritionniste, ou d'intoxiquer un malade avec des médicaments psychotropes alors qu'un temps de repos s'avère nécessaire.

*Ne pas tenir compte de la constitution triple de l'être humain ne peut qu'engendrer une vision fausse de la réalité et des moyens à utiliser.* En négligeant de prendre en considération la force vitale, différente chez chacun, on abandonne la notion de tempérament si importante pour individualiser les traitements. En effet, chacun ne peut réagir qu'avec ses propres forces, et le dosage des médicaments doit tenir compte des forces de réaction des malades, et non seulement de leur poids et âge. Une même dose peut être idéale pour un malade, beaucoup trop élevée pour un deuxième et ainsi le mettre en état de choc, alors que pour un troisième malade, elle est trop faible et donc inefficace.

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. La thérapeutique sera alors agressive, répressive et destructrice. Elle attaquera les effets et non les causes. Au lieu d'être un soutien aux moyens curatifs mis en place par la force vitale, elle s'y opposera. Cette manière d'agir va directement à l'encontre du précepte d'Hippocrate qui dit:

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

Ce n'est pas une perte de temps et d'énergie de considérer également l'esprit, puisque - à cause de la place prépondérante qu'il occupe - il est le plus souvent le premier responsable des problèmes de santé. En effet, *le non-respect du corps et de ses impératifs physiologiques sont dus avant tout à un manque de connaissances et de conscience, à des faiblesses de caractère et à un manque de volonté de la part de l'esprit.* En niant son existence immatérielle, distincte du corps et le dirigeant, et en le rabaissant au rôle d'un simple organe, le cerveau, on nie du même coup sa responsabilité. Le cerveau, comme chaque organe, peut être influencé par l'action des médicaments. Une médicalisation de tous les problèmes existentiels et sociaux s'ensuit. On croit pouvoir tout expliquer par des déficiences physiologiques et les résoudre par l'emploi de remèdes pharmaceutiques connus ou à découvrir. Le malade, dans tout cela, est considéré comme n'étant ni responsable, ni capable. Il n'est pas *un esprit qui apprend et évolue à "l'école de la vie"*, il est un malade qui doit recevoir un traitement.

Le "malade" se laisse alors "prendre en charge", il croit que c'est une affaire de spécialiste. Il ne réalise plus qu'il lui incombe de se prendre en main, de corriger ses faiblesses de caractère, de changer son approche de la vie, et surtout de changer son état ... d'esprit.

Dans sa pratique médicale, le Dr Carton considérerait toujours ses malades dans leur constitution triple. Agissant aux trois niveaux, il accordait autant d'importance au respect des lois physiologiques, vitales que spirituelles, pour le plus grand bien des traitements et des malades.

## Chapitre 2

### Une approche synthétique du fonctionnement organique

S'il est nécessaire d'avoir une conception globale de la constitution de l'être humain, il faut également une vue large du fonctionnement du corps et des grands phénomènes dont il est le siège. C'est ainsi seulement que l'on peut comprendre et aborder de manière non-unilatérale les questions de santé et de maladie, d'hygiène et de thérapeutique.

Trop souvent, cette conception large du corps fait défaut. Certes, on possède de nombreuses connaissances sur les organes, mais on n'en tire pas tout le profit possible car on ne les a pas insérées dans un cadre plus général qui leur donnerait leur véritable sens.

*Les organes sont considérés chacun isolément, plutôt que comme un ensemble en relation réciproque et formant un tout.* On oublie aussi de les étudier dans leur situation réelle, c'est-à-dire confrontés au mode de vie physiologique ou non du "possesseur" des organes.

De cette conception fragmentaire résulte *une thérapeutique qui néglige les grandes fonctions organiques que sont la nutrition, la respiration et l'élimination, au profit d'une approche centrée sur les organes isolés, si ce n'est sur des réactions biochimiques infimes ayant lieu dans ces organes.*

Ayant souffert lui-même de thérapies basées sur des approches fragmentaires, le Dr Carton s'est toujours efforcé de voir large et grand. Pour lui, les détails n'ont d'importance que si on peut les intégrer dans un cadre plus large. Pour les mêmes raisons, il insistait sur la *hiérarchisation des connaissances*. Certaines connaissances sont plus importantes que d'autres, car certains éléments ont un rôle déterminant sur le fonctionnement organique alors que d'autres ne jouent qu'un rôle secondaire. Il ne faut donc ne pas sacrifier le principal pour l'accessoire, si nouveau ou intéressant soit-il. *Le détail ne doit pas prédominer sur la synthèse, ni la partie sur le tout.*

La vue générale du fonctionnement organique que propose le Dr Carton offre un cadre possible pour insérer tous les facteurs du mode de vie de chacun. Comme nous allons le voir, il met aussi en évidence *la relation de cause à effet* entre ces facteurs, et offre ainsi un *fil conducteur* à travers la multitude des phénomènes de l'organisme.

Le Dr Carton compare notre organisme à un transformateur d'énergies fonctionnant en trois étapes. Dans la première ont lieu les *apports* d'énergies extérieures nécessaires au corps. Au cours de la deuxième, ces énergies sont *transformées* pour être utilisables, et dans la troisième étape, elles sont *dépensées* ou *éliminées* et quittent ainsi le corps. En résumé: **apports - transformations - éliminations.**



Ces trois étapes vont maintenant être abordées l'une après l'autre, et nous mettrons en évidence les différents éléments qui les composent.

## **1ère étape**

### **Les apports énergétiques**

L'apport d'énergies extérieures est indispensable, car l'être humain n'a pas en lui les énergies nécessaires pour toute la durée de sa vie. Il n'est pas la source de ses propres forces et dépend par conséquent de forces extérieures.

Les apports énergétiques se font sous quatre formes:

- forme **solide** par les aliments (pain, légumes, produits laitiers ...);
- forme **liquide** par les boissons (eau, tisane, jus de fruits ou de légumes);
- forme **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).

Hierarchiquement, les voies digestives sont les plus importantes, à cause du "fleuve" d'aliments qui les traverse, aliments qui peuvent être la source de problèmes de santé par leur nature propre (aliments avariés, trop riches, carencés ...), ou à cause des problèmes de transformation qu'ils engendrent.

*Les maladies s'installent donc beaucoup plus rapidement si les apports alimentaires sont inadéquats: que si la respiration se fait mal ou encore si la peau fonctionne mal.*

**L'alimentation** du patient est primordiale. Elle doit non seulement être étudiée du point de vue quantitatif (apport calorique), mais aussi dans tous ses aspects qualitatifs: est-elle unilatérale, équilibrée, variée ...; les aliments sont-ils digestes, trop mélangés, trop riches, acides, protéinés, sucrés? Y a-t-il trop de viande et quels genres, assez de végétaux, ...? Les aliments sont-ils complets ou raffinés (donc carencés), traités, frais, princi-

palement crus ou cuits? Doivent également être examinées les boissons et les apports non-alimentaires, mais qui pénètrent dans le tube digestif, et auxquels il doit faire face, comme par exemple les médicaments et les drogues éventuelles.

Pour se faire une idée claire des **apports alimentaires**, le Dr Carton *questionnait avec précision ses patients et notait soigneusement les aliments consommés à chaque repas principal (7h, 12h, 19h) et les "entre deux" (10h, 16h, 21h)*. Etablir un tel menu standard n'est pas difficile à réaliser, car généralement, les repas sont toujours composés de manière identique chez une personne donnée, à quelques variations près. 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.

Le Dr Carton n'a cessé de le démontrer dans sa pratique quotidienne, et ses ouvrages en témoignent.

Les **apports gazeux** se réalisent correctement si l'air respiré est suffisamment pur (air non confiné, non pollué, exempt de fumée de tabac) et s'il pénètre en suffisance dans les profondeurs tissulaires pour participer aux phénomènes d'oxydation cellulaire.

Une bonne oxygénation est un facteur de santé que l'on sous-estime beaucoup. Il a pourtant une action capitale 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.

Le contrôle des **apports au niveau cutané** consiste avant tout à s'assurer que la peau "respire", ce que permet un contact suffisant, mais sans exagération, avec l'air, le soleil et l'eau.

## **2ème étape**

### **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.*

## 1) Les digestions

*"La digestion est un combat", écrivait Paul Carton. Un combat entre notre corps et les aliments, combat dont le corps doit toujours sortir vainqueur pour rester en bonne santé.*

Ne pouvant pas puiser directement les substances nutritives dont il a besoin dans les tissus des aliments, le corps est obligé de les dégrader en petites particules, utilisables par nos cellules. Les longues chaînes moléculaires sont brisées en chaînes plus courtes, et de plus en plus courtes, jusqu'à ce que chaque élément qui les compose soit isolé des autres. L'amidon, par exemple, est formé d'une chaîne d'environ 10 000 molécules de glucose. Lors de la digestion, la chaîne est successivement divisée en fragments de milliers, de centaines, puis de dizaines de glucoses, et finalement en glucose isolé. La molécule de glucose étant la seule utilisable par le corps.

La même chose a lieu avec d'autres substances nutritives: les protéines sont divisées en acides aminés, les graisses en acides gras.

La division des aliments en particules utilisables se réalise grâce à des phénomènes mécaniques (broyage par les dents, mastication, brassage par les parois de l'estomac et de l'intestin) et par des phénomènes chimiques conduits par les enzymes. Ces derniers sont les véritables ouvriers des transformations alimentaires que nous venons d'énoncer. Or, à part les enzymes des aliments eux-mêmes (qui peuvent être détruits par la cuisson ou ôtés lors du raffinage), le gros des enzymes provient des sucs digestifs, c'est-à-dire des sécrétions des différentes glandes digestives. Les quantités de sucs sécrétés par ces glandes montrent pourquoi le Dr Carton parlait de *combat* à propos des digestions.

Sont sécrétés, donc produits quotidiennement: 1 ½ litre de salive, 1 ½ litre de suc gastrique, 1 litre de bile, 1 ½ litre de suc pancréatique et 1 litre de suc intestinal. Si le corps ne gagne pas le combat des digestions, les aliments stagnent et encombrant le conduit digestif, fermentent ou putréfient, produisant ainsi des substances toxiques (acide pyruvique, scatol, indol, phénol, ptomaïnes) qui irriteront les muqueuses digestives, y créeront des microlésions et pénétreront finalement dans le courant sanguin.

*Les maux qui résulteront de cette auto-intoxication, à point de départ intestinal, sont innombrables et la cause véritable de nombreuses maladies dont souffre l'humanité actuelle.*

*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.*

Lorsque les apports alimentaires correspondent aux capacités de transformation du tube digestif, donc que les digestions se font bien, "on ne se sent pas digérer": point 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.

## 2) L'activité physique

L'activité physique joue un rôle déterminant pour les transformations des énergies. En effet, "ce qui mange" ou "ce qui respire" en nous, ce ne sont pas le tube digestif ni les voies respiratoires, mais les cellules. Elles sont la base du fonctionnement de tous nos organes, et ce sont elles qui doivent recevoir les matériaux pour se construire et se réparer (protéines, minéraux), le carburant pour fonctionner (glucides), et les petites "étincelles" pour garder le moteur organique en fonction (oxygène, vitamines, oligo-éléments).

Or, la porte d'entrée des nutriments est éloignée du lieu d'utilisation qu'est la cellule, et les matériaux doivent être transportés jusqu'à elles par le système circulatoire; d'abord par le sang et la lymphe, puis par les sérums qui entourent les cellules, et enfin, pour atteindre le noyau de la cellule, par les sérums intracellulaires. Les liquides ne pouvant se mettre en mouvement par eux-mêmes, une force extérieure doit intervenir. Pour le sang, c'est le cœur qui remplit ce rôle. Mais pour les liquides plus profonds?

Le rôle de l'activité physique devient évident. Grâce aux contractions musculaires que nécessite le mouvement, les tissus profonds sont comprimés, les liquides poussés en avant et mis en circulation. D'autres facteurs encore entrent bien sûr en ligne de compte, mais *l'activation de la circulation par le mouvement est l'artisan principal des échanges cellulaires, de l'oxygénation et de la nutrition des tissus.*

Que valent un air pur, des aliments sains ou des médicaments efficaces si ceux-ci ne peuvent pas atteindre la cellule, faute d'un transporteur adéquat?

Le contrôle de l'activité physique est donc important. Le patient pratique-t-il régulièrement un sport? Est-il un adepte de sorties en plein air (marche, vélo), le week-end au moins? Marche-t-il pour se rendre à son lieu de travail? Monte-t-il les escaliers à pied au lieu d'emprunter l'ascenseur? ...

## 3) La chaleur

Notre corps a une température de 36,5° C et cherche constamment à la conserver, car c'est la température idéale pour son bon fonctionnement. Si cette température peut s'élever de quelques degrés seulement lors de fièvres, elle ne peut guère descendre en dessous sans que la vie soit menacée.

*Un manque de chaleur corporelle ralentit les fonctions organiques.* C'est le cas chez les sous-vitaux, les personnes âgées et de nombreux malades. Pour ces gens, un apport de chaleur (bouillotte chaude, boissons chaudes, repas chauds ou hydrothérapie chaude) a une valeur thérapeutique certaine, car non seulement il permet et stimule les métabolismes, mais l'énergie non-utilisée pour la production de chaleur demeure disponible pour les fonctions organiques.

### 3ème étape

#### Dépenses et éliminations

Les énergies ont pénétré dans l'organisme (1ère étape), ont été transformées, absorbées et transportées jusqu'aux cellules (2ème étape). Elles doivent maintenant ressortir de l'organisme de deux manières différentes: soit en étant dépensées, soit en étant éliminées.

##### 1) Les dépenses

Les énergies mises à disposition de l'organisme sont utilisées pour le fonctionnement des organes (battements du cœur, respiration, ...) et pour les fonctions de relation (marcher, porter des objets, travailler, ...). Elles disparaissent ainsi de l'organisme à mesure qu'elles sont utilisées. Cette utilisation varie en fonction de l'activité modérée ou forte, et d'un individu à l'autre. *Les sédentaires "brûlent" peu.* Les énergies excédentaires non-dépensées s'accumulent alors dans le corps (obésité).

##### 2) Les éliminations

*L'utilisation des apports énergétiques est productrice de déchets, qui doivent impérativement être rejetés hors du corps pour ne pas l'engrasser et gêner ainsi son fonctionnement.* Ces déchets sont d'origines variées. Une partie des déchets est constituée d'énergies *non utilisables* par le corps: la cellulose de l'enveloppe des céréales (le son) ou les fibres dures des végétaux. D'autres proviennent d'énergies *non utilisées*. En effet, une partie importante des apports de protéines, de glucides, etc. est rejetée avec les selles, les intestins ne pouvant assimiler la totalité des substances nutritives qui leur parviennent.

Il y a également les déchets résultant *de la combustion* des énergies matérielles (suie ou cendre du moteur organique), et d'autres provenant de *l'usure* organique (minéraux usés, débris de cellule). Toutes les substances toxiques ayant pénétré dans le corps ou résultant de transformations déviées (fermentations et putréfactions intestinales) en font partie. De plus, les microbes et parasites, bien qu'étant de petits transformateurs énergétiques, produisent leurs propres déchets généralement toxiques, et les éliminent ... dans le corps humain où ils se trouvent.

Les voies d'élimination des déchets sont constituées par des organes qui, non seulement excrètent les déchets vers l'extérieur, mais les transforment aussi pour faciliter leur expulsion. On les appelle les *émonctoires* car ils sont les "portes de sortie" du corps. Les émonctoires principaux sont, dans l'ordre hiérarchique, les intestins, les reins, la peau et les voies respiratoires.

Les *intestins* éliminent tous les détritits alimentaires ainsi que les déchets de désassimilation rejetés par la muqueuse (langue blanche). Ils recueillent aussi tous les déchets et

toxines, voire microbes, que contiennent les sécrétions salivaires, biliaires et pancréatiques, et en débarrassent l'organisme avec l'évacuation des selles. Des intestins fonctionnant correctement se vident une fois par jour au moins, et la vitesse de transit des aliments est de 24 h à 36 h, c'est-à-dire que les aliments ingérés ne restent pas plus de 36 h dans les intestins.

Les *reins* excrètent les déchets dilués dans de l'eau: l'urine. Il s'agit principalement de résidus de protéines (acide urique, urée, créatine) et de sels minéraux, dont le sel de cuisine, mais aussi d'acides, de pigments, de toxiques. 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.

L'*émonctoire cutané* est double. Les glandes sudoripares éliminent la sueur qui contient de l'urée, de l'acide urique, des sels minéraux et d'éventuelles substances toxiques. Les glandes sébacées sécrètent du sébum qui est l'enduit gras donnant à la peau sa souplesse. Le sébum contient des déchets de graisses et diverses toxines. Une peau qui ne transpire pas à la chaleur ou à l'effort est une peau "fermée" qui n'élimine pas ou très peu.

Les *poumons* sont une voie d'élimination de déchets gazeux (gaz carbonique, vapeur d'eau, substances volatiles). Ce n'est qu'accessoirement, et en cas de secours, qu'ils rejettent des déchets fluides (mucus, glaires, crachats). Les voies respiratoires en bon état et fonctionnant correctement sont bien dégagées.

Pour maintenir la santé, il est très important que les toxines soient bien éliminées, sinon elles s'accumulent dans le corps, épaississent le sang, se déposent sur les parois des vaisseaux et congestionnent les organes. La bonne marche du corps est alors compromise, il tombe malade. L'accumulation de déchets était considérée par le Dr Carton comme la nature profonde de toutes les maladies, et la réduction de cet amas de toxines comme la manœuvre thérapeutique la plus logique.\*

### ***Conséquences pratiques***

Le mode de circulation des énergies à travers l'organisme se fait suivant un plan précis et immuable. Malgré sa simplicité, il est une réalité incontournable. Des différences de puissance, globale ou partielle, existent d'une personne à l'autre, par exemple pour des raisons d'hérédité. Néanmoins, le fonctionnement de base reste le même.

Nous admettons très bien qu'il faille suivre scrupuleusement le mode d'emploi d'une machine pour qu'elle fonctionne correctement, ses possibilités de travail étant dépendantes de sa construction et déterminées par son constructeur. Nous nous attendons d'ailleurs à des problèmes si délibérément, nous ne respectons pas son mode d'emploi.

---

\* Voir aussi du même auteur "*Manuel de détoxication*"

Il en va de même avec notre corps. *Le mode de circulation physiologique des énergies à travers le corps est déterminé par la manière dont il a été construit, et doit impérativement être respecté pour que nous conservions la santé ou pour la retrouver. En effet, les maladies n'apparaissent que comme conséquences d'une circulation défectueuse des énergies à travers le transformateur et ne peuvent disparaître que si la circulation est rétablie, ce qui est synonyme de respect de son mode d'emploi.*

Le Dr Carton ne s'est que peu intéressé à l'usage intensif de médicaments habituellement pratiqué en médecine, préférant consacrer son attention au rétablissement d'une circulation harmonieuse à travers le transformateur. Quelle influence un médicament - si bon soit-il - peut-il avoir sur le fonctionnement organique si les apports sont inadéquats, les transformations incomplètes et les éliminations insuffisantes? Peut-on vraiment espérer corriger autant d'erreurs dissemblables à l'aide de substances médicamenteuses?

A cause de l'immuabilité du fonctionnement physique, il découle que le non-respect du mode d'emploi conduit aussi sûrement à la maladie que son respect conduit à la santé, ou génère une chance de la *retrouver*. Deux options thérapeutiques sont donc possibles: soit amener le malade à respecter à nouveau le mode d'emploi de son corps par un apprentissage des lois de la santé (en le soutenant avec des thérapies douces: hydrothérapie, plantes, ...) afin d'obtenir que sa vie corresponde à ses capacités organiques, soit tenter de rehausser ces dernières à l'aide de médicaments divers, pour essayer de les adapter à son mode de vie anti-physiologique.

La deuxième alternative a été rejetée par le Dr Carton comme anti-éducative, déresponsabilisant, en opposition avec la logique du corps, et généralement inefficace à long terme.

*N'oublions pas que le corps est dirigé par une force intelligente, la force vitale, et que le rôle du médecin n'est pas de se mettre au-dessus d'elle en voulant la corriger, mais de se plier à sa logique en la respectant, ou plus précisément en apprenant au malade à la respecter.*

En pratique, le mode de fonctionnement du transformateur énergétique (voir schéma ci-dessous) permet de faire un bilan de santé réel et efficace, car il met en relation les différents éléments les uns avec les autres.

Une personne souffre-t-elle de troubles multiples, mais imprécis, précurseurs d'une maladie aiguë encore non déterminable? Il n'est pas nécessaire d'attendre passivement que celle-ci se déclare pour enfin agir, mais il convient de contrôler tout de suite ce que le patient mange, comment il transforme, si tous ses émonctoires fonctionnent normalement, et opérer les corrections nécessaires.

Si un malade est atteint d'un trouble émonctorial, il ne faut pas rester bloqué sur l'émonctoire en question, mais regarder les aliments consommés, aliments qui sont la source des toxines à éliminer, et vérifier si les transformations digestives de ces aliments se font correctement.

Quelqu'un digère-t-il mal? Pourquoi se limiter à prescrire des digestifs? Il faut analyser ce qui sollicite le tube digestif: les aliments, et vérifier s'il est à la hauteur d'une telle absorption. Il faut également observer si l'élimination de déchets est suffisante et n'est pas la cause d'une congestion des organes digestifs.

Cette approche est si logique que très peu de gens oseront la contester. Peu contestée, elle est aussi malheureusement peu ... utilisée. Sa simplicité la fait apparaître comme dépourvue d'intérêt, et elle est abandonnée au profit de démarches plus "intéressantes" ou spectaculaires. C'est le mérite du Dr Carton d'avoir démontré que le mode de circulation physiologique des énergies à travers le transformateur énergétique qu'est notre corps devait être le *fondement* de la médecine.

### 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
<b>Apports</b>	<b>Transformations</b>	<b>a – Dépenses b – Eliminations</b>
voies digestives voies respiratoires voies cutanée	digestions mouvement chaleur	intestins reins voies respiratoires peau



## **Chapitre 3**

### **Une compréhension profonde de la maladie**

L'étude du fonctionnement organique a montré que la maladie est due à une mauvaise circulation des apports énergétiques à travers le transformateur qu'est notre corps. Une attention toute particulière doit donc être accordée aux apports, plus précisément aux apports alimentaires. De ceux-ci dépendent entièrement la construction du corps et, avec la force vitale, son fonctionnement.

Par construction du corps, il ne faut pas seulement penser aux organes et au squelette, mais également à tous les liquides dans lesquels baignent les organes. L'ensemble des liquides est ce qu'on appelle *"le terrain organique"*. Le sang représente 8 % du poids corporel, les sérums à l'intérieur des cellules 50 %, et ceux à l'extérieur de la cellule 15 %. 70 % environ du poids physique sont donc constitués par des liquides, qui sont le milieu nourricier des cellules. Leur survie ainsi que leurs possibilités de travail - favorables ou non - dépendent de la composition équilibrée de ces liquides.

La composition des liquides organiques peut se modifier de deux manières seulement: soit des substances faisant partie de leur constitution leur font défaut, soit des substances s'y rajoutent ou s'y trouvent en excès.

Un manque de substances - par exemple des acides aminés, des sels minéraux ou des vitamines - cause des déficiences au niveau du terrain et de là, des *maladies de carences*.

Un excès par contre - qu'il s'agisse de substances en soi utiles comme des minéraux, des substances tolérées en petites quantités comme les déchets normaux du métabolisme, ou encore des substances comme des "poisons chimiques" - encrassent le terrain et provoquent des *maladies de surcharge*.

Les maladies de carences sont bien connues; elles impliquent un traitement simple qui consiste à supprimer les carences par l'apport adéquat des substances manquantes. Nous allons donc nous tourner avant tout vers les maladies de surcharge, cette approche étant moins connue et peu utilisée.

### **Les surcharges**

Les déchets ou les toxines proviennent presque exclusivement de l'extérieur. Après avoir quitté leur voie d'apport: le tube digestif, les poumons ou la peau, ils pénètrent en premier lieu dans le sang, qui les charrie tout au long du système circulatoire et des organes qu'il traverse. En accumulant des toxines, le sang s'épaissit et circule plus lentement. Une partie des déchets se dépose alors sur les parois des vaisseaux, diminuant

ainsi la possibilité de passage. Ils se déposent aussi dans les organes qu'ils traversent, entravant ainsi leur fonctionnement. Les déchets qui résultent de ces métabolismes déviés augmentent encore l'encrassement de l'organisme.

Le sang étant le liquide le plus précieux, la force vitale recherchera toujours à en retirer le plus de toxines possible. Mais ce qu'elle ne peut éliminer par les émonctoires, elle ne peut que le rejeter dans les profondeurs du corps: dans la lymphe et les sérums cellulaires. Les toxines sont donc repoussées dans les tissus et envahissent ainsi tout le corps en pénétrant jusqu'à l'intérieur des cellules.

La présence de ces toxines dans l'organisme est néfaste pour de multiples raisons. Celles qui ne sont pas nocives en elles-mêmes ne font que gêner par leur présence; elles encrassent, engorgent et congestionnent les organes. Si elles sont toxiques par contre (insecticides provenant des végétaux consommés, poisons de la pollution, médicaments et additifs...), elles irritent et agressent les cellules. Des lésions et scléroses cellulaires se produisent. Le système nerveux et glandulaire se dérègle et le fonctionnement normal du corps est dangereusement compromis.

Pour le Dr Carton, l'encrassement du corps par les toxines est la nature véritable et commune à toutes les maladies. Il écrivait: *"Essentiellement, il n'y a pas de maladies locales; il n'y a que des maladies générales"*.

En d'autres termes, le mal réel est général et se situe au niveau du terrain.

### ***Les masques***

Quand une maladie éclate, ses manifestations désagréables, douloureuses ou flagrantes accaparent toute l'attention du malade et du thérapeute et font négliger l'état défectueux du terrain qui préexistait à l'éclosion des troubles.

*Les noms de maladies cataloguées que nous attribuons aux divers troubles ne sont que des masques avec lesquels nous cachons le mal véritable.*

Derrière chaque maladie locale - aussi isolée et cantonnée qu'elle puisse paraître - se cache une altération du terrain. L'important n'est dès lors pas de rechercher la cause déclenchant (froid, microbe, choc nerveux), mais l'ensemble des erreurs dans le mode de vie et d'utilisation du transformateur qui ont fait naître un terrain morbide.

*"Il n'existe donc pas, à proprement parler, d'entités morbides de détail et la description fragmentaire des maladies séparées, telle qu'on la pratique actuellement dans les ouvrages de clinique, n'a d'utilité que pour établir les différentes façons dont la maladie humorale initiale peut se terminer. Il ne faut jamais perdre de vue cette notion essentielle, si l'on veut éviter de s'attaquer uniquement aux effets du mal, aux maladies locales transitoires, et pas du tout au mal lui-même, aux maladies générales d'ordre humoral (= du terrain)",* écrivait encore le Dr Carton.

La justesse de cette approche est démontrée par le fait que l'évolution des troubles locaux dépend de l'évolution du terrain. Toute altération localisée (ulcère, fistule, tumeur) ou générale (par exemple motricité au niveau de la sclérose en plaque) s'aggrave, augmente, régresse ou stagne, suivant que le terrain organique se surcharge, se nettoie ou se maintient dans son état. Les maladies de "surface" sont les baromètres de l'état général. Comme les icebergs qui ne laissent apparaître qu'une petite partie d'eux-mêmes au-dessus de l'eau, mais dont la grande masse est cachée en profondeur, les troubles locaux ne sont que des manifestations de surface d'un mal profond.

Il en va exactement de même avec les maladies infectieuses. *Un terrain sain est réfractaire à l'invasion de microbes.* Ce n'est que dans un terrain surchargé ou carencé, et très souvent les deux à la fois, que les microbes peuvent survivre et se multiplier, causant ainsi l'infection. Si l'engorgement du terrain augmente, l'infection augmente; s'il diminue, l'infection diminue.

La thérapeutique actuelle et d'alors, en ne s'attaquant qu'aux symptômes, cherche à faire disparaître des effets sans jamais s'attaquer aux causes. Elle refoule en profondeur les toxines dont le corps cherchait à se libérer, ce qui ne peut qu'engendrer des *récidives*, des *rechutes*, des *aggravations* et des *complications*. Soit encore des *transferts morbides* (les troubles locaux changent de localisation), soit des maladies à bascule (l'eczéma "guéri" se transforme en asthme qui, une fois "guéri", se retransforme en eczéma).

*Refouler les toxines est une erreur capitale, car les maladies ne sont en réalité et avant tout que des tentatives du corps pour se libérer des surcharges afin d'assainir le terrain.*

### ***Les crises de nettoyage***

Face à la montée des toxines et à la détérioration du terrain qui s'ensuit, la force vitale ne reste pas inactive, mais réagit avec vigueur pour sauver l'organisme. Cette réaction vise à neutraliser et à éliminer les surcharges pour protéger le corps de l'agression des toxines.

Les voies de sortie utilisées pour réaliser le nettoyage organique sont bien entendu les émonctoires dont nous avons déjà parlé. Stimulés par la force vitale, leur travail est augmenté et les toxines éliminées avec plus d'intensité qu'habituellement.

Le *tube digestif* se libère des déchets en les rejetant par le haut (vomissements) ou par le bas (diarrhées). Toutes les glandes du tube digestif, glandes salivaires, biliaire, etc. rejettent dans leurs sécrétions des déchets filtrés hors du sang qui seront éliminés avec les selles.

Les *reins* augmentent leurs sécrétions. Les urines deviennent plus abondantes, plus concentrées; les mictions plus fréquentes. Des irritations ou brûlures urinaires peuvent d'ailleurs se manifester à cause des fortes concentrations de déchets éliminés.

La quantité de sueur transpirée par la *peau* augmente sensiblement. Au lieu d'un litre environ par jour, on passe à 3, voire 4 litres. Des sudations ont lieu pendant la nuit. La peau peut se couvrir de boutons, se craqueler, se fissurer ou suinter (eczémas divers). Toutes ces manifestations sont des moyens utilisés pour éliminer les déchets.

Les *voies respiratoires* cessent de n'éliminer que des gaz et rejettent également des glaires et des mucus. Cela génère des catarrhes au niveau des bronches (bronchites, asthme), de la gorge (pharyngites, laryngites, toux), des sinus (sinusite) et du nez (rhumes).

A la faveur des désordres produits par les fortes concentrations de toxines rejetées et de l'encombrement des émonctoires, des microbes *peuvent* se fixer et *provoquer* des infections. Mais celles-ci ne sont que les *conséquences* de l'encrassement et non leur cause!

*Les maladies expriment un effort de purification, de sauvegarde et non un travail de destruction. Leurs manifestations sont dues aux effets néfastes de la présence des déchets et aux réactions vitales défensives. A cause des efforts intenses de purification qu'elles engendrent, les maladies sont à juste titre nommées crises de nettoyage ou de désintoxication.*

On parlera de *maladies aiguës* si l'effort de purification est limité dans le temps et que la réparation des dégâts causés par les surcharges est possible. Dans les *maladies chroniques*, l'effort doit être répété ou continu, car il s'oppose à des causes entretenues ou à des dégâts difficilement réparables.

Dans les deux cas, *les maladies ne s'attrapent pas brusquement, mais sont l'aboutissement d'un long processus de dégradation du terrain par accumulation de déchets. Elles n'arrivent pas par hasard, mais en suite logique à des erreurs du mode de vie.*

Lorsque les émonctoires principaux ne peuvent faire face à la marée des déchets que la force vitale cherche à éliminer, des *émonctoires secondaires* sont utilisés: amygdales, utérus (pertes blanches), glandes mammaires, glandes lacrymales (conjonctivites).

Si ces derniers se montrent également insuffisants, des *émonctoires artificiels* sont créés: hémorroïdes saignantes, ulcères aux jambes, plaies qui ne cicatrisent pas.

Suivant la vitalité du sujet, c'est-à-dire sa plus ou moins grande force vitale, l'élimination se fera bien ou non. Lorsque la force vitale est faible, les déchets sortiront mal. Ils s'accumuleront alors dans les tissus et causeront à la longue des désordres, puis des lésions organiques graves (néphrose, tuberculose, cancer, sclérose en plaque, rhumatismes...).

A cause de la nature éliminatrice des maladies, *il est toujours dangereux de "couper" les maladies. Le fait que l'état général s'aggrave après de telles coupures, mais qu'il s'améliore si la maladie "sort", prouve que la maladie est bien une crise de nettoyage.* Il est

d'ailleurs couramment admis que les maladies à suractivité émonctorielle sont d'un pronostic beaucoup plus favorable que les maladies qui couvent en profondeur sans pouvoir se manifester en surface.

Il est possible de déclencher volontairement des crises de nettoyage organique. C'est une pratique courante en médecine naturelle, et se fait grâce à des jeûnes et cures de drainage. Or, ces crises de nettoyage se manifestent de manière identique aux maladies cataloguées et nommées, suivant les cas, bronchite, eczéma, cystite, etc. ...! Ceci nous ramène bien à nouveau à la nature éliminatrice des maladies.

La thérapeutique qui découle de cette conception vise à aider les efforts du corps en ouvrant les émonctoires à l'aide de plantes médicinales, de lavements, de bains, etc. La guérison, c'est-à-dire la libération du corps des toxines qui encombraient le terrain et la réparation des dommages, est considérée plus comme une *auto-guérison* qu'une guérison. En effet, c'est le corps lui-même qui s'est guéri à l'aide de la force vitale, et non pas ceux qui n'ont fait que de la soutenir: le thérapeute et ses remèdes.

### ***Les réactions vitales défensives***

En observant les symptômes des maladies, on peut se rendre compte qu'ils sont les *moyens de défense* utilisés par le corps pour lutter contre les causes destructrices, pour les neutraliser et les expulser, et non pas ceux de l'activité d'un ennemi à détruire au plus vite par des médications agressives et répressives. La maladie est certes un état "anormal" du corps, mais - aussi surprenant que cela puisse paraître - elle a un rôle bénéfique et constructeur à jouer car elle vise à corriger le terrain. Elle ne devient destructrice que si les impératifs physiologiques ne sont pas respectés, et si rien n'est entrepris pour corriger le mal fondamental qu'est la dégradation du terrain. Voici quelques exemples.

La **fièvre** est un symptôme commun à tant de maladies différentes, car elle est l'expression de l'augmentation des combustions et des activités organiques (circulation, respiration) déclenchées par la force vitale pour brûler et éliminer les toxines. Elle n'est pas une entité morbide en soi que l'on doit détruire pour retrouver la santé, qui ne sera d'ailleurs que fictive. Au contraire, il faut lui laisser réaliser son œuvre de purification pour obtenir la correction du terrain. La fièvre est un merveilleux agent de guérison. Elle ne doit être que contrôlée, mais jamais supprimée complètement, car alors, le travail de rénovation n'aura pas lieu.

Tous les **troubles émonctoriaux** (catarrhes des voies respiratoires, de la peau, etc.) sont des moyens de défense utilisés pour libérer le corps des déchets. La *toux*, par exemple, par les saccades qu'elle provoque, active les échanges, décongestionne et expulse les crachats.

La **douleur** permet à la force vitale de reconnaître les influences destructrices et d'amorcer le système de défense. En la supprimant, on coupe les signaux d'alarme et enraye les processus de défense.

Les **inflammations** se caractérisent par quatre manifestations: rougeur, chaleur, douleur, tumeur (dans le sens croissant du volume de la partie lésée). Ces manifestations témoignent de l'afflux sanguin dans la région en question et de l'intense travail de sauvetage qui y est mené.

Par l'**anorexie passagère**, le corps se préserve de l'introduction de substances alimentaires toxiques, ou qui le deviendront par suite de déficiences organiques et vitales. L'amaigrissement permet de se débarrasser des surcharges et de diminuer les quantités de tissus corporels à nourrir et à épurer.

Les **soifs intenses** des malades, par contre, permettent de lutter contre les déperditions d'eau. Les grandes quantités de liquides consommées permettent de diluer les toxines dans un abondant support, ce qui les rend moins agressives pour les tissus et facilite leur élimination.

Les quelques exemples ci-dessus ne sont pas exhaustifs et doivent être nuancés de cas en cas.

### ***Les avertissements***

En plus de leur rôle défensif, les symptômes ont un rôle d'avertisseurs. Ils permettent de prendre conscience que quelque chose ne se déroule pas normalement et que des lois de la vie saine n'ont pas été respectées. S'ils ne se manifestaient pas, comment le malade saurait-il qu'il commet des erreurs? Les erreurs se poursuivraient et provoqueraient un encrassement définitif. Le corps étoufferait "sous" la masse des surcharges et cesserait de fonctionner. La mort s'ensuivrait sans que le malade n'ait été prévenu. Il n'aurait pas pu se ressaisir et agir en conséquence.

Les symptômes morbides sont donc une bénédiction. Dès lors, il est tout à fait dérisoire de vouloir à tout prix se limiter à les faire disparaître en leur livrant une guerre offensive. Cela reviendrait à désamorcer le système de défense pour mieux ... protéger!

*Tous les symptômes, aussi variés et exubérants soient-ils, ne sont que l'expression d'un mal unique: l'encrassement du terrain. Seule la correction des causes productrices peuvent les faire disparaître et amener une guérison véritable. La thérapeutique toute entière doit être orientée dans ce sens.*

## Chapitre 4

### Une thérapeutique qui remonte aux causes

La maladie étant avant tout due à une mauvaise circulation des énergies à travers le corps, le but de la thérapeutique est donc de rétablir cette circulation. Elle le fera en agissant aux différentes étapes des transformations, c'est-à-dire en corrigeant les apports, en aidant les transformations et en intensifiant les éliminations. Les corrections ainsi obtenues auront d'abord une action sur le fonctionnement des organes, puis sur le terrain, et de là sur les troubles morbides. Une guérison en profondeur est alors possible.

L'action est à l'opposé de l'approche thérapeutique habituelle dans laquelle on cherche à agir sur les symptômes de la maladie, en espérant ainsi avoir une action sur les organes, et finalement sur le terrain.

Ne soyons pas étonnés de la place minime qu'occupent les médicaments dans les moyens préconisés par le Dr Carton, ni de la place prépondérante accordée aux manœuvres douces, relevant plus de l'hygiène que de la thérapie "lourde" comme, par exemple, les régimes alimentaires, les bains, etc. En effet, si une hygiène adéquate permet aux personnes bien portantes de rester en bonne santé, appliquée aux malades, elle permet d'obtenir des effets thérapeutiques et curatifs par le rétablissement de la circulation énergétique.

Croire que les médicaments possèdent en eux les forces de guérison est erroné: *les forces de guérison sont essentiellement en nous!* Les remèdes n'ont une action thérapeutique que parce que le corps et la force vitale réagissent à eux. Mais s'ils peuvent répondre aux stimulations de substances médicamenteuses, ils peuvent aussi réagir ... aux manœuvres hygiéniques. Celles-ci sont nombreuses et peuvent agir de manières très différenciées sur les organes.

On utilisera bien sûr celles qui sont le plus physiologiques, c'est-à-dire celles qui vont le plus dans le sens de la logique du corps. *"Le remède ne doit pas être pire que le mal"*, dit un aphorisme de médecine naturelle. Le Dr Carton a résolument choisi les moyens les plus doux et les plus physiologiques. Il ne dédaignait pas les médicaments, mais - contrairement à ce qui se fait habituellement - il n'en usait qu'en cas d'extrême nécessité, par exemple en cas de débordement microbien, d'effondrement de la vitalité, de douleurs trop violentes. Et ceci seulement si tous les moyens plus doux s'étaient montrés inefficaces.

Les vues larges du Dr Carton lui évitèrent aussi de tomber dans l'erreur forte répandue qui consiste à aborder les questions de thérapeutique de manière fragmentaire ou unilatérale. Les problèmes de santé dépendent d'un ensemble de facteurs (apports, transformations, dépenses et éliminations) et doivent être abordés à différents niveaux (corps physique, force vitale, esprit). Ce n'est qu'en tenant compte du tout et par une approche

de synthèse que des guérisons réelles et durables seront obtenues. La médecine est un art. Il est dangereux pour elle de se diviser en trop de spécialités et de se "techniciser" à outrance.

Abordons maintenant les différentes formes que la thérapeutique peut adopter dans chacune des trois étapes du transformateur.

## **1ère étape**

### ***Le réglage des apports***

#### **Les aliments**

Les aliments que nous consommons doivent d'abord être digérés, puis assimilés par les cellules, et enfin, les déchets qui résultent de leur utilisation éliminés. Il est insuffisant de considérer la valeur des aliments qu'en fonction des protéines, vitamines etc. qu'ils contiennent. Au contraire, il est nécessaire de tenir aussi compte de leur plus ou moins grande digestibilité, des organes digestifs qu'ils sollicitent, des différents déchets qu'ils produisent, et finalement des émonctoires responsables de leur élimination.

De même qu'un médecin cherche à connaître aussi parfaitement que possible les médicaments qu'il prescrit, pour en saisir les propriétés et les effets détaillés en fonction des malades, des maladies, du dosage, de la durée d'emploi, etc., de même le Dr Carton cherchait à acquérir une connaissance aussi précise que possible de toutes les caractéristiques des aliments, pour prévoir exactement les effets thérapeutiques qu'il pouvait en obtenir.

Il suivait en cela l'adage d'Hippocrate *"Que tes aliments soient tes seuls médicaments"*. Cette connaissance est indispensable et absolument fondamentale, car les malades - comme chacun de nous - doivent constamment faire face aux aliments qu'ils consomment. Les différentes caractéristiques à prendre en considération pour connaître les aliments et les utiliser efficacement sont les suivantes:

#### **L'excitation alimentaire**

La valeur d'excitation des aliments est leur capacité plus ou moins grande à stimuler le fonctionnement de l'organisme et le débit des forces vitales. Le café, la viande, les épices, ont un effet très stimulant, voire excitant, alors que les fruits, les légumes, ne sont que doucement stimulants. La composition des repas peut contribuer au déroulement normal des fonctions organiques, à leur mise en veilleuse par manque d'excitation alimentaire (aliments monotones, insipides) ou au contraire survolter le travail organique (repas très cuisinés, épicés, corsés).

Les aliments choisis pour le régime d'un malade seront donc plus ou moins excitants, suivant que l'on veut réveiller les fonctions assoupies ou les calmer. La connaissance de



la valeur d'excitation alimentaire permet aussi d'éviter de prescrire à des malades épuisés et dévitalisés des régimes incendiaires qui leur prélèvent plus de forces qu'ils ne sont capables d'en donner.

### **La vitalité des aliments**

*Les aliments possèdent leurs propres forces vitales dont nous bénéficions en les consommant.* Les personnes dévitalisées ont la possibilité d'augmenter leurs propres forces en mangeant des aliments encore riches en force vitale, c'est-à-dire dont les forces de vie n'ont pas été détruites par le raffinage (céréales et farine blanche, huiles pressées à chaud ...), par la culture à l'aide d'engrais chimiques, eux-mêmes dévitalisés par une conservation trop longue ou inadéquate (conserves) ou par une cuisson à outrance. Les aliments vitalisant sont donc des aliments frais (légumes, fruits, céréales moulues à domicile, graines germées), crus (salades, crudités, fruits), non-raffinés (céréales, pâtes et pain complets, huile de 1ère pression à froid, sucre intégral), de culture biologique (exempt de pesticides, d'insecticides, etc. ...).

*Une alimentation morte ne peut contribuer à l'entretien de la vie.* Les malades, par l'apport quotidien de forces vitales alimentaires, retrouvent peu à peu leurs propres forces et peuvent réengager la lutte contre la maladie.

### **La composition des aliments**

Ici, c'est l'approche classique des aliments qui vise à connaître leur teneur en protéines, glucides, lipides, minéraux, vitamines et oligo-éléments. Connaître les substances nutritives de chaque aliment est utile pour vérifier que les régimes sont bien équilibrés et que les apports correspondent bien aux besoins minimaux. En cas de carences, cela permet de choisir correctement les aliments susceptibles de combler les manques. Pour ce faire, on augmente dans le régime du malade la part des aliments riches en substances manquantes.

Au contraire, lorsqu'une personne métabolise mal une substance nutritive, on peut facilement lui indiquer les aliments qui en contiennent et qu'elle doit alors éviter. Par exemple, les aliments contenant du gluten pour les cœliaques, ceux riches en acides pour les acidifiés, le sel pour les personnes faisant de la rétention.

### **La valeur énergétique des aliments**

Physiologiquement parlant, les aliments énergétiques sont ceux qui fournissent du glucose, parce que lorsqu'il est brûlé dans les muscles, il fournit de l'énergie. Paradoxalement, de nombreux aliments habituellement consommés... parce qu'ils "donnent des forces" (café, viande)... n'en apportent pas, mais en retirent!

En effet, ces aliments ne sont pas énergétiques; ils ne contiennent pas ou très peu de glucose. Ce sont des excitants par leur teneur en toxines qui, pour être neutralisés et éliminés, obligent les forces du corps à sortir des réserves.

La nuance est de taille, car on ne doit pas piller les forces des malades sous prétexte de les fortifier!

Les aliments énergétiques sont de deux genres: ceux qui produisent rapidement de l'énergie à cause de la simplicité de leur digestion (fruits, miel, sucre complet), et ceux qui en produisent lentement, mais longtemps, à cause de la complexité des digestions qu'ils nécessitent (l'amidon des céréales, du pain, des pâtes).

### **La concentration alimentaire**

Un aliment tel les cacahuètes qui contiennent 46 % de lipides, 27 % de protéines, 18 % de glucose, ne peut évidemment pas être comparé à une pomme, composée à 83 % d'eau. La différence de concentration des substances nutritives de ces aliments font qu'ils ont une action différente aux niveaux digestifs et de production de toxines. Ces différences doivent absolument être prises en considération.

Les aliments concentrés ne conviennent pas aux personnes dévitalisées et souffrant de faiblesse digestive, car ils épuisent leurs forces digestives qui leur sont nécessaires pour rétablir leur santé.

### **La digestion des aliments**

Les protéines, les glucides et les lipides font appel à des sucs digestifs différents pour être transformés. Ils sollicitent donc le travail d'organes digestifs également différents.

Les protéines sont avant tout digérées dans l'estomac et les intestins, les glucides dans la bouche et les intestins. Quant aux lipides, ils sollicitent fortement le travail du foie, ce qui n'est pas le cas pour les protéines et les sucres.

*Suivant la force ou la faiblesse des capacités digestives - donc transformatrices - de chaque individu, une alimentation différente sera conseillée.* Les personnes souffrant de faiblesse stomacale consommeront des aliments protéinés (viandes, produits laitiers, œufs), minutieusement choisis en quantité et en genre, pour s'adapter à leurs possibilités réduites. Les hépatiques (personnes faibles du foie) veilleront avec beaucoup de soin de ne pas abuser d'aliments riches en graisses (chair animale, cuisson au beurre...), sans toutefois en supprimer complètement l'apport, ce qui aurait aussi des conséquences néfastes.

Adapter les aliments aux possibilités digestives, c'est aussi éviter les légumineuses (lentilles, pois, flageolets) chez les personnes sujettes aux ballonnements; le chou, l'oignon, l'ail lorsque l'intestin grêle est fragile; les épices, l'alcool chez les coliteux; les bananes, le riz et autres aliments astringents chez les constipés; etc.

### **Les quantités d'aliments**

*Les quantités d'aliments consommés doivent être mesurées pour correspondre aux be-*

*soins et aux dépenses.* Ces dernières varient suivant que par tempérament, le sujet brûle facilement ou non ce qu'il mange, ou que son activité physique est importante (travailleurs de force) ou réduite (sédentaire se déplaçant en voiture et restant assis à son bureau toute la journée). Une quantité trop réduite d'aliments est aussi préjudiciable qu'une quantité trop élevée. Dans le premier cas, elle conduit aux carences et à la dévitalisation, dans le second aux maladies de surcharge et à l'obésité. Les malades sont particulièrement sensibles aux erreurs quantitatives d'apport.

Néanmoins, un "débrayage" alimentaire, par exemple sous forme de monodiète ou de jeûne, permet d'obtenir une action thérapeutique des plus efficaces. En effet, une diminution importante des apports oblige le corps à chercher dans ses propres tissus le carburant matériel nécessaire à son fonctionnement. Il le fait de manière intelligente, utilisant les substances disponibles en raison inverse de leur importance pour l'organisme. Ainsi, ce sont d'abord tous les déchets (toxines, graisses, kystes) qui sont brûlés. Les substances plus nobles ne sont dégradées que dans un deuxième temps; les organes vitaux tels le cœur et le cerveau n'étant pas attaqués du tout.

*Les diètes ont un effet curatif à cause du nettoyage par combustion (autolyse) qu'elles réalisent.* Comme telles, elles font partie des procédés des plus utiles de la thérapeutique.\*

## **La production des toxines**

Chaque aliment, à cause de ses constituants propres (protéines, lipides... et genre de protéines et lipides) produira, après utilisation, des déchets d'un type différent.

Les aliments protéinés, par exemple, produisent un déchet appelé urée, alors que les aliments gras produisent du cholestérol. Mais si l'aliment protéiné provient de chairs animales (viande, poisson), il donnera en plus de l'acide urique. Les aliments riches en glucides ne sont théoriquement la source d'aucun déchet, puisque le glucose est entièrement brûlé pour fournir de l'énergie.

En pratique cependant, le glucose n'est pas toujours bien transformé et produit soit des acides, soit des déchets colloïdaux, soit encore du cholestérol..., suivant les possibilités métaboliques de chacun. Le Dr Carton a particulièrement insisté sur le rôle néfaste des aliments producteurs d'acides dans l'éclosion de nombreuses maladies.\*

*Il faut connaître la correspondance entre les aliments et les déchets qu'ils produisent, afin de pouvoir maîtriser correctement les problèmes de nutrition et de diététique. En effet, suivant leur genre, les déchets sont éliminés par des émonctoires différents.* Les déchets azotés par les reins et les glandes sudoripares, les déchets des corps gras par le foie, les excès glucidiques par les intestins ou les voies respiratoires, etc.

---

\* Voir à ce propos du même auteur "*Régénération et détoxification par la cure de raisin*"

\* Lire aussi du même auteur "*L'équilibre acido-basique*"

Les déchets protéiniques étant éliminés par les reins, une alimentation mesurée en protéines est à conseiller aux personnes souffrant de troubles rénaux. Les rhumatisants veilleront à l'apport de protéines et d'acides; les bronchiteux aux glucides; les œdémateux au sel, etc.

### **Le mode de préparation**

Les caractéristiques des aliments changent énormément selon la manière de les préparer. La cuisson des légumes rend les fibres moins agressives pour les intestins irrités, mais diminue par contre leur force vitale. Crus, les choux sont en principe bien tolérés, mais cuits, ils génèrent des flatulences. C'est le contraire pour les fruits qui, crus, entraînent plus de troubles digestifs que cuits. Toutes ces caractéristiques doivent être prises en considération pour guider les malades.

La cuisson pousse aussi à enrichir l'apport alimentaire par l'adjonction de graisses et de sauces. Elle facilite également le "mélangisme", c'est-à-dire la consommation d'une foule d'aliments différents à un même repas. Elle augmente les quantités consommées car le besoin de mastiquer correctement l'aliment diminue lorsqu'il est ramolli par la cuisson. La mastication joue cependant un grand rôle. Un même aliment peut être bien ou mal toléré par l'organisme suivant qu'il a été soigneusement insalivé - et ainsi préparé pour les digestions - ou non. Pour un malade, la différence peut être capitale.

### **Les associations alimentaires**

Connaître les caractéristiques des aliments isolés n'est cependant pas suffisant, il faut encore connaître ce qu'il advient d'eux une fois ensemble dans le corps. Le problème se pose d'ailleurs différemment lorsque les aliments sont dans le tube digestif ou dans le corps proprement dit.

*Dans le tube digestif, chaque aliment appelant des sucs digestifs différents, certains mélanges alimentaires sont plus difficiles à digérer car les sucs nécessaires à leur transformation se contrarient mutuellement.* La dissociation des aliments pour éviter les incompatibilités digestives devient alors nécessaire pour faciliter le processus digestif.

*Dans le corps par contre, la présence de substances nutritives variées facilite leur utilisation et fixation dans les tissus.* Il y a donc un subtil équilibre à maintenir entre ces deux pôles contradictoires.

Les multiples facteurs à considérer pour régler l'alimentation sont des connaissances de base à acquérir par les thérapeutes travaillant dans l'optique du Dr Carton. Armé de ce savoir, ils peuvent agir non seulement pour élaborer une nutrition optimum des malades, mais aussi pour agir efficacement et avec précision sur les digestions, les échanges, l'assimilation, l'élimination ou la vitalité individuelle. Les aliments sont utilisés comme des médicaments pour soutenir ou désenflammer tel organe, pour stimuler ou décongestionner tel autre.

## Les apports d'air

L'air est un aliment de première nécessité. Le corps ne peut s'en priver plus de quelques minutes sans mourir d'asphyxie; alors qu'il peut se priver quelques jours de boissons, quelques semaines d'aliments solides.

Composé à 21 % d'oxygène, à 75 % d'azote et à 4 % de gaz rares (argon, ozone...), l'air contient également un élément non mesurable: la force vitale. L'air n'est donc pas seulement vivifiant par sa teneur en oxygène, mais aussi par sa force vitale.

Il existe des "airs" de qualités différentes: le grand air, balayé par le vent, inondé de soleil et en contact avec les végétaux, est plus vital qu'un air à même contenance en oxygène, mais provenant de locaux fermés. La simple régénération qui résulte d'une promenade au grand air ou d'un séjour en campagne témoigne de la valeur primordiale de l'apport d'air pur et vivifiant.

A l'opposé, l'assoupissement irrésistible ou le manque de concentration et le mal-être qui apparaissent chez les personnes séjournant dans des locaux mal aérés, démontre la nécessité d'un apport d'air frais pour le fonctionnement organique.

*Il faut offrir aux malades un air aussi pur et vitalisé que possible*, en choisissant un lieu de séjour adéquat. Ceci est aussi le rôle de la thérapeutique, car un malade revitalisé est bien plus capable de travailler activement à sa guérison. Si la personne souffrante ne peut pas être déplacée, on veillera à renouveler régulièrement l'air de sa chambre, aux heures les plus favorables (en dehors des heures de pointe de la circulation).

Les mauvaises et fortes odeurs que l'on sent distinctement en pénétrant dans la chambre d'un malade proviennent des déchets qu'il rejette sous forme gazeuse par les poumons et la peau. Il est très important d'en libérer le lieu de séjour afin qu'il ne les réabsorbe pas.

La qualité de l'air est une chose, la possibilité pour cet air de pénétrer dans les poumons en est une autre. Les capacités respiratoires sont diversement réparties. Certaines personnes respirent si superficiellement que le débit d'air inhalé, et ainsi mis à disposition du sang, est dérisoire. Leurs poumons sont remplis d'un air usé qui ne se renouvelle que faiblement lors de chaque inspiration. Dans de tels cas, la thérapeutique se doit d'aborder la question de la rééducation respiratoire et faciliter le brassage et le renouvellement de l'air au niveau pulmonaire par des exercices appropriés.

## Les apports cutanés

La peau "respire", a-t-on coutume de dire. Les bienfaits de l'air mentionnés précédemment (apport d'oxygène, gaz rares, force vitale) sont aussi valables pour la peau. Mais la peau peut aussi "se nourrir" de soleil. Le phénomène de pigmentation caractéristique après un ensoleillement est autant un phénomène d'assimilation solaire qu'une réaction de défense cutanée! En bronzant, l'homme assimile et emmagasine des forces solaires

sous forme d'un pigment brun. Chez les végétaux, le même phénomène a lieu, mais le pigment est vert: la chlorophylle.

Les réserves ainsi emmagasinées sont dépensées progressivement au cours de l'hiver. Chez une même personne, un hiver qui suit un été peu ensoleillé, ou pendant lequel la peau a moins été en contact avec les rayonnements solaires, est plus difficile à passer, les résistances et la vitalité sont moindres qu'après des étés à fort ensoleillement et pigmentation. Une forte pigmentation peut d'ailleurs disparaître en quelques jours si la personne tombe malade; pigmentation qui autrement aurait nécessité plusieurs mois pour être "utilisée". La maladie ayant brusquement augmenté les besoins énergétiques, les réserves ont été entamées plus intensément. D'autre part, plus une personne malade bronze vite lorsqu'elle est soumise à une cure solaire, plus ses possibilités de guérison ne sont grandes.

Par l'intermédiaire de la peau, le soleil est un "aliment" pour le corps. Cependant, autant manger est bien mais se suralimenter est mauvais, autant s'exposer au soleil peut avoir des effets bénéfiques, mais se *surexposer* peut être néfaste. L'usage de bains solaires pour la revitalisation et la stimulation des métabolismes est expliquée en détail par le Dr Carton dans son *"Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste"*. Les principes directeurs sont: progression et aucun abus. L'exposition au soleil débute par une séance de cinq minutes. La durée est augmentée chaque jour de cinq minutes supplémentaires. La partie du corps exposée est d'abord limitée aux pieds, puis au fur et à mesure des séances, aux mollets, aux cuisses, au tronc, etc. Les rayons du soleil ne frappent jamais de manière continue la même partie du corps car des changements réguliers de position sont effectués à dessein pour éviter les trop fortes concentrations de rayonnement. De plus, l'exposition directe au soleil est limitée à une heure ou deux par jour, au maximum!

Les magnifiques rénovations organiques et guérisons qui suivirent des cures de soleil sagement conduites qu'expose le Dr Carton devraient convaincre de l'influence bénéfique qu'elles peuvent avoir sur les malades.

## **2ème étape**

### ***Le perfectionnement des transformations***

#### **Les digestions**

Les digestions dépendent entièrement des aliments que l'on expose aux capacités organiques déficientes. Si ces aliments sont inférieurs ou, au plus, exactement au niveau des possibilités du malade, les digestions se feront de manière adéquate sans gaspillage inutile de forces ni de fermentations.

Par contre si les aliments demandent un travail de transformation supérieur aux forces du malade, les digestions se feront mal et provoqueront inévitablement de multiples

maux. La correction et le réglage de l'alimentation est donc le premier devoir qui s'impose. Le Dr Carton nous rappelle que sa nécessité a déjà été soulignée par Hippocrate:

*"Je maintiens donc que les recherches au sujet du régime sont un des objets de la médecine les plus dignes de toute notre attention. Elles contribueront en effet beaucoup et aux moyens de rétablir la santé et à la conservation de celle des gens qui se portent bien, en leur procurant une bonne constitution".*

Les principes de base guidant le choix des aliments ont déjà été exposés auparavant. Soulignons cependant *qu'un régime ne peut être défini une fois pour toutes, que les besoins et possibilités organiques des personnes varient dans le temps. Leur régime doit constamment être réadapté.*

Cela nécessite évidemment beaucoup de travail et d'attention, mais le corps étant principalement une "machine à digérer", *les réglages alimentaires déclenchent tout de suite des répercussions positives et profondes sur l'état général du malade et sur ses troubles.*

## **La chaleur**

La chaleur contribue aux transformations car elle permet aux réactions biochimiques de s'amorcer. Normalement, la chaleur est produite par l'activité propre au corps. Cependant, chez les personnes dévitalisées, il est bon de la compléter par un apport de chaleur externe, ce qui a pour intérêt de combler ses manques sans solliciter ses forces. Pour ce faire, on utilisera des enveloppements, des cataplasmes ou une bouillotte chaude (coussin de caoutchouc rempli d'eau chaude), appliqués sur les organes digestifs pendant une demi-heure après chaque repas, etc.

Cette simple manœuvre génère des effets importants. Le foie par exemple, a une température d'environ 39° C; il a besoin de cette chaleur pour travailler correctement. Cet apport dilate les vaisseaux, appelle du sang à son niveau, détend et a une action antispasmodique sur les conduits hépatiques. Il stimule ainsi toute son activité.

## **L'exercice physique**

*Le manque d'activité physique conduit à l'atrophie musculaire et à une perte de tonicité des organes.* L'exercice physique par contre augmente les apports d'oxygène, amplifie le jeu des organes respiratoires, active la circulation sanguine et lymphatique, brasse les liquides cellulaires, stimule le travail de tous les organes et les tonifie.

L'exercice physique a donc aussi sa place en thérapeutique. Judicieusement choisi, il peut relancer l'activité d'organes précis, les soutenir et progressivement augmenter leurs capacités fonctionnelles. L'effet général de l'activité physique se manifeste par l'amélioration de la circulation et des échanges cellulaires, ce qui se traduit par un mieux-être général.

Le choix de l'exercice est important. Pour les grands malades, l'exercice est passif. Il consiste essentiellement en massages et en mobilisation des segments du corps par une aide. Si les possibilités sont plus grandes, des mouvements limités et localisés à différents groupes musculaires ou parties du corps seront effectués, toujours couché au lit. Dès que possible, le malade se lèvera. L'effet du "lever" sur une personne alitée est énorme s'il est pratiqué à bon escient. Les fonctions organiques endormies par l'alitement prolongé sont alors réveillées par le mouvement, et en quelques séances, le malade peut retrouver une partie de ses possibilités.

La multitude des exercices permet d'obtenir avec précision des effets déterminés sur des organes précis: massage des organes abdominaux, décongestion du foie, mobilisation d'articulations, accroissement des échanges pulmonaires, détente de groupes de muscles, stimulation de la circulation dans les jambes, la tête..., accélération du transit intestinal, massage indirect des reins, tonification du cœur, etc.

Les exercices spécifiques sont remplacés par une activité physique normale dès que le malade peut à nouveau se mouvoir correctement. *Les activités corporelles ou sportives les plus proches des activités normales du corps (marcher, courir, grimper, sauter...) sont aussi les plus physiologiques.* On devrait en user en priorité et éviter toute exagération dans leur pratique.

La **fatigue** que l'on ressent à l'effort est un moyen de défense que le corps utilise pour se préserver de l'épuisement et de la destruction de ses tissus. La fatigue oblige à mettre un terme à l'activité lorsque celle-ci commence à dépasser les capacités et l'endurance du corps. Le repos qui suit permet au corps de réparer les usures cellulaires, réapprovisionner les muscles en carburant, éliminer les déchets résultant des combustions et de l'usure, et refaire son plein de force vitale. Le repos doit donc absolument être respecté.

Un manque de repos est aussi préjudiciable à la santé qu'un excès d'activité physique. L'excès conduit rapidement à une dégradation du terrain car de nombreux déchets et résidus métaboliques s'accumulent: les "toxines de la fatigue".

La passivité musculaire et organique, volontaire chez les sédentaires, involontaire chez les malades, trouve son remède - car il s'agit d'un remède - dans l'exercice.

### **3ème étape**

#### ***Les dépenses et éliminations***

##### **Les dépenses**

Augmenter les dépenses signifie augmenter les combustions, et par conséquent, favoriser l'utilisation de tous les matériaux apportés par l'alimentation. La sédentarité, généralement associée à la suralimentation, agit de manière opposée: les dépenses sont infé-



rieures aux apports, une partie des aliments ne sont pas brûlés. Ceux-ci s'accumulent dans le corps sous forme de déchets. Ils bouchent les vaisseaux, congestionnent les émonctoires et encrassent le milieu cellulaire.

Favoriser les combustions par l'exercice physique est une thérapie à part entière. Ce n'est pas une panacée universelle, mais l'exercice permet de compenser bien des abus et erreurs de vie.

## **Les éliminations**

*La rétention de déchets et de toxines étant la caractéristique principale des maladies, la thérapeutique doit s'employer prioritairement à diminuer le taux de surcharges.* Elle le fait en stimulant, à l'aide de différentes techniques, le travail de purification et d'élimination des émonctoires. Dans un premier temps, l'émonctoire lui-même se nettoie des déchets qui bouchent ses filtres. Il retrouve ensuite sa fonction normale. Finalement, stimulé dans son travail, il se met à filtrer de manière plus intensive le sang et la lymphe, ce qui permet aux toxines accumulées dans les profondeurs de remonter et d'être éliminées.

La stimulation du foie, des intestins, des reins, de la peau et des voies respiratoires est une action logique, mais trop peu utilisée.\* Sa grande efficacité résulte de son action thérapeutique qui agit sur la nature profonde de la maladie et sa cause principale: l'accumulation de déchets.

L'évacuation des toxines modifie amplement le tableau clinique: elle fait baisser la fièvre, diminue les douleurs et raccourcit considérablement la durée de la maladie. *La guérison dépend toujours des bonnes évacuations des toxines.*

**L'émonctoire intestinal**, par sa longueur et sa largeur, peut être le siège d'une forte accumulation de déchets. Ces derniers s'amoncellent dans les replis des villosités intestinales ou se collent en plaques dures sur les muqueuses du côlon. Les quantités de déchets et la masse de dépôts accumulés expliquent les problèmes de constipation, de déformation, d'élongation (dolichocôlon) et d'élargissement (mégacôlon) des intestins. De plus, en stagnant dans le milieu chaud et humide de l'intestin, les matières entrent aussi facilement en fermentation ou en putréfaction, produisant ainsi des déchets supplémentaires spécialement toxiques (indol, scatol, ...).

La "vidange" des intestins se fait soit à l'aide de purges (eaux minérales purgatives) ou de laxatifs doux (bourdaine, tisanes laxatives). Ces deux moyens augmentent le péristaltisme intestinal, favorisent le transit et l'évacuation des matières. Les lavements plus ou moins profonds agissent en liquéfiant les selles. Leur avantage réside dans le fait que la présence de liquide dans l'intestin dissout et décape les déchets durcis qui adhèrent en plaques aux parois.

---

\* Lire du même auteur *"Manuel de détoxification, santé et vitalité par l'élimination des toxines"*

Parmi les laxatifs, le Dr Carton avait une préférence pour les pruneaux cuits et l'huile de ricin. Pour être efficace, les laxatifs doivent provoquer un effet visible, constatable au niveau des évacuations. Ils doivent être pris régulièrement pour maintenir l'émonctoire "ouvert" et laisser le passage libre, non seulement aux toxines qui s'y trouvent, mais aussi à celles qui y pénètrent ensuite. Ces dernières sont issues soit de la désassimilation par les muqueuses digestives, soit sont contenues dans les sécrétions digestives du foie, des glandes salivaires, etc. Les malades s'étonnent toujours de voir la quantité de dépôts que contenaient leurs intestins et les déchets qui en sont évacués même après des jours de drainage.

**L'émonctoire rénal** élimine les liquides usés et les déchets cristalloïdaux (acide urique, urée,...). En s'agglomérant, ces cristaux forment des calculs rénaux. L'élimination rénale est favorisée par la prise de plantes médicinales diurétiques (busserole, chiendent), par la consommation de légumes et de fruits à effets diurétiques (pastèque, oignon, cerise,...).

Augmenter la quantité de boissons est aussi bénéfique, et cela à plus d'un titre. D'une part, parce que les reins sont obligés de travailler davantage pour éliminer l'excès de liquides, et d'autre part, parce que cette abondance de liquides qui transite par le filtre rénal le nettoie. En outre, la forte présence de liquides offre un support important pour le transport des déchets.

Le dosage des diurétiques doit être suffisamment élevé pour que les éliminations s'accroissent nettement: la fréquence des mictions augmente, les quantités d'urines excrétées quotidiennement peuvent doubler, l'urine se colore et sent plus fort à cause de la concentration accrue de toxines. Ici aussi, une fois les reins nettoyés, les déchets qui sont incrustés un peu partout dans le corps peuvent remonter en surface pour être évacués.

**La peau** sera "ouverte" grâce à des manœuvres hydro-thérapeutiques: bains d'eau ou de vapeur, sauna, affusions et douches plus ou moins étendues, maillots et enveloppements.

Ces procédés hydrothérapiques et la clé de leur utilisation sont décrits de manière détaillée dans le *"Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste"* du Dr Carton. Ils provoquent d'abondantes sudations. La sueur éliminée peut doubler ou tripler par rapport à la normale. Avec elle s'en vont toutes les toxines qui s'y trouvent diluées. Des plantes médicinales sudorifiques sont utilisées pour renforcer les effets des applications. Les plus courantes sont les fleurs de sureau et le tilleul, à prendre en infusion peu avant l'application.

Notons encore que les procédés hydro-thérapeutiques sont également utilisés pour favoriser les transformations énergétiques (2ème étape). Suivant la température, la force et la durée d'application, ainsi que la partie du corps sollicitée, il est possible d'agir sur les divers organes de manière stimulante, calmante, décongestionnante, etc.

## Chapitre 5

### Une approche spirituelle

Dans le chapitre précédent, les facteurs thérapeutiques n'ont été abordés qu'au niveau du corps et de la force vitale. Il n'a pas été question de l'esprit qui, dans l'exposé de la constitution humaine, était présenté comme l'élément prédominant. Cette place majeure doit logiquement impliquer aussi un rôle essentiel de l'esprit dans la genèse de la maladie, ainsi que dans le processus de guérison. Quelle est donc l'influence de l'esprit sur le corps, et quelles conséquences en résultent-elles pour la thérapeutique?

Nous avons vu que derrière l'agitation physico-chimique des matériaux de notre corps et le remplacement de ceux-ci tous les sept ans au moins, se tient l'esprit qui, par l'intermédiaire de la force vitale, maintient l'édifice corporel comme un tout unifié et orchestre ses multiples fonctions. Les caractéristiques de l'esprit, ses qualités et ses défauts, ne peuvent qu'influencer fortement le fonctionnement du corps.

Si l'esprit est fort, plein d'élan, il peut maintenir le corps en bon état de marche, même à travers les situations les plus adverses. Certains blessés ou malades gravement atteints, dont l'état organique désastreux apparaît comme fatal, survivent et guérissent grâce à une ténacité et un puissant désir de vivre venant de l'esprit. D'autres malades par contre, n'ayant pas cette aspiration intérieure, succombent à des troubles même relativement bénins.

Si l'esprit a une telle influence sur le processus de guérison, il en a aussi une sur la genèse de la maladie. Le choc, l'angoisse ou le désespoir qui suivent un accident, une mauvaise nouvelle ou une situation difficile, conduisent certaines personnes à un rapide effondrement physique avec troubles organiques graves, qu'aucune raison matérielle ne peut expliquer. Une mort prématurée peut également survenir si l'esprit ne "tient plus correctement en main" le corps. Cela arrive, par exemple, avec les personnes retraitées qui, une fois sorties de la vie active, n'ont plus aucun but et ne voient plus aucune raison d'être à leur vie. Elles se mettent à végéter, déclinent et finalement meurent, parce que le corps n'est plus vivifié et maintenu par l'esprit.

Le thérapeute, s'il ne prend pas en considération l'esprit, se prive donc d'un agent de guérison des plus puissants. En voici quelques exemples:

*L'esprit est en définitive le moteur principal de l'organisme. Il y a donc tout intérêt à associer l'esprit du malade au processus de guérison. Lui laisser entendre - comme cela se fait couramment - qu'il n'y peut rien et que le spécialiste s'en occupe, démobilise toutes ses forces. Il attend alors que "ça" se fasse, car il n'est pas conscient que son corps ne combattrait pas si lui-même a déjà baissé les bras. La responsabilisation du malade est primordiale.*

A l'image de ces vieillards grabataires qui retrouvent soudainement l'usage de leurs membres lorsqu'un incendie met en danger leur vie, les malades ont la possibilité de relancer le moteur organique et stimuler les processus de guérison en puisant dans leurs ressources les plus profondes.

Il est évidemment difficile de responsabiliser un malade si on ignore tout de la constitution réelle de l'être humain et des lois de la santé. Pour celui qui travaille avec l'approche du Dr Carton, par contre, il est aisé d'expliquer au malade comment il a engendré ses troubles, ce qu'il doit modifier dans son mode de vie, et par quels processus son corps doit passer pour retrouver la santé.

Dans le même ordre d'idées, il faut aussi mentionner combien des lacunes au niveau de l'esprit compromettent une guérison. Il existe des malades inguérissables, non pas que l'on ignore les causes de leurs maladies ni le traitement adéquat, mais parce qu'ils sont incapables de comprendre ce qui leur est demandé et d'appliquer le traitement. Il s'agit notamment de gens inaptes à prendre conscience des mauvaises habitudes que comporte leur hygiène de vie - même après qu'on les leur ait expliquées - ni de renoncer à celles-ci, ou de gens sans volonté ni persévérance dans l'action.

La capacité de discerner et de décider, la volonté et la ténacité sont des qualités de l'esprit. Des manques à ce niveau deviennent des obstacles parfois insurmontables à la guérison. Tel est le cas, par exemple, des malades des voies respiratoires qui ne veulent pas supprimer, voire même seulement diminuer leur consommation de tabac; les rhumatisants qui ne veulent pas se priver de viandes ou de sucreries; d'obèses qui n'arrivent pas à maîtriser leur appétit, etc.

Nous ne prétendons pas que ces changements d'attitudes ne nécessitent aucun effort, mais nous affirmons que l'esprit doit absolument être mis à contribution pour que des améliorations ou guérisons soient possibles.

*Pour les malades, cela pourrait consister à prendre conscience que boire, manger, fumer,... ou "les plaisirs de la vie dont ils ne peuvent pas se priver", ne sont au fond que les plaisirs de leur outil le corps, mais qu'ils ne perdent pas tout en renonçant à eux, puisque en tant qu'esprit, ils peuvent participer à des plaisirs plus élevés.*

L'état de l'esprit contribue encore d'une autre manière à modifier l'état du corps. Chacun a déjà pu constater à quel point la peur d'un événement ou d'une rencontre importante modifie le fonctionnement organique. La peur des examens, par exemple, provoque des envies répétées d'uriner, des diarrhées, des sueurs, des palpitations, de la nervosité, etc.

De telles perturbations organiques ont aussi lieu lorsque quelqu'un ressent de l'impatience, de l'agressivité, de la haine, de la jalousie, etc. Il n'est pas difficile d'imaginer que si le corps peut être perturbé par un événement limité et unique dans le temps, comme la peur des examens, des perturbations plus fortes pourront apparaître lorsque les sentiments violents de haine, d'agressivité se répètent ou se manifestent de manière cons-

tante. Les maux qui résultent des impulsions négatives de l'esprit (nos états d'âme) sont innombrables. Ici aussi, les meilleurs traitements peuvent échouer, tant que la cause réelle est ignorée. Une guérison véritable ne peut être obtenue tant qu'un changement de caractère de la personne concernée n'a pas lieu, ce qui correspond pour elle à une évolution spirituelle.

*La maladie physique, trouble de l'enveloppe la plus externe de l'esprit immatériel, devient ainsi l'occasion pour le malade de prendre conscience non seulement de son ignorance de l'existence et des bienfaits des lois naturelles de la santé, mais aussi des imperfections de son esprit, noyau véritable de sa personnalité. La maladie peut ainsi être perçue comme l'un des nombreux moyens utilisés dans "l'école de la vie" pour prendre conscience des erreurs et aller vers plus de perfection.*

Les facultés spirituelles que nous possédons ne sont pas le résultat d'un legs arbitraire, mais de nos efforts passés. Il est tout à fait possible de nous débarrasser des défauts et faiblesses qui nous rendent malades ou nous empêchent de guérir. Concrètement, cela consiste en un travail intérieur que le Dr Carton décrit de la manière suivante:

*... "Les forces mentales qu'on éveille, qu'on accueille et qu'on cultive se cristallisent en quelque sorte en soi. Elles attirent les forces de même catégorie et repoussent celles de nature opposée...."*

*... L'introduction répétée d'idées de même catégorie, consciente ou inconsciente, détermine dans le mental un phénomène de cristallisation. Et une fois ce centre, cette sorte de cristal mental établi, il s'accroît par attraction et devient le point de départ de constructions mentales de même nature...*

*... Jamais on n'arrive à une organisation mentale satisfaisante si l'on se laisse aller à l'agitation et à l'éparpillement de l'attention. Les hautes qualités de l'esprit ne s'acquièrent que dans le calme et la méditation, de même que les grandes œuvres ne se préparent que dans la concentration et le silence.*

*On conçoit, dès maintenant, l'importance de la réflexion et de l'attention pour faire la police de son organisation mentale, de façon à établir une sélection parmi le flot de pensées qui circulent dans l'ambiance, qui cherchent d'abord à s'imposer à l'inconscient, pour s'introduire ensuite dans le conscient.*

*Si l'on se laisse contaminer et suggestionner par des pensées malsaines, si on les héberge pendant un certain temps ou à plusieurs reprises, elles deviennent alors centre d'attraction néfaste et menacent d'empoisonner le cerveau humain. C'est ainsi qu'inconsciemment d'abord, tant d'individus laissent s'implanter et cultivent en eux des idées malsaines, venues au hasard des réceptions visuelles (lectures, spectacles), auditives (discours) ou mentales directes (voisinage d'autres sujets). Puis, ces influences s'accumulant en eux, ils finissent par se laisser aller au mal et deviennent victimes de leur insuffisance de contrôle et d'éducation.*

*Par contre, ceux qui veillent à n'accueillir en eux que des pensées bonnes et à rejeter minutieusement toutes les idées malsaines qu'ils peuvent recevoir, deviennent un centre d'attraction de forces spirituelles positives et élevées. Quand on conforme toutes ses actions aux principes directeurs de vérité, de bonté et de sagesse, on arrive avec le temps à faire affluer en soi une somme considérable de forces de progrès, à chasser les énergies de régression et à vivre d'une façon permanente en état de bonne santé physique et mentale. C'est dans cette culture mentale prolongée et soigneuse que consiste le secret du haut développement des qualités intellectuelles et morales;"... \**

A bien y réfléchir, le processus de développement des facultés et d'un entourage de pensées justes et bonnes est le même que celui de la formation d'un terrain organique sain pour la vie cellulaire.

Tous deux dépendent de "nourritures" extérieures. Des aliments pour le corps, des pensées pour l'esprit. De même que le terrain se dégrade si une nourriture insuffisante ou de mauvaise qualité lui parvient, de même l'esprit se carence s'il est insuffisamment nourri d'idées élevées, ou s'il s'empoisonne de pensées basses et malsaines.

La possibilité de défense face aux agressions extérieures est aussi, dans les deux cas, dépendante des qualités intrinsèques du terrain, plutôt que celles de l'agresseur. Les suggestions les plus nocives ne s'incrustent pas chez quelqu'un qui a un "bon fond", tout comme les microbes les plus agressifs ne survivent pas dans un terrain organique sain.

La guérison passe par un processus similaire: *il ne suffit pas de nier le mal ou de le rejeter, encore faut-il le remplacer par quelque chose de positif. Les malades ne doivent pas seulement chercher à détruire les microbes ou faire disparaître les symptômes de la maladie, ils doivent aussi amener au corps ce dont il a besoin: des aliments vivifiants, de l'air pur, de l'exercice et du repos en suffisance. Une personne qui cherche à s'améliorer spirituellement ne doit pas non plus se concentrer exclusivement sur ses défauts, mais surtout s'ouvrir à des courants de pensées positives et développer, par la pratique constante, les qualités qu'elle veut acquérir.*

Après avoir découvert que la vie organique était entièrement dirigée par des lois précises et invariables, contrairement à la pensée matérialiste ambiante qui ne parlait que du hasard, le Dr Carton prit conscience que la vie de l'esprit était aussi régie par des lois; que celles-ci étaient aussi définies et constantes, et que toutes deux concouraient au développement harmonieux de l'être humain, dans son corps et son esprit, si celui-ci se donnait la peine de les suivre. Sortant alors du cadre restreint de la médecine du corps, Paul Carton ouvrit la voie à une médecine totale, une médecine qui visait le meilleur pour l'homme: **être un esprit sain, dans un corps sain.**

---

\* Extrait de *'Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste'*

### **Quelques citations résumant la pensée du Dr Carton**

« ... Des misères et des maladies graves et croissantes accablent l'humanité.

Que fait-on pour y remédier?

On lutte contre la tuberculose. On s'attaque au cancer. On combat la syphilis. On fait la chasse aux microbes. On injecte sérums, vaccins et médicaments. On crée des instituts. On édifie des laboratoires et des hôpitaux. On multiplie les fonctionnaires. Luttés stériles! Faux remèdes!

**Autant dire qu'on perd son temps, parce qu'on se bat contre des conséquences.**

**On s'en prend aux effets et on laisse subsister les causes.**

C'est clair: il vaudrait mieux prévenir que guérir. On gaspillerait moins d'énergies et d'argent. On ferait œuvre plus logique et plus utile en s'attaquant aux sources mêmes du mal.

Or, les vraies causes du mal sont d'ordre général et consistent dans des violations des lois de la vie humaine. C'est pourquoi il faudrait un traitement d'ensemble, à la place des remèdes partiels qui ne guérissent qu'en apparence, car ils ne font, en réalité, que transférer la maladie d'un point à un autre... »

« ... Victime d'une éducation mal conçue, l'homme vit en marge des lois de la Nature. Il se nourrit stupidement et s'intoxique sans cesse le corps et l'esprit. Il détruit ainsi ses résistances physiques et morales et prépare peu à peu sa déchéance individuelle... ».

« ... Tant qu'on n'aura pas envisagé la question de haut, en remontant jusqu'aux causes premières, tant qu'on n'aura pas établi et enseigné les vraies règles de la santé spirituelle et matérielle, on ne s'attaquera qu'à des fantômes, au lieu de combattre des réalités. Le mal persistera et grandira. »

**« Ce qui importe donc par-dessus tout, c'est d'apprendre aux hommes que la vie humaine ne se déroule pas au hasard des circonstances extérieures, mais qu'elle est sous la dépendance étroite d'un ensemble de lois précises qui décernent la santé et la paix à ceux qui les suivent et qui, par contre, entraînent douloureusement les ignorants et les rebelles... »**

« ... La conservation ou la réfection de la santé sont avant tout une œuvre de réforme et de progrès individuels. La vraie santé et le véritable bonheur ne peuvent se gagner que par l'effort incessant vers la vérité et par la volonté de soumission aux lois naturelles et divines. La vraie santé et le véritable bonheur se répartissent donc en proportion du savoir et du mérite de chacun. Qui veut les posséder doit donc apprendre à se bien conduire, de corps et d'esprit... »

## ***Réponses à quelques critiques formulées au Dr Carton***

Tout au long de sa vie, le Dr Carton a été soumis au feu de la critique. Aujourd'hui encore, certaines de ses idées sont contestées sur différents points que nous voudrions aborder brièvement.

*Le Dr Carton est dans l'erreur lorsqu'il conseille de cuire les légumes en changeant deux fois l'eau de cuisson, ou en n'interdisant pas complètement la viande, le pain blanc, le chocolat, etc.*

Celui qui a vraiment pénétré la pensée du Dr Carton aura compris qu'il utilise les aliments selon l'adage d'Hippocrate "*que tes aliments soient tes seuls médicaments*", et non de la manière fragmentaire habituelle qui étudie leur valeur en soi, sans tenir compte des capacités de transformation très variables d'un individu à l'autre. Le Dr Carton a souvent vanté les qualités du pain complet, mais il n'aurait pas commis l'erreur de le conseiller à des coliteux qui n'assimilent pas le son du pain intégral, ni à des faibles digestifs, incapables de mener à bien la digestion de cet excellent aliment, mais inadapté à leur capacité de transformation.

De même, la déconcentration minérale des légumes par le changement d'eau de cuisson n'était destinée qu'à une catégorie bien précise de malades, mais n'a pas été donnée comme une recommandation générale d'alimentation.

Le maintien d'un peu de viande, de chocolat ou d'autres aliments, jugés par certains comme à proscrire à cause de leur richesse en toxines, est aussi le résultat de son souci d'individualiser les régimes et de les adapter aux besoins individuelles. Ceci en fonction de leurs antécédents, leurs habitudes alimentaires, leur tempérament, etc.

**Dans le domaine de la diététique, trop d'efforts sont faits pour forcer les malades dans des théories, plutôt que d'adapter les théories aux malades.**

*Le Dr Carton n'a pas une vue si large et claire. Il critique l'homéopathie, la réflexologie,... techniques qui ont pourtant fait leurs preuves.*

Le Dr Carton contestait à propos de ces techniques - dont il reconnaissait parfaitement l'action - qu'elles étaient utilisées sans tenir compte des notions de hiérarchie et de synthèse. Cela conduisait à les employer sans entreprendre une correction des erreurs d'hygiène de vie des malades, donc à oublier les causes.

Il contestait aussi l'affirmation courante que les remèdes homéopathiques sont sans danger. Certes, aucun empoisonnement ne résultera de leur emploi sur le corps physique, puisque, par le processus de dilution, les remèdes ne contiennent plus aucune substance matérielle du produit utilisé. Mais que se passe-t-il au niveau subtil? Est-on vraiment certain que l'énergie ou la vibration de Luesinum (sérosité de chancre syphilitique), Medorrhinum (pus urétral blennorragique), Crotalus horridus (crotale horrible), Arsenicum bromatum (arsenic) n'empoisonnent pas les corps subtils (appelés corps de la force vitale dans ce livre)? La pureté et la "composition" de ces corps ne peut-elle pas être troublée et même fortement perturbée par l'emploi de ces "mauvaises énergies"?



*Le Dr Carton mêle trop la religion à la médecine*

Le fait que le Dr Carton ait parlé de questions spirituelles est tout naturel. Comme nous l'avons vu, pour comprendre le malade et la maladie, le Dr Carton avait élargi sa conception de l'homme. Il ne se limitait pas au corps physique, mais prenait aussi en considération ce qui est immatériel: le corps de force vitale et l'esprit. Or, parler de l'esprit, c'est parler de choses spirituelles! On ne peut dès lors pas lui reprocher de parler des obligations de bonne conduite spirituelle, puisque le respect de celles-ci a une importance si décisive sur la santé.