



Dr Paul Carton (1875-1947)

Analyse et étude de son résumé des conceptions sanitaires - tiré de sa parution « Le décalogue de la Santé » datant de 1922 avec les données récentes d'aujourd'hui.

En parcourant l'extrait sus-mentionné du Dr Paul Carton, il est étonnant et surprenant de

voir qu'il aborde en son temps déjà la santé d'une manière holistique. En effet, il tient compte de plusieurs paramètres fondamentaux ; il avait déjà compris que l'homme ne se caractérisait pas seulement par une biomécanique physique, sa complexité méritant d'être abordée d'une manière globale et totale.

Il se réfère souvent aux lois universelles et sa vision de la santé peut se comparer avec le courant de la naturopathie, plus particulièrement celui des « hygiénistes ». Ses propos collent parfaitement avec les concepts qui régissent même les fondements de la naturopathie et les similitudes sont frappantes, à savoir :

- ✓ **Hygiène de vie correcte** (alimentation, aération, activité sportive)
- ✓ **Elimination des déchets** (Bon fonctionnement des émonctoires pour un drainage **suffisant**)
- ✓ **Stimulation de la vitalité**

Selon Carton et toujours en accord avec les préceptes de la naturopathie moderne, c'est la violation des lois naturelles et biologiques qui sont la cause de l'apparition de la maladie, « **les maladies héréditaires résultent de la violation de ces lois sur plusieurs générations** » dit-il.

L'origine de la maladie selon le courant de la naturopathie :

Elle trouve son origine **dans la toxémie** (psychique ou organique) et va toucher les organes les plus faibles du moment. Notre **seuil de tolérance** à la toxémie est différent d'un individu à l'autre, il est directement lié à notre **énergie vitale**.

Petit rappel des conditions inhérentes à la santé selon la naturopathie => le respect des lois naturelles qui régissent la vie

- Alimentation saine
- Contact avec l'air, oxygénation
- Eau pure et soleil
- Exercice physique
- Contact avec la nature
- Repos, respect du cycle de sommeil
- Harmonie émotionnelle
- Habitat sain
- Climat
- Vêtement en fibre naturel (coton, lin)
- Hygiène du corps
- Harmonie émotionnelle

+ éviter tous les facteurs nocifs à la santé

Le retour à une hygiène de vie correcte - selon les préceptes de la naturopathie - apportent et garantissent une vie saine et durable, exempte de maladie.

Pour ce faire, **l'alimentation tient un rôle essentiel et capital dans ce principe**, « nous sommes ce que nous mangeons ». Comme beaucoup de personnes savantes et éclairées, le Dr Carton était en avance sur son temps puisque l'alimentation commence aujourd'hui à peine être prise en considération auprès de la médecine allopathique, les médecins découvrant peu à peu l'importance capital d'un apport en élément nutritif en suffisance et le rôle majeur des vitamines et minéraux. Pourtant, ils sont encore loin de donner à l'alimentation la 1^{ère} place dans la pyramide de la santé humaine. S'il est admis de suivre des régimes alimentaires lorsque l'on est malade, l'idée de BIEN MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTE a encore du chemin à faire.

Or, la qualité de nos cellules dépend de la qualité des cellules que nous mangeons. Les aliments produits par notre société industrielle (poulets nourris aux antibiotiques, huiles raffinées, céréales dénaturées...) sont-ils des aliments qui peuvent apporter à notre corps l'équilibre sanitaire dont il a besoin ? Qu'advient-il de nos cellules si nous absorbons des cellules

mortes, dopées ou génétiquement modifiées ?

Même chez les diététiciens, des lacunes considérables et un manque de connaissance restent à combler de toute urgence – à titre d'exemple, un sucre blanc ou un sucre complet bio a strictement la même valeur à leurs yeux (sic) - alors qu'aujourd'hui l'on sait ô combien leur composition et assimilation est fondamentalement différente. Le sucre blanc est un aliment extrêmement acidifiant car dépourvu de tout oligo-élément, minéraux et vitamines indispensables à son assimilation. Il va encrasser le mésenchyme et se stocker rapidement. Bien évidemment, le sucre complet sera aussi stocké sous forme de graisse si la dépense énergétique ne suit pas, toutefois, il n'aura pas l'effet déminéralisant du sucre blanc.

Les causes de la santé

Elles sont un ensemble de règles respectées au niveau de l'hygiène vitale, Carton ajoute une dimension plus élevée de type spirituel également. On ne peut nier en effet l'importance et le pouvoir de l'église en son temps. Il ajoute donc ce paramètre

à la notion de santé globale. On pourrait presque y voir une connotation moralisatrice à ce niveau, la foi religieuse étant omniprésente, elle était d'une certaine manière gardienne du code de bonne conduite et moral des hommes.

Il fait déjà bien la distinction entre **l'illusion de la santé** que peuvent apporter médicaments et vaccination avec celle de la **santé véritable**, résultat de l'équilibre entre le respect des lois de la nature, une alimentation correcte, de l'exercice physique régulier et une bonne élimination des toxines, provenant autant de notre propre métabolisme que des agents extérieurs.

L'alimentation, encore elle, tient la plus grande place dans la « pyramide » de Carton. **Il lui attribue la source de toutes les maladies**. Une alimentation carencée, trop riche en graisse et protéine animale épuise les forces vitales. Il préconise une alimentation simple, sobre et naturelle, aussi peu carnée que possible, récoltée dans le voisinage et par conséquent la moins raffinée possible.

Il y a clairement une nette référence en avance sur son temps au régime ancestral du Dr Seignalet ! Celui-ci ajoutait la suppression de tout lait animal, et préconise une alimentation la plus crue possible.

Carton parle également de l'importance des troubles digestifs sur la santé. Il a su par expérience, feeling ou intelligence instinctive que la clé primaire de la plupart des maux commençait par notre propre usine interne de recyclage et qu'il fallait en prendre le plus grand soin.

En référence à l'homotoxicologie de Reckweg, Carton avait déjà pu mettre une explication à l'évolution d'une maladie aigue à la phase chronique, étroitement liée à l'état de notre for intérieur, notre système digestif, clé de voûte d'un équilibre parfait entre assimilation et élimination.

A cette époque, l'opulence était signe de richesse et les personnes grasses enviées comme bénéficiant de ressources abondantes. Carton met en garde l'apparente santé de ces personnes là, menacées dans leur santé, encrassées dans leur système cardio-vasculaire et déjà atteintes dans

leur force vitale par un épuisement de l'organisme, surexcitant les émonctoires et les voies digestives, empoisonnées par de trop nombreux déchets toxiques en excès.

Il rapporte également que la viande devrait être consommée avec parcimonie, et de préférence en tant que condiment plutôt qu'en tant qu'aliment à part entière, celle-ci étant extrêmement riche en toxines et graisses saturées. Il va jusqu'à dire qu'elle allumerait les mauvaises passions et la méchanceté ! Il semblerait effectivement qu'une étude scientifique aurait démontré que la surconsommation de protéine animale rendrait l'homme agressif...

La nature nous le démontre à sa façon : les prédateurs ont besoin de cette agressivité pour attraper leur proie, tandis que la force prodigieuse et la nature docile des boeufs, des éléphants et des chevaux montrent le résultat d'un régime herbivore.

Nos origines alimentaires

L'homme consomme et surconsomme des produits carnés en justifiant que l'homme est un chasseur, qu'il a un

besoin en protéine élevé et en affirmant sa suprématie toute sommaire sur le monde animale, il satisfait ainsi son égo primaire de supériorité. Pourtant... et Carton le souligne fort bien et déclare ceci « **Quel enfant saliverait devant une vache en train de paître paisiblement ? Chez quel être humain la vue d'une brebis fraîchement égorgée par le loup donnerait envie de se mettre à table ? La vue d'une pomme ou tout autre fruit éveille bien plus la convoitise et notre anatomie le confirme.** » L'homme, de par la constitution de son tube digestif, de ses dents et de ses mains est un **frugivore** !



Un frugivore-cueilleur qui a bien évolué ... en passant par le chasseur pour améliorer son quotidien, l'homme est devenu éleveur par simple économie de temps pour avoir à disposition une ressource alimentaire riche en nutriments. Pourtant celle-ci demande une préparation conséquente avant d'être consommée ; cuite, en sauce, assaisonnée et présentée en petit morceaux pour donner appétit. Cette facilité a amené l'homme à surconsommer, source de la plupart des maux modernes d'aujourd'hui ! Des maux de société et maladies chroniques qui ne sont visibles dans la plupart des cas que dans les pays industrialisés, pour qui la quête de nourriture n'est plus la source primaire des préoccupations. Quelle ironie de l'inconscience humaine qui ne distingue plus un aliment mort, d'un aliment vivant, oubliant le but essentiel de l'alimentation : apporter à son corps les nutriments dont il a besoin pour fonctionner.

Des manques, nous sommes passés aux excès. De mort par sous-alimentation, nous sommes passés sans transition à mort par suralimentation en un temps record et ce uniquement dans les pays « dit

développés ». Mort lente et insidieuse, qui encrasse nos artères indubitablement. Les statistiques sont là : la moitié des décès proviennent de régimes alimentaires défectueux. De nombreux cancers, comme celui, très fréquent, du colon, se développent principalement à cause d'une mauvaise alimentation, puis sont apparues en même temps les fameuses maladies de civilisation (obésité, hypertension, diabète, thrombose, calculs biliaires) et troubles cardio-vasculaires dû à la malbouffe, à l'inactivité et à une mauvaise hygiène de vie.

Ces maladies, inconnues dans les pays de l'Hémisphère Sud où l'on utilise de façon équilibrée céréales, fruits et légumes frais, sont dues à notre consommation excessive de viandes, de graisses et de sucres. Le système d'alimentation dont nous sommes si fiers fragilise dangereusement notre santé.

De nombreux troubles fonctionnels tels que caries dentaires, cholestérol, diabète, constipation mais aussi manque de vitalité, troubles du sommeil, pertes de mémoire, trouvent

leurs explications mais aussi leurs solutions dans l'alimentation. Aujourd'hui on parle de certains « alicaments », conjonction entre aliment et médicament. **« Que ton aliment soit ton médicament »** nous rappelle Hypocrate. De plus, nous avons amplement les connaissances nécessaires aujourd'hui pour combler certaines déficiences fonctionnelles et enzymatiques grâce aux apports et compléments nutritionnels.

Le vieil adage "**nous sommes ce que nous mangeons**" est très clair : **nos habitudes alimentaires reflètent fidèlement notre identité physique, morale et culturelle.**

Cela dit, nous sortons doucement - mais sûrement - de l'ignorance - nos précieuses vitamines ont été découvertes il n'y a pas si longtemps – et toute la bouffe préfabriquée, emballée, conditionnée, pré-dosée collaient encore bien à la peau de certaines récentes époques. Alors, c'est vrai que, faute du recul suffisant, il est parfois difficile de mesurer les relations entre nos cancers et les « immondices » ingérées. Difficile diagnostic, mais qui résonne

étrangement avec les scandales (ou bombes à retardement) tels que la vache folle, les poulets chinois à la dioxine ou encore les effets secondaires de l'amiante, de l'uranium appauvri, de l'effet de serre... Pour quand nous réserve t-on le scandale des pesticides qui contaminent fruits et légumes non seulement en surface mais aussi dans leur chair...

Toxicité de la viande de porc

Comme nous le verrons plus loin, Carton classe les aliments par catégorie. Certains doivent être évités et pour cause. J'ai choisi d'approfondir le sujet de la viande de porc.

« La viande de porc est une viande malsaine qu'il convient d'éliminer définitivement ! »

Toujours en avance sur son temps, Carton préconise d'éviter justement la viande la plus toxique de toute, celle qui contient une toxine nommée ***Ochratoxine A**, la plus néfaste de toute les toxines mycosiques et qui se trouve en abondance dans la viande de porc ! A se demander pourquoi certaines religions interdisent également sa consommation (juif, musulman), un divin conseil qu'il serait

judicieux d'honorer ! Il y aurait de quoi dire sur les additifs alimentaires ajoutés maintenant en quantité inquiétantes sur les jambons, un joyeux mélange de nitrites, nitrates et phosphates qui forment ensuite des nitrosamines, confirmées comme étant cancérigènes... Attention donc aux charcuteries et autres spécialités qui ont subi une salaison. A consommer avec une extrême modération !

***Ochratoxine** : L'ochratoxine A (OTA) est produite par les moisissures et certains *Penicillium* ; les céréales et les produits dérivés en constituent le principal vecteur (50 %) ; les abats, principalement du porc, constituent une autre source de contamination. L'OTA est mutagène et cancérigène pour le rein. Une étude a été menée au CHU de Toulouse auprès de 30 patients atteints de cancer du rein. D'après les résultats, l'ochratoxine A serait responsable de ce cancer chez un tiers des patients.

(Pour lutter contre les mycotoxines dans les champs, l'homme utilise des insecticides (sic ! ...))

Graisse de porc : 60 % graisse saturée

Pour en revenir à l'alimentation générale, la qualité et la quantité des aliments a également toute son importance. On ne parlait pas encore

de bio à cette époque-ci et les pesticides et autres poisons toxiques n'étaient pas encore déversés en quantité astronomique sur les champs et cultures diverses comme il se fait actuellement. Aujourd'hui plus que jamais, manger bio, manger moins, manger mieux est non seulement une affaire de santé mais aussi **d'écologie**.

Etonnamment, dans la liste des aliments dont il faudrait s'abstenir, Carton mentionne le pain complet ainsi que certains « Healthy fruit » tel que le citron et tout fruit dit « acides ». Ce sont pourtant des aliments sains – mais à consommer avec modération et en vérifiant sa propre tolérance car certaines personnes peuvent avoir de la peine à les digérer (carence enzymatique possible chez certains d'où les précautions intuitives de Carton ?). Il ajoute que les céréales complètes devraient être introduites progressivement dans l'alimentation sous peine d'irritation du tube digestif. Le citron demande également une enzyme spécifique pour neutraliser son acidité.

En avance sur son temps et en accord avec les principes du régime ancestral,

il parle aussi d'éviter le lait en excès, aliment qui de nos jours et mis à toutes les sauces et surconsommé par petits et grands.

« Le lait pris sous sa forme liquide est néfaste à la plupart des adultes ». Aliment saturés de graisses et qui transporte hormones bovines ainsi que quantités d'éléments pathogènes tels qu'antibiotiques, pesticides et autre chimie que la vache aura ingurgitée, il convient au moins de le prendre de qualité BIO. Néanmoins, les grosses protéines de lait sont maintenant reconnues comme étant irritantes du côlon et favorisant les dysbiose de l'intestin grêle. S'ensuit un encrassage de l'organisme que Carton avait prémédité en son temps en précisant que le lait ne devait être réservé que pour les nouveau-nés et enfants en bas âge. La production de lactase, enzyme fabriquée pour digérer le sucre de lait diminue avec l'âge ce qui entraîne intolérance et difficulté de digestion. Il encourage toutefois à consommer certains fromages, ceux-ci ayant déjà subi une transformation par fermentation, ils sont plus digestes que le lait mais restent néanmoins saturés de mauvaises graisses.

Classification des aliments

Carton a classé les aliments en **3 groupes** selon leur force de concentration, de toxicité et d'excitation.

Aliments de grand feu – à éviter

Les viandes rouges et grasses principalement, les graisses en excès, les aliments de conserve (produits industriels) et bien sûr la viande de porc qui arrive au 1^{er} plan.

Jusque là, il est en totale adéquation avec la pyramide alimentaire. Par contre il préfère mettre de côté les légumes acides et certains fruits, ce que je préconiserais de consommer effectivement avec modération mais à ne pas supprimer complètement.

Les aliments de feu modéré donc à réduire comprennent les viandes blanches, les fromages blancs, les oléagineux et certains fruits ainsi que bière, café et thé.

Les aliments de feu doux, non excitant donc bien tolérés sont les fromages légers (et encore ne faut-il pas entrer en excès, tous les fromages

ayant une forte concentration de graisses saturées). Les fruits et légumes non acides arrivent en bonne place ainsi que le poisson.

Le repas du soir devra être léger pour ne pas encombrer la digestion. Ce conseil plein de bon sens et largement encouragé par tous les nutritionnistes et personnel de santé.

Biogénétique :
apporte de
l'énergie,
générateur de vie

Biostatique :
neutre, pas
d'apport

Biocidique :
détruit la vie,
pompe l'énergie

Il parle **d'aliments vivifiants** quand il s'agit d'aliments crus. Effectivement, la vitalité d'un aliment qui n'a pas subi les affres de la cuisson est bien supérieure aux aliments cuits. Les vitamines et précieux oligo-éléments sont

préservés. Ils apportent ainsi leur plein potentiel énergétique à l'organisme. La médecine moderne recommande même maintenant de manger fruits et légumes, si possible cru en quantité suffisante chaque jour, reconnaissant leur valeurs nutritionnelle et même thérapeutique. Le dicton anglais ne dit-il pas « an apple a day keeps the doctor away » Cette légende date de

1774, date à laquelle est née ce M. Johnny Appleseed (!) qui ne fut malade que le jour de sa mort, 80 ans après, et qui durant toute son existence mangeait quotidiennement une pomme ! Voilà donc un bien précieux conseil à suivre sans modération !

Adaptation alimentaire et alimentation rationnelle

Toujours et encore plein de bon sens, mentionnant les lois naturelles, doucement mais sûrement, Carton souligne l'importance du temps d'adaptation nécessaire au corps pour tout changement d'habitude alimentaire. Un brusque changement de régime, en passant du très toxique à très strict serait néfaste et sur le moyen terme c'est le corps qui en pâtirait.

Il est important de ne pas consommer sans discernement et indifféremment. Carton distingue les aliments réparateurs (azotés ou albuminoïdes) qui servent à refaire les muscles et représentent les pièces de rechange de la machine. Puis viennent les

aliments minéraux (lait pour enfant, légumes, céréales, œufs) et les aliments vitalisés (aliment crus, pain, fromage) qui apporte les matières minérales et les vitamines indispensables à la force et à l'immunité. Il compare ces derniers à l'eau de la chaudière, à laquelle viendrait s'ajouter l'allumette qui met le feu au foyer et qui ont pour rôle les aliments excitants (mets de haut goût, condiments, végétaux, produits cuisinés et sels marin).

Cette alimentation rationnelle représente à elle seule une petite « cuisine interne » qui pour être normale doit être complète.

La règle à suivre, basée sur le bon sens et une juste adaptation du régime alimentaire au cas par cas. Des menus complets, variés, léger, facile à digérer et... DU SPORT !

Sans oublier la qualité des aliments qui est primordiale, manger moins, manger mieux, **manger BIO** je ne le répèterais jamais assez ! Alors que la quantité de pesticides et autres horreurs chimiques dans ces années là était moindre, Carton savait déjà faire la différence

entre un aliment venant d'une production locale ou extensive. Il met en garde contre les compléments vitaminiques d'origine chimique et pharmaceutique qui selon lui dégrade les résistances humorales et irritent les tissus. Il n'est pas en tort une fois de plus puisque certaines catégories de vitamines synthétiques peuvent effectivement provoquer une surcharge de travail pour le rein, lithiase et encrassement divers puisque l'organisme les absorbe très mal et se fatigue à éliminer le surplus.

Tendre vers le végétarisme ou du moins réduire drastiquement sa consommation de viande, un devoir moral ?

- Les pays riches sont les plus gros consommateurs de protéines, plus de 50% d'origines animales.
- En France, le rapport est de 65-70% animales et 30-35% végétales (Lecerf, 1986).
- 56% de la production mondiale des protéines végétales est utilisée pour le bétail (Lecerf 1986).
- Aux Etats-Unis les animaux mangent 70% des céréales consommées
- En Europe 60%
- En Inde 2% (Durning, T-A, et al 1992).
- Les forêts tropicales sont rasées pour produire du soja OGM pour le bétail, élevés de manière intensive dans des enclos contigus de type « usine à viande ».

- 1 kilos de protéine animale (bœuf) nécessite 15 kilos de protéines végétales.
- 1 kg porc = 7 kilos prot. végétales
- 1 kg poulet = 5 kg prot. végétales
- 1 kg œuf = 3 kg de prot. végétales

Les protéines végétales sont de loin supérieures aux protéines animales du point de vue coût et rendement.



Végétarisme : comment booster l'utilisation des protéines

Acides Aminés indispensables et facteur limitant :

De plus en plus de nutritionnistes, de cardiologues et de cancérologues découvrent le **lien très étroit entre l'alimentation et la santé** et dénoncent l'excès de protéines et de

graisses animales dans l'alimentation courante.

Même si 7 acides aminés indispensables sont présents en quantité égale ou supérieure à 100% des besoins, le 8ème acide aminé indispensable, présent à un taux inférieur aux besoins, limitera à lui seul l'assimilation globale des protéines et annulera partiellement la présence des autres acides aminés.

Aussi, au lieu de consommer 1 seul type de protéine végétale, avec un taux d'assimilation réduit, il est très important de veiller à combiner des aliments complémentaires tels que céréales et légumineuses. **Un mélange de sources protéiniques peut ainsi permettre d'atteindre un résultat où le tout est plus grand que la somme des parties:**

Equivalence par rapport à la viande

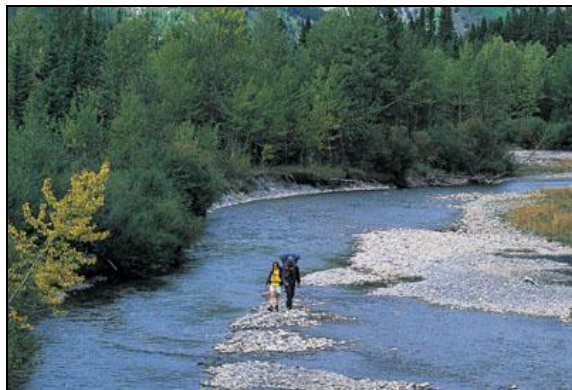
- **1,5 tasse de haricots secs ou de pois = 177g de steak**
- **4 tasses de riz complet = 198g de steak**
- si mangés séparément = 375g de steak / si mangés ensemble = 539g de steak **Soit une augmentation de 43% dans l'utilisation des protéines!**

*Autres exemples d'associations : **riz et lentilles** en Inde, **pâtes et haricots** en Italie, **blé (froment) et pois chiches** au Maghreb ou encore **maïs et haricots rouges** en Amérique du Sud et **soja et riz** en Chine*

La santé passe par l'activité physique

Toujours en accord avec les principes de naturopathie, Carton fait la part belle à l'activité sportive après l'alimentation. Une simple marche, journalière, le plus simple et le plus efficace des exercices aux vertus multiples : digestion, décongestionne, rend l'esprit plus clair, aération des tissus et dépense énergétique en douceur.

Il appelle ça **l'équilibre budgétaire du corps**, qui se traduit tout simplement par la différence entre la dépense énergétique, et les entrées alimentaires ! Une équation d'une logique imparable !



Il préconise de marcher jusqu'à 1h30 par jour, mais si l'on a un travail à temps complet cela va vite être difficile d'atteindre ne serait-ce qu'une heure. Apparemment, il a déjà été prouvé les effets bénéfiques de la marche à partir d'1/4 d'heure par jour. La sudation active mais aussi la passive permet d'éliminer les toxines. Grâce au sport, les acides légers peuvent être éliminés (acide pyruvique et oxalique provenant des sucres raffinés → élimination par l'émonctoire POUMON). Une dépense énergétique supplémentaire à la normale permet à l'organisme d'éliminer plus facilement les acides plus lourds, en évitant de les stocker sous forme de graisse et en activant la fonction des autres émonctoires (Gros Intestin, Rein, Vessie)

La masse grasseuse est directement liée à l'état toxique d'un organisme, puisque les toxines en surnombres qui ne sont pas éliminées par les émonctoires dans un premier temps, sont stockées dans le mésenchyme, dans les cellules graisseuses particulièrement.

Elimination des déchets

Nous arrivons au 2^{ème} principe de naturopathie, l'élimination des toxines par les émonctoires, principalement par le gros intestin et les reins.

Il parle de la constipation comme étant la source majeure d'empoisonnement et de prédisposition morbide. Aujourd'hui encore la constipation est ignorée par la plupart des personnes concernées... Cela dépend bien sûr du métabolisme de chacun mais il est faux de croire qu'aller 1x à selle tous les 2-3 jours est une bonne moyenne. On atteint déjà un 1er niveau de constipation avec tous les inconvénients que cela engendre (putréfaction, fermentation, déchets

toxiques qui passent dans la circulation en cas de dysbiose intestinale => intoxication, encrassement du mésenchyme qui mène à encombrement toxique.

Une bonne élimination est la clé de voûte d'une bonne santé, au minimum 1x par jour, voir 2x par jour qui est un idéal que peu de personnes atteignent !

Lieu de vie et état d'esprit

L'environnement dans lequel on vit est bien entendu un facteur à prendre en compte d'une manière globale. L'air pur de la montagne ne nourrit pas son homme de la même manière que l'air pollué des grandes villes. « *L'homme est une créature d'air et de lumière* » dit-il. Cette déclaration pourrait en faire sourire plus d'un, mais n'est pas en contradiction avec certaine croyance spirituelle puisque l'homme ayant été créé à « l'image de Dieu », dieu étant lui-même un tout... Je n'entrerai pas dans les détails mais Carton insiste sur l'importance de pouvoir faire bénéficier à son corps de ces énergies revigorantes que sont la lumière, l'air et

l'eau. Antiseptique et tonique, la peau absorbe ces énergies par des pigments (mélanine => bronzage), la lumière régule les fonctions du système nerveux. Absolument ! Puisque la lumière du jour joue un rôle capital dans la production d'hormone (mélatonine, dopamine) et par conséquent a une implication directe sur les états dépressionnaires bien connue en période hivernale !

Une exposition au soleil est donc effectivement indispensable à la vie et au moral. S'exposer au soleil est donc bon, avec modération comme en toute chose. Chaque être humain a son propre capital soleil durant sa vie et si celui-ci est dépassé, attention aux mélanomes (cancer de la peau). Les radicaux libres produits en excès par une exposition prolongée en seraient la cause.

Carton parlait déjà en son temps de l'importance de pouvoir vivifier son corps par la lumière naturelle du jour, et d'aérer régulièrement ses poumons en pratiquant les respirations profondes. Evidemment il encourage à vivre loin des pollutions citadines en prenant soin de veiller à l'orientation de

sa maison qui devrait être de préférence face au soleil. On a coutume de dire qu'il faut dormir les pieds au lac, c'est-à-dire la tête orientée au Nord.

Il complète sa théorie en parlant d'hygiène du corps et rappelle à quelques détails près la Cure de Kneipp (négativation, hydrothérapie, aération, respiration) et parle d'une hygiène qui sera faite par friction-massage avec de l'eau froide sur tout le corps qui rappelle fortement les « bains dérivatifs ». L'inventeur de cette technique est Louis Kuhne (fin 19^{ème} siècle). Carton avait-il peut-être eu connaissance de cette technique de santé, sans pour autant la copier mais en s'y inspirant.

Carton va plus loin que le simple aspect biologique et physiologique de la « machine humaine » puisqu'il tient encore compte de son état d'esprit, de l'influence de ses pensées (négatives et positives), une culture du positivisme en quelque sorte. La médecine tend d'ailleurs à être d'accord sur le fait qu'une personne convalescente optimiste se remet plus vite qu'un pessimiste. Dès lors de là à penser qu'une personne de nature gai plutôt

que triste tomberait moins malade et serait immunitairement plus forte, il n'y a qu'un pas que Carton n'a pas hésité à faire !

Le comportement de l'homme ainsi que la place qu'il occupe sur Terre, en tant qu'être vivant faisant partie intégrante de la création interpelle également Carton. Se comporter en tant qu'« être humain », c'est faire preuve de bienveillance, de bonté et de respect envers toute vie. C'est dans cette direction et avec cette cohérence du corps physique, du mental et de l'esprit qui, mis ensemble assure à l'homme la garantie d'apporter à l'organisme la nourriture nécessaire physique et spirituelle qui seront les gardiens de la santé.

A nouveau, Carton a certainement dû passer pour un illuminé en son temps, et le passerait encore aux yeux de certains, mais cette cohérence et ce rapprochement envers le corps et l'esprit sont déjà communément acceptés comme étant proche de l'idéal par la branche de la naturopathie et pour tout thérapeute pratiquant une technique globale de la santé.

Son côté très religieux peut être un des seuls bémol que je mettrais à ce grand Monsieur mais comme dit précédemment, la religion était à son époque une façon de guider (contrôler pour certains), calmer, et protéger les gens de certaines personnes plus faible d'esprit, pour qui la tentation de « pêcher » sans avoir la peur de la punition par un Dieu aurait pu nuire au reste de la population.



Autant la religion peut servir à rassurer et rassembler les foules dans une croyance commune, autant elle peut d'une certaine manière empêcher l'évolution individuelle de l'homme. Toutefois à cette époque la croyance en une punition et/ou un châtement éventuel suivant toute mauvaise action était gage de protection et d'une

certaine conservation des débordements de la folie humaine qui parfois peut être dévastatrice. L'homme est capable du meilleur comme du pire et la religion faisait office de « loi » et instaurait certaines règles de bonnes conduites.

Conclusion

Pour terminer, on peut constater que Carton aborde en son temps à quelque détails près tous les points clés gagent de bonne santé préconisés par la naturopathie. Il y aurait éventuellement la notion de terrain (Ménétrier) que Carton n'aborde pas, toutefois le fait de mettre en avant plan une hygiène de vie et une alimentation équilibrée comme il le préconise suffit déjà à réguler la plupart des terrains et équilibrer ainsi la balance acido-basique de l'intestin, source de bien des maux. Sa façon d'appréhender la santé, ses conseils en hygiène vitale vont modifier dans le bon sens n'importe quel terrain, quelques soit sa prédisposition morbide puisqu'il s'agit d'appréhension globale de la santé, d'élimination des déchets et d'une alimentation bien pensée, faite d'aliments de qualité, pauvre en sucre

et graisse saturée. N'importe quel malade verra son état de santé s'améliorer en suivant les recommandations de Carton. Ajouté à cela un comportement respectueux envers soi et la société ainsi que la connaissance de soi, je peux dire que Carton a dû avoir beaucoup de succès auprès de ses clients. Mais bien évidemment, comme toute idée nouvelle, celle-ci est d'abord rejetée, critiquée, démontée pour ensuite être communément acceptée comme étant une vérité indiscutable.

Carton a donc ouvert aux naturopathes qui allait lui succéder des idées et des chemins à suivre dont certaines sont maintenant acceptées et d'autres encore en phase de rejet... il me vient souvent en tête que certaines de ces idées sont simplement encore en avance sur notre temps. Qu'est-ce que la Science si ce n'est l'état actuel des connaissances de l'homme de nos jours. Qui peut prétendre à la connaissance universelle ? La Science même revient parfois sur certaines vérités des décennies plus tard.

Patience donc et foi en l'homme, en son évolution et sa soif de vérité sur ce qui l'entoure.

® Roxane Jaccard