

C'EST MALIN

Anne Dufour et Catherine Dupin

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE



Pour rester en forme, mince et en bonne santé !

LE DUC.S
PRATIQUE

SANTÉ

Les aliments que nous mangeons modifient notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Trop protéinée et trop sucrée, notre alimentation est acidifiante pour le corps et perturbe notre équilibre acido-basique. Ce déséquilibre entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves (fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids...).

Dans ce guide très malin :

- **25 questions-réponses pour tout savoir sur l'équilibre acido-basique** : Pourquoi c'est important ? Qu'est-ce qui le perturbe ? Comment savoir si vous êtes en déséquilibre ?...
- **33 bonnes raisons de se mettre à l'alimentation acido-basique** : vous êtes fatigué dès le matin, vous avez mal aux articulations, vous êtes tout le temps malade, votre foie est surmené, vous êtes déprimé...
- **Les 20 meilleurs aliments acido-basiques** : abricot, ananas, avocat, épices et herbes aromatiques, fenouil, pomme de terre, tomate... et **12 superaliments alcalinisants** : algues, melon, baies de goji, raisin...
- **60 recettes acido-basiques super-malignes** : green smoothies, tisanes alcalines, buddha bowl de pois chiches aux herbes fraîches, smoothie bowl vanille fraise

INCLUS : LE GUIDE COMPLET DES TABLES ALIMENTAIRES ET DE LEUR CLASSEMENT ACIDO-BASIQUE.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est spécialisée en nutrition. **Catherine Dupin** est experte en cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble, elles ont déjà écrit de nombreux ouvrages parmi lesquels *Mes petites recettes magiques acido-basiques*, *Ma Bible acido-basique*. Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des Sens.

ISBN : 979-10-285-1324-5



9 791028 513245

17 euros
Prix TTC
France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Illustration : Valérie Lancaster
Rayon : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je prends soin de mon intestin, c'est malin, 2018.

Bien vivre sa ménopause, c'est malin, 2018.

Mes programmes acido-basiques en 7 jours, 2018.

Mes petites recettes magiques détox, 2018.

Se soigner avec les jus détox, c'est malin, 2018.

Le grand livre des aliments fermentés, 2017.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/auteur/13/Catherine%20Dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com

sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1324-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

**L'ÉQUILIBRE
ACIDO-BASIQUE**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE EN 23 QUESTIONS-RÉPONSES	7
CHAPITRE 2 32 BONNES RAISONS SANTÉ DE SE METTRE À L'ALIMENTATION ACIDO-BASIQUE	27
CHAPITRE 3 LES RÈGLES D'OR MALIGNES DE L'ALIMENTATION ACIDO-BASIQUE	49
CHAPITRE 4 21 CONSEILS ACIDO-BASIQUES TRÈS MALINS (EN DEHORS DE L'ALIMENTATION) POUR PASSER D'UN MODE DE VIE ACIDIFIANT À ÉQUILIBRÉ OU ALCALINISANT	89
CHAPITRE 5 60 RECETTES ACIDO-BASIQUES SUPER-MALIGNES	97
CHAPITRE 6 LE GUIDE COMPLET DES TABLES ALIMENTAIRES ET DE LEUR CLASSEMENT ACIDO-BASIQUE	167
CHAPITRE 7 TABLE DES ALIMENTS ET LEUR INDICE PRAL (PAR ORDRE CROISSANT D'ACIDIFICATION)	227
TABLE DES MATIÈRES	249

Chapitre 1

L'équilibre acido-basique en 23 questions-réponses

Le corps ne peut fonctionner correctement qu'à deux conditions : une température interne de 37 °C et un pH sanguin de 7,4. Tout est conçu dans notre organisme pour respecter ces chiffres précis. S'ils sont modifiés même de façon infime, nous sommes malades, fatigués, notre mémoire flanche, notre peau est « moche », nous souffrons de douleurs musculaires ou articulaires, nous prenons du poids facilement, etc.

Sur le paramètre 37 °C, nous n'avons aucune maîtrise : c'est notre corps qui s'en charge. Il fait monter la fièvre de façon indépendante de notre volonté lorsque c'est nécessaire.

Sur le paramètre pH sanguin, en revanche, notre hygiène de vie joue un rôle. Bien sûr, l'organisme possède divers mécanismes très perfectionnés pour contrôler ce pH et s'assurer qu'il reste bien à 7,4. Mais notre alimentation, notre niveau de stress et d'activité physique, l'influencent aussi. Une mauvaise hygiène de vie, alimentaire en particulier, favorise l'acidification. C'est le concept de « régime acido-basique ». Il ne s'agit pas seulement de manger « des fruits et légumes », mais bien plutôt de mettre en place un écosystème favorable à la santé d'une manière globale. Ce que l'on appelle aussi « les 9 meilleurs docteurs ».

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

MARCHE, YOGA,
EXERCICE DOUX



REPOS



CALME,
SÉRÉNITÉ



ALIMENTATION
SAINE, AU MINIMUM
À 80 % VÉGÉTALE



MODÉRATION
ALIMENTAIRE



AIR PUR



EAU

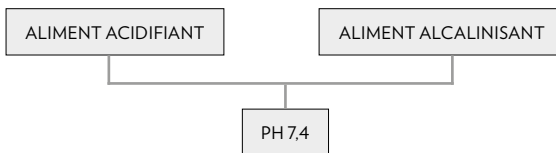
SOLEIL



ÉPICES, HERBES
AROMATIQUES



Cela fait des années que vous avez envie de suivre les principes acido-basiques car vous les savez indispensables pour la santé et la beauté. Mais vous n'y comprenez rien, trop compliqué. Plus maintenant ! Grâce à ce livre, vous allez facilement comprendre ce qui se passe dans votre corps et comment manger pour respecter (ou retrouver) ce précieux équilibre.



1. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, C'EST QUOI ?

C'est l'équilibre chimique de notre sang. Par conséquent, le premier équilibre chimique de notre corps, sans lequel nous ne

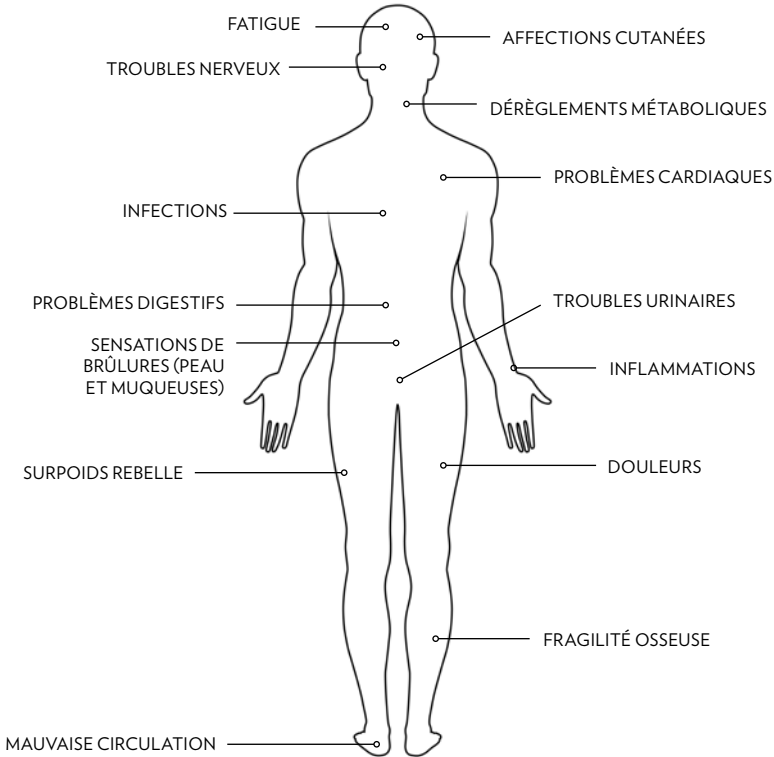
pourrions rester en vie. Notre pH sanguin est de 7,4, donc légèrement alcalin. S'il est modifié, c'est-à-dire s'il descend vers 7, on dit qu'il s'acidifie, et les ennuis commencent. Heureusement, de nombreux organes veillent scrupuleusement à maintenir ce pH de 7,4 : cerveau, reins, poumons, peau, tube digestif... la plupart y participent d'une façon ou d'une autre, le but étant de contrôler coûte que coûte cet équilibre, quels que soient notre alimentation, notre environnement, notre hygiène de vie, etc.

Comme tout équilibre, celui-ci est fragile. À chaque instant, nos cellules produisent de l'acidité, résultat de son fonctionnement : digérer, respirer, dormir, travailler, courir, maintenir notre corps à 37 °C, tous ces micro-événements produisent un peu d'acidité. C'est normal, et c'est la vie. Impossible d'y échapper ! Pour « tamponner » cette acidité, jour et nuit, le corps va chercher – entre autres dans nos aliments – des molécules alcalinisantes. C'est pourquoi il est important d'en consommer à chaque repas.

2. POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Lorsque l'équilibre acido-basique est rompu, plus rien ne fonctionne correctement. Nous tombons plus facilement malades, nous grossissons, nous sommes plus à même de souffrir de douleurs musculaires ou articulaires, de mal dormir, nous sommes fatigués, de mauvaise humeur, notre peau n'est pas « nette », etc. Notre corps fonctionne mal, exactement comme une plante pousserait mal dans une terre qui lui est chimiquement défavorable. Par exemple on ne plante pas un fraisier dans le même genre de terre que des endives : chacune a besoin d'un équilibre particulier, propice à sa croissance et à sa bonne santé. C'est pareil pour nous. Nous sommes conçus pour vivre dans le calme,

dans un environnement non pollué, avec beaucoup d'air, courir et bouger presque toute la journée, manger de grandes quantités de fruits et de légumes, boire de grandes quantités d'eau. Si notre « terreau » n'est pas conforme à nos besoins, ça ne va pas.



L'IMPACT DU DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE SUR NOTRE SANTÉ

3. QU'EST-CE QUI PERTURBE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Malheureusement, nos modes de vie actuels ne sont pas vraiment « raccords » avec un bon équilibre acido-basique ! Le plus

souvent, nous vivons en environnement bruyant, confiné (bureau, voiture, appartement, transports...), pollué, nous sommes assis toute la journée, nous mangeons trop peu de fruits et de légumes, et trop d'aliments riches en protéines, industriels, vidés de leurs éléments alcalinisants et chargés en éléments acidifiants. Bref, nos modes de vie favorisent un déséquilibre acido-basique en tendant vers l'acidification. Les responsables :

- *Certains aliments, principalement ceux riches en protéines.*
L'acidité du corps ne vient pas d'aliments acides au goût, mais d'aliments libérant des composants *acidifiants* pour le corps. Principalement des protéines, présentes surtout dans la viande, les œufs, les poissons, les fromages, les fruits de mer, mais aussi dans les céréales.
- *Manquer de certains aliments, principalement les légumes verts.*
Les fruits aussi, mais ils sont davantage pourvus en sucre, donc en calories.
- *La sédentarité.* Rester assis du matin au soir participe à l'acidification, car le corps « paresseux » oxyde mal les acides et les élimine plus difficilement.
- *Le stress.* Il favorise l'acidité dans le corps, car il stimule l'élimination de minéraux alcalinisants (potassium, magnésium, calcium).
- *Le diabète.* Il déséquilibre le corps sur un plan chimique et accélère le vieillissement.
- *Un mauvais fonctionnement des reins.* Il pave la voie à une acidose dite métabolique.
- *Un mauvais fonctionnement des poumons.* Il favorise l'acidose respiratoire.
- *Une alimentation trop riche en sel* (car le sel contient du chlore), en phosphore (sodas, produits laitiers...) et en soufre (œuf, viande, fruits de mer, céréales et, loin derrière, choux, ail, oignon...). Tous trois peuvent se transformer en acide chlorhydrique, phosphorique ou sulfurique.

4. COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES EN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

8 points qui doivent vous alerter :

1. Vous vous réveillez déjà fatigué.
2. Vous mangez « mal ».
3. Vous grignotez toute la journée, notamment des produits sucrés, ou buvez des jus de fruits ou des sodas non-stop.
4. Vous consommez peu de légumes.
5. Vous marchez moins de 1 heure par jour.
6. Vous faites peu de sport (ou pas du tout).
7. Vous êtes en permanence « sur les nerfs ».
8. Vous fumez.

Confirmez votre déséquilibre avec un simple test urinaire à faire à la maison (disponible en pharmacie ou... magasin de bricolage, voir p. 25 « papier tournesol »). Il vous donnera une indication juste de votre état alcalin.

5. QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES D'UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Il y en a de très nombreux. Mais voici les plus évidents :



MÉMOIRE FAIBLE



ANXIÉTÉ/DÉPRESSION



FATIGUE



TROUBLES DIGESTIFS



INFECTIONS



CERNES



MAUX DE TÊTE



PROBLÈMES DE POIDS



PROBLÈMES DE PEAU

Et reportez-vous p. 27 : « Les 32 bonnes raisons de se mettre à l'alimentation acido-basique ».

6. QUEL EST LE PRINCIPE DE BASE DU RÉGIME ACIDO-BASIQUE ?

Pour respecter l'équilibre acido-basique du corps, il est indispensable d'apprendre à associer les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants.

- *Mangez moins d'aliments riches en protéines*, de sucreries, de produits raffinés ou trop salés, ils sont acidifiants.
- *Mangez plus de légumes*, de fruits, d'herbes aromatiques et d'épices, ils sont alcalinisants.

Il n'est pas question de supprimer la viande ou le poisson de son alimentation, mais de les associer systématiquement avec une (bonne) quantité de légumes et de terminer le repas de préférence par un fruit.

Côté boissons, seule l'eau est au-dessus de tout soupçon pour le régime acido-basique, ou bien des jus de légumes et des green smoothies (voir nos recettes p. 99). Sodas, boissons énergisantes et jus de fruits – trop sucrés - sont à éviter, de même que les boissons avec du « faux sucre » et, bien sûr, l'alcool. Attention aussi à l'excès de caféine : un petit café, d'accord, plusieurs tasses par jour, non !

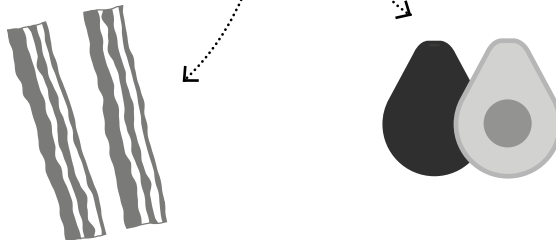
LES ALIMENTS ACIDIFIANTS	LES ALIMENTS ALCALINISANTS	LES ALIMENTS NEUTRES
VIANDE	FRUITS	HUILE
FROMAGES	LÉGUMES	BEURRE
DESSERTS LAITIERS	HERBES	SUCRE
VOLAILLE	NOIX	
FRUIT DE MER	GRAINES	
POISSON	TISANES	
FAST-FOODS	JUS DE LÉGUMES	
ALIMENTATION INDUSTRIELLE	SOUPES DE LÉGUMES	
CÉRÉALES	CHÂTAIGNES	
HARICOTS		

7. COMMENT CONNAÎT-ON LE « SCORE » ACIDO-BASIQUE D'UN ALIMENT ?

Grâce à son PRAL (*Potential Renal Acid Load*).

- Plus le PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant.
- Plus le PRAL est faible, plus l'aliment est alcalinisant.

Par exemple le PRAL du bacon grillé est de + 25, donc très acidifiant, tandis que le PRAL de l'avocat est de - 8, donc très alcalinisant.



Les principaux aliments en un coup d'œil

CATÉGORIES D'ALIMENTS	ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
Viande, poisson, œuf	☹☹ Tous (crevette, cabillaud, bœuf, canard...)	-	-	-
Légumes, céréales, épices	☹ Graine de tournesol, fève, pois cassé	☺ Amande, noix de macadamia	☺ Pomme de terre, haricot sec	☺☺ Châtaigne, graine de soja, toutes les épices (poivre, gingembre, curcuma...), toutes les herbes (basilic, menthe, persil...)
Fruits	-	-	☺ Noix de coco, raisin, abricot, pomme, banane, datte, cranberry, grenade	☺☺ Agrumes (citron, orange, pamplemousse...), fraise, framboise, mûre, melon, pastèque...
Huiles, beurre et sauces	-	☺ Huiles en général (d'olive, d'avocat, etc.)	-	-
Produits laitiers	☹☹ Presque tous, surtout les fromages	☺ Yaourt	-	-
Douceurs	-	☺ La plupart	-	-
Boissons	☹☹ Boisson au lait (milkshake...), alcool	☺ Eau, thé, café, kéfir	☺ Jus d'ananas, jus de tomate	☺☺ Jus d'agrumes, de pomme, de raisin

8. COMMENT FONCTIONNENT LES ALIMENTS ALCALINISANTS ?

Pour empêcher l'acidité de trop augmenter dans notre corps, on peut la tamponner ou la neutraliser. Comment ça marche ?

- Parmi les *tampons*, il y a par exemple la chlorophylle, les phosphates ou les bicarbonates. Ces derniers se « collent » à des acides, et ce mariage donne de l'acide carbonique, éliminé par les poumons sous forme de gaz carbonique. Les bicarbonates sont principalement fournis par les fruits et les eaux minérales riches en bicarbonates (bulles).
- Pour *neutraliser* un acide, il faut une base, c'est-à-dire principalement des minéraux antiacides - potassium, calcium... C'est une simple équation mathématique. Plus on consomme d'aliments acidifiants, comme la viande, plus on doit consommer d'aliments basifiants (ou alcalinisants), comme les légumes verts.

Nous avons impérativement besoin de ces deux systèmes complémentaires, en bon état de marche.

POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE...	RICHE EN...
On « tamponne » grâce aux fruits	bicarbonates et acides organiques
On « neutralise » grâce aux légumes	minéraux (potassium, magnésium, calcium...)
On draine grâce à l'eau	bicarbonates

9. LES ALIMENTS ACIDES AU GOÛT DOIVENT-ILS ÊTRE ÉVITÉS ? PAR EXEMPLE LE CITRON ?

Rien à voir. Le citron est acide mais pas acidifiant, puisque sa digestion ne génère pas d'éléments acidifiants dans l'organisme. Au contraire, il est riche en acides organiques, très alcalinisants. Si vous supportez bien les agrumes, mangez-en et buvez-en !

10. COMMENT LE CORPS ÉLIMINE L'EXCÈS D'ACIDES ?

Par la peau (sueur), par la respiration (gaz carbonique), par les urines, par les fèces. Les aliments alcalinisants piègent les acides afin de les éliminer hors du corps, chacun à sa façon. Certains favorisent l'élimination par les voies urinaires ou digestives, d'autres passent par la voie respiratoire (les poumons). D'autres encore agissent indirectement en détoxifiant le foie, organe-clé du maintien de l'équilibre acido-basique.

Par ailleurs, l'organisme produit (ou subit) différents types d'acides. Le métabolisme, c'est-à-dire le simple fait de rester en vie, tout comme la digestion, provoque ainsi la fabrication d'acides *volatils* (éliminés par les poumons) et d'acides *fixes* (éliminés par les reins).

Les poumons ne sont pas conçus pour éliminer les acides fixes, et les reins, pas faits pour évacuer les acides volatils. Ces deux organes-clés de l'élimination doivent par conséquent être en parfait état de marche. Protégez-les : marcher, courir, bouger en respirant un air le plus pur possible participe à l'équilibre acido-basique, de même que transpirer (sport, sauna)...

Il n'y a pas que les aliments dans la balance alcaline, l'hygiène de vie en général compte tout autant !

11. DE QUOI DÉPEND LA CAPACITÉ ACIDIFIANTE D'UN ALIMENT ?

Globalement, de 3 choses :

1. *de sa teneur en protéines* : plus il en renferme, plus il sera acidifiant ;
2. *de sa teneur en minéraux* : chlore, soufre et phosphore sont acidifiants, mais potassium, sodium, calcium et magnésium sont alcalinisants (voir p. 11) ;
3. *de sa teneur en acides organiques* : acide citrique, acide malique... plus il en renferme, plus il sera alcalinisant (sous certaines réserves).

LES 3 FAMILLES D'ALIMENTS IMPLIQUÉS DANS L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Les aliments acidifiants

Viande, poisson, crustacés, œufs, fromage, produits laitiers (surtout fromage) sont à consommer avec modération. De même que, dans une moindre mesure, les céréales, surtout raffinées. Ces aliments ne sont pas du tout acides au goût, mais le corps produit des acides lorsqu'il les digère. On dit qu'ils renferment des acides minéraux forts. *Ils acidifient.*

Les aliments alcalinisants

Les fruits et légumes frais non acides en bouche : salade verte, carotte, fenouil, céleri, haricot vert, choux, petit pois, potiron, banane, pêche, framboise, mangue, melon, pastèque... Consommez-les en

grande quantité. Leur forte teneur en minéraux « doux » (calcium, magnésium, potassium) les rend incontournables pour l'équilibre acido-basique. Certains féculents sont également légèrement alcalinisants : la châtaigne, la pomme de terre et les haricots secs. *Ils neutralisent l'acidité.*

Les aliments au goût acide/acidulé

Citron, cornichon, vinaigre... ils ne sont pas acidifiants, au contraire ! Ils renferment ce que l'on appelle des acides dits faibles, comme l'acide citrique, l'acide lactique... Au cours de la digestion, ces acides sont oxydés et se transforment en bicarbonates. Et vous connaissez bien ce bicarbonate, que vous utilisez en poudre diluée dans de l'eau (ou via les pastilles Vichy ou l'eau de Vichy) pour calmer justement les brûlures acides de l'estomac. Les fruits sont indispensables à l'équilibre acido-basique. *Ils tamponnent l'acidité.*

12. FAUT-IL MANGER ACIDIFIANT OU FAUT-IL MANGER ALCALINISANT ?

Les deux ! En bonnes proportions ! Globalement, l'idéal serait de consommer 70 à 80 % d'aliments alcalins pour 20 à 30 % d'aliments acidifiants. Ce qui signifie qu'il vaut mieux se limiter à une portion maximale de 100 grammes de viande ou de poisson au repas (70 à 90 grammes seraient même suffisants dans de nombreux cas). Si vous souffrez d'acidité, augmentez encore, temporairement, le pourcentage d'aliments alcalinisants.

Le principe à intégrer une fois pour toutes est celui des « bonnes associations alimentaires ». Non pas dans un objectif minceur, mais dans le but d'atteindre globalement un score PRAL (unité

de mesure de l'acidité des aliments – voir p. 14) acceptable par repas. Par exemple en associant du riz et de la tomate, des pâtes et des épinards, de la viande et du chou-fleur...

BONNE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☺	MAUVAISE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☹
Steak + épinards Spaghettis sauce napolitaine Lasagnes aux légumes Saumon + haricots verts Œuf + tomates provençales Salade thon/maïs/mâche/pignons de pin... Fromage + raisin Sandwich jambon crudités + 1 fruit Pierrade (poisson ou viande + légumes)	Steak + pâtes Spaghettis sauce bolognaise Lasagnes 4 fromages Saumon + lentilles Œuf + chorizo + riz Salade jambon + saucisson + œuf + croûtons Fromage + pain Sandwich jambon beurre + 1 yaourt Raclette (fromage + charcuterie)

13. LES PROTÉINES ANIMALES SONT-ELLES VRAIMENT PLUS ACIDIFIANTES QUE LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Oui, parce qu'en cours de digestion, elles libèrent dans le corps des acides forts (acide sulfurique, acide phosphorique...), directement impliqués dans l'acidification de l'organisme. Ces acides forts doivent impérativement être éliminés par les reins. En plus, la viande est riche en acide arachidonique, qui favorise les inflammations et les micro-inflammations. Les protéines végétales libèrent aussi des acides forts, mais en bien moindre quantité. En outre, ils sont accompagnés de minéraux basiques (potassium, calcium...) qui tempèrent fortement leur impact acidifiant. Quant aux acides dits faibles, issus des végétaux (acide citrique, acide oxalique, etc.), ils sont transformés dans l'organisme en gaz carbonique, facilement

éliminé par les poumons. Rappelons que ces organes se chargent d'éliminer environ 90 % des acides du corps (voir p. 17).

14. MANGER TROP DE VIANDE FATIGUE VRAIMENT LES REINS ?

L'expression est un peu vieillotte, mais l'idée est là. Lorsque l'on mange beaucoup de protéines animales, le corps doit les digérer. Cette opération génère beaucoup d'acides non assimilables et non excrétables par les poumons. Ce sont donc les reins qui s'en chargent. Attention aux régimes hyperprotéinés qui recommandent de consommer de grandes quantités de viande.

15. LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE ET LE RÉGIME ALCALIN, C'EST PAREIL ?

Oui. D'une manière générale nous avons tendance à manger trop d'aliments acidifiants – viandes, sucreries... – et il est bénéfique de retrouver un équilibre alimentaire davantage fondé sur les végétaux (notamment les légumes) et les fruits. Ce qui ne veut certainement pas dire qu'il ne faut manger que cela ! Il ne s'agit pas de se lancer dans une détox, ou une diète « sans protéines », surtout pas ! Il s'agit de retrouver une alimentation plus physiologique et de manière plus globale, une hygiène de vie propice à la santé.

16. ON PARLE TOUJOURS D'UN EXCÈS D'ACIDE, MAIS ARRIVE-T-IL D'AVOIR TROP DE BASES ?

Oui, en tout cas c'est possible en théorie, si l'on consomme trop peu de protéines (animales ou végétales) et trop de végétaux (pauvres en protéines donc). Par exemple si l'on ne mange que des concombres et des ananas. Mais il faut bien dire que nos modes de vie modernes nous poussent dans l'immense majorité des cas vers une alimentation trop acidifiante, c'est-à-dire trop riche en protéines (notamment animales) et trop pauvre en végétaux.

17. LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE FAIT-IL MAIGRIR ?

En soi, non, ce n'est pas du tout le but. En revanche, le fait de mieux manger, plus sain, moins industriel, moins gras, moins sucré, oui, évidemment c'est même le meilleur passeport minceur qui soit. Donc si votre but est de perdre du poids, pourquoi ne pas choisir ce type d'alimentation ? C'est un modèle sain, équilibré, riche en protéines (pas trop), en fibres, vitamines, minéraux, bons gras, glucides à index glycémique bas et modéré. L'idéal pour une alimentation minceur !

18. LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE PROTÈGE-T-IL DU CANCER ?

Non. Cette idée fausse circule sur Internet, et n'est corroborée par absolument aucune étude scientifique. Le cancer est une maladie extrêmement complexe qui se développe aussi bien dans des milieux acides que dans des milieux basiques. D'une manière générale rappelez-vous toujours que les miracles n'existent pas. Hélas !

19. POURQUOI BOIRE DU COCA EST MAUVAIS POUR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ? ET POURQUOI DIT-ON QU'IL DÉMINÉRALISE ?

Le pH du Coca-Cola est de 2,4, ce qui est TRÈS bas. Il est donc TRÈS acide, principalement en raison de son acide phosphorique. Or, les reins excrètent une urine de pH 4,5 minimum. Pour faire « remonter » le pH de manière à le rendre compatible avec notre physiologie, le corps doit donc obligatoirement tamponner/neutraliser l'hyperacidité de la boisson. Le plus simple pour lui est de se servir dans les minéraux alcalins (magnésium, potassium...) des fruits et légumes. Mais que se passe-t-il chez une personne qui boirait beaucoup de Coca chaque jour, et ne consommerait que peu voire pas du tout de fruits et légumes ? Le corps devrait trouver ces minéraux ailleurs, forcément. Et ailleurs, cela veut dire dans le corps, principalement dans les os, grande réserve à minéraux. Raison pour laquelle il est connu que les sodas déminéralisent et donc mettent en danger notre équilibre acido-basique. Et des personnes qui biberonnent toute la journée ce type de boisson tout en méprisant les aliments sains, végétaux, on en connaît plein !

20. SEULE L'ALIMENTATION COMPTE-T-ELLE POUR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Non ! Cet équilibre résulte d'une multitude de facteurs : les aliments eux-mêmes, oui, mais aussi l'activité physique, le sommeil, le stress, la respiration... Tout ce que nous faisons modifie, même à faible échelle, notre équilibre acido-basique. Par exemple, l'exercice physique « violent » provoque la *création* d'acide, l'acide lactique : on le sent passer dans les muscles ! Au contraire, l'activité physique douce, lente, permet de mieux oxygéner le sang et donc *d'évacuer* des acides.

21. COMMENT LE CORPS SE DÉBROUILLE-T-IL POUR CONSERVER SON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Si jamais il dévie ne serait-ce que très peu, tout fonctionne moins bien dans l'organisme : enzymes, température corporelle, digestion, cœur... tout se dérègle. Et s'il dévie ne serait-ce qu'un peu plus, c'est la mort. Le corps est conçu pour contrôler en permanence son niveau d'acidité, et y remédier immédiatement afin de rétablir l'équilibre de manière extrêmement précise. Pour cela, il utilise tout un panel d'organes, notamment les émonctoires (= organes d'élimination). Ces organes possèdent des capteurs aptes à détecter le moindre changement de pH du sang et s'y adapter instantanément. Par exemple, sur ordre du cerveau, les poumons ralentissent le rythme respiratoire de manière à réduire le niveau de dioxyde de carbone afin d'acidifier le milieu. À l'inverse, un excès d'acidité provoquera la production immédiate de substances alcalines par les reins. Donc, tout se passe à merveille... À condition que l'on n'entrave pas ces précieux mécanismes par

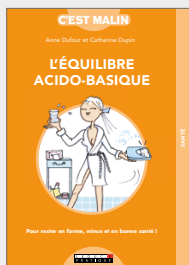
une hygiène de vie et une alimentation inappropriées. Or, manger trop de protéines animales et d'aliments industriels tend en permanence vers l'acidification, et si l'organisme ne possède pas assez de bases (légumes, fruits) pour les neutraliser et les tamponner, on fait comment ? Manquer d'activité physique au quotidien, c'est l'assurance d'une circulation et d'une oxygénation de moindre qualité, avec une moindre évacuation des déchets acides, on fait comment ? Etc. Le but d'un régime acido-basique n'est pas de faire le travail à la place de l'organisme, mais bel et bien de lui fournir tous les outils nécessaires pour qu'il puisse, lui, le faire correctement.

Lorsque les mécanismes chargés de réguler notre équilibre acido-basique sont déréglés, perturbés, on risque l'acidémie c'est-à-dire que le pH du sang descend sous la valeur de 7,38. C'est gravissime !

22. COMMENT FONCTIONNE LE PAPIER PH ? POURQUOI CHANGE-T-IL DE COULEUR EN FONCTION DE L'ACIDITÉ DU LIQUIDE DANS LEQUEL ON LE PLONGE ?

Rien de magique, c'est purement mécanique. Le papier pH (= papier tournesol) est un papier que l'on a imprégné d'une dizaine de colorants naturels. En fonction de l'acidité en contact, tel ou tel colorant se manifeste.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'équilibre acido-basique, c'est malin
Catherine Dupin et Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E