

L'Équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique de l'organisme est essentiel pour que se produisent les réactions chimiques nécessaires à la survie. Le pH sanguin, qui mesure la concentration en ions hydrogène doit donc absolument rester stable, oscillant autour de 7,4.

Plusieurs aliments ainsi que le stress inhérent à la vie quotidienne représentent des causes d'acidification pour l'organisme. Afin de compenser ce phénomène, les reins filtrent l'acide urique du sang et les poumons expirent le gaz carbonique. Il existe aussi trois mécanismes chimiques pour éliminer les acides du corps, appelés les systèmes tampons.

Que signifie avoir un problème d'acidité ?

Souffrir d'acidité signifie que le corps souffre des efforts fournis pour stabiliser le pH, ce qui ne veut pas dire que le pH sanguin devient particulièrement acide. Lorsqu'il peine à lutter contre l'acidification, l'organisme utilise ses réserves en minéraux alcalinisants pour tamponner l'acidité. Ses fonctions vitales et ses structures seront éventuellement affectés par la déminéralisation, notamment le système nerveux, les ongles, les cheveux et les os.

L'impact sur le corps d'un déséquilibre acido-basique

Fatigue surtout matinale mais aussi : difficultés à récupérer d'une soirée tardive, d'une séance de sport...

Troubles nerveux : fatigue nerveuse, déprime, humeur en dents de scie, sommeil perturbé, spasmophilie, mains moites, transpiration en général.

Infections : bronchites, sinusites, otites, caries à répétition.

Problèmes digestifs : mauvaise haleine, constipation, foie fatigué, selles décolorées, langue chargée.

Surpoids rebelle

Sensations de brûlures : peau et muqueuses (rectum, langue et bouche - aphte, gingivite), estomac (reflux gastrique, ulcère).

Mauvaise circulation : frilosité, engelures.

Affections cutanées : acné, eczéma, herpès, cheveux cassants, ongles faibles, démangeaisons, problèmes cutanés en général.

Dérèglements métaboliques : problèmes de thyroïde, diabète...

Problèmes cardiaques : maladie de Raynaud, hypertension artérielle.

Inflammations : rhumatismes, arthrose, arthrite, arthrite dentaire, goutte, ostéoporose, risque plus élevé d'accident cardiaque.

Troubles urinaires : calculs, urines très abondantes.

Douleurs : crampes, courbatures, migraines.

Fragilité osseuse : arthrose, arthrite.

Conséquences de l'acidification

- Ralentissement du métabolisme
- Aggravation des problèmes de peau
- Aggravation des inflammations
- Épuisement du système nerveux
- Prolifération des bactéries et des champignons
- Dérèglement de la flore intestinale
- Dégénérescence des ongles, des cheveux et des os
- Tensions musculaires

Conserver l'équilibre acido-basique par l'alimentation

La clef pour se prémunir de l'acidité par l'alimentation est une nourriture riche en minéraux alcalinisants. Le pH d'un aliment n'est pas toujours un bon indicateur, c'est plutôt sa teneur en minéraux qui nous indique son impact sur l'équilibre acido-basique. En témoigne l'exemple du citron, un fruit alcalinisant bien qu'au pH très acide, grâce à sa richesse en minéraux.

En général, fruits, légumes, fines herbes et graines sont considérés comme les aliments plus alcalinisants tandis que sucres, céréales, produits laitiers, viandes et légumineuses se retrouvent parmi les groupes d'aliments les plus acidifiants.

Il s'agit donc simplement de modérer la consommation des aliments jugés plus acidifiants relativement à chaque groupe alimentaire et d'infléchir la diète en faveur d'aliments plus alcalinisants.

Quelques suggestions d'aliments à favoriser

Fruits : Bananes, pommes, poires, pêches, dattes et autres fruits sucrés sont moins acidifiants que les fruits au goût sûr comme les canneberges, les kiwis et les agrumes, hormis les citrons. Les jus de fruits sont souvent trop concentrés en sucre et devraient être consommés modérément.

Légumes : De tous les aliments, seuls les légumes feuillus ou colorés sont véritablement alcalinisants. Brocoli, épinards, kale, germinations, haricots figurent parmi les meilleurs exemples. En revanche, attention aux asperges, cresson, poireaux, oignons et choux de Bruxelles.

Noix et graine : Les graines sont en général plus alcalinisantes que les noix, parmi lesquelles la moins acidifiante est de loin l'amande, suivie de la noix du Brésil et de coco. Évitez cependant les arachides. Les noix germées gagnent en minéraux et donc en potentiel alcalinisant.

Céréales : Étant donné l'omniprésence de farines raffinées dans les aliments transformés, choisir des aliments préparés avec des céréales et des farines complètes, par conséquent riches en minéraux, fera une grosse différence pour votre équilibre acido-basique.

Reconnaitre les aliments les plus et les moins acides

Aliments acides (du + au -)	Aliments alcalinisants (du + au -)
Parmesan	Concombre
Dinde	Brocoli
Poulet	Pomme
Œuf	Ananas
Porc	Tomate
Bœuf	Cerises
Spaghettis	Pomme de terre
Corn flakes	Carotte
Riz blanc	Céleri
Pain blanc	Banane
Lentilles	Épinard
Pois	Raisins

Viandes et légumineuses : On entend parfois dire que les protéines sont acidifiantes. Il est vrai que la production d'énergie par le corps à partir de protéines produit beaucoup d'acide urique. La nuance est que les protéines ne deviennent une source particulièrement importante d'acidité que lorsqu'elles constituent une forte proportion de nos sources d'énergie quotidiennes, au-delà d'un gramme par kilo de poids corporel. Notez que les protéines des viandes renferment davantage de soufre que les protéines végétales, ce qui en font une source d'acide sulfurique plus importante.

Produits laitiers : Consommez-les avec modération si vous avez tendance à souffrir d'acidité. Le yogourt et les fromages durs, surtout ceux qui sont vieillis, comptent parmi les aliments les plus acidifiants. Le petit-lait est davantage alcalinisant, par comparaison.

Sucres : Les sucres comptent parmi les aliments les plus acidifiants, car une partie des glucides se changera en acide lactique dans l'organisme. Quant aux sucres raffinés, ils sont une des pires sources d'acidité ! Fuyez-les comme la peste et régalez-vous plutôt de sucres non raffinés comme le sucre de canne biologique, le sirop d'érable ou la mélasse verte.

Infusions : Certaines plantes sont plus riches en minéraux, comme l'avoine, l'ortie, le trèfle rouge ou la prêle. Préparées sous forme de tisane, elles peuvent constituer un apport significatif en minéraux et remplacer avantageusement le thé ou le café. Les breuvages stimulants sont en effet une source de stress pour le système nerveux et de plus ils sont fortement diurétiques, ce qui favorise l'excrétion des minéraux. Les infusions d'herbes purifiantes et toniques des reins peuvent aussi aider l'organisme à éliminer les acides, par exemple la fleur de sureau, le pissenlit ou l'ortie.

Le rôle clé de la respiration

Notre manière de respirer est étroitement liée à notre état psychologique et tout cela a un impact majeur sur notre équilibre acido-basique.

Ne sous-estimez pas l'impact de quelques respirations profondes sur votre taux d'acidité, qui peut être infléchi à la baisse en quelques instants de relaxation. C'est pour cela qu'un sommeil adéquat est également crucial, étant une longue période de repos combiné à une respiration régulière et profonde.

La simplicité, gage d'efficacité

Il suffit souvent de quelques simples bonnes habitudes pour préserver son équilibre acido-basique. Une saine alimentation sera largement salutaire : manger davantage de fruits et de légumes foncés et feuillus, éviter les sucres et les céréales raffinés, les excès de stimulants, de protéines ou d'alcool. Ne reste plus qu'à respirer par le nez et à prendre la vie avec un grain de sel et le tour est joué !

AUTEUR: Jonathan Léger Raymond

Références

1. Brown, Susan. The Acid-Alkaline Food Guide
2. Hosch, Harald. Rétablir et maintenir l'équilibre acido-basique, le Courrier du livre, France, 2010.
3. Vasey, Christopher. Gérez votre équilibre acido-basique, éditions Jouvence, France, 2008.
4. Blog de Jean-Yves Dionne : [Acidification, mythe ou réalité](#)
5. [Passeport Santé](#)