



Importance de l'équilibre acide base de notre organisme

On nous parle souvent d'équilibre alimentaire par rapport à un apport en nutriments, vitamines et minéraux ou encore fréquence de consommation des aliments gras, sucrés, salés...mais cela a également une corrélation avec un autre équilibre: L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE de notre alimentation.

En effet...

Certains aliments ont un pH acide voire très acide (<7), d'autres un pH alcalin voire très alcalin (>7) (7 étant un pH neutre). Un déséquilibre acide-base permettrait de comprendre un certain nombre de troubles de la santé: fringales intempestives, fatigue chronique, perte de calcium osseux, affaiblissement du système immunitaire.

Notre corps doit maintenir un pH presque constant entre 7,36 et 7,42.

Pour réguler ce pH, un certain nombre de fonctions biologiques sont impliquées telles que:

- la respiration
- l'excrétion
- la digestion
- le métabolisme cellulaire.

















Cependant le stress chronique, le fait de fumer, la consommation excessive d'alcool, la consommation de médicaments ainsi que l'alimentation moderne favorise l'acidose avec l'augmentation de la consommation de sucres, graisses, viandes, fromages, sel ... Attention, à ne pas confondre avec le goût acide d'un aliment: ce n'est pas l'acidité d'un citron ou le vinaigre par exemple qui provoquera une acidose! Ces aliments sont au contraire alcalinisants.

La balance de notre organisme penche vers l'acidité en produisant régulièrement des déchets mais les systèmes tampons du sang, les poumons, les reins permettent une régulation.

Cependant, quand, pour diverses raisons (déséquilibre récurrent, infections, troubles du métabolisme...) le corps n'arrive plus à éliminer les acides, ces derniers s'accumulent dans les tissus, ce qui accélère le processus de vieillissement ainsi que d'autres troubles en conséquence (apparition de maladies ...).

Dans un objectif de santé, notre alimentation devrait être composée de:

- 30% d'aliments acidifiants
- 70% d'aliments alcalinisants.

pH4		pH7		pH10
Très acide	Acide	Alcalin		Très Alcalin
 Pain Blanc	 Viande Poisson	 Fruits		 Asperges
 Alcool	 Légumineux	 Légumes		 Poivre Cayenne
 Sodas	 Noisettes	 Amandes		 Melons
 Sucres	 Prod. Laitiers	 Avocats		 Algues

Il convient ainsi de privilégier les fruits et légumes, les aliments riches en potassium (dans les fruits secs, légumes secs, fruits oléagineux, banane, abricots, artichauts choux ...), en magnésium (cacao, amande, eaux minéralisées telles que hépar...), en calcium (certains produits laitiers sans excès, fruits et légumes), en citrate (dans les agrumes, le kiwi, les pomme de terre et les tomates...) et en malate (dans les pommes, cerises, prunes, aubergines, concombres...).

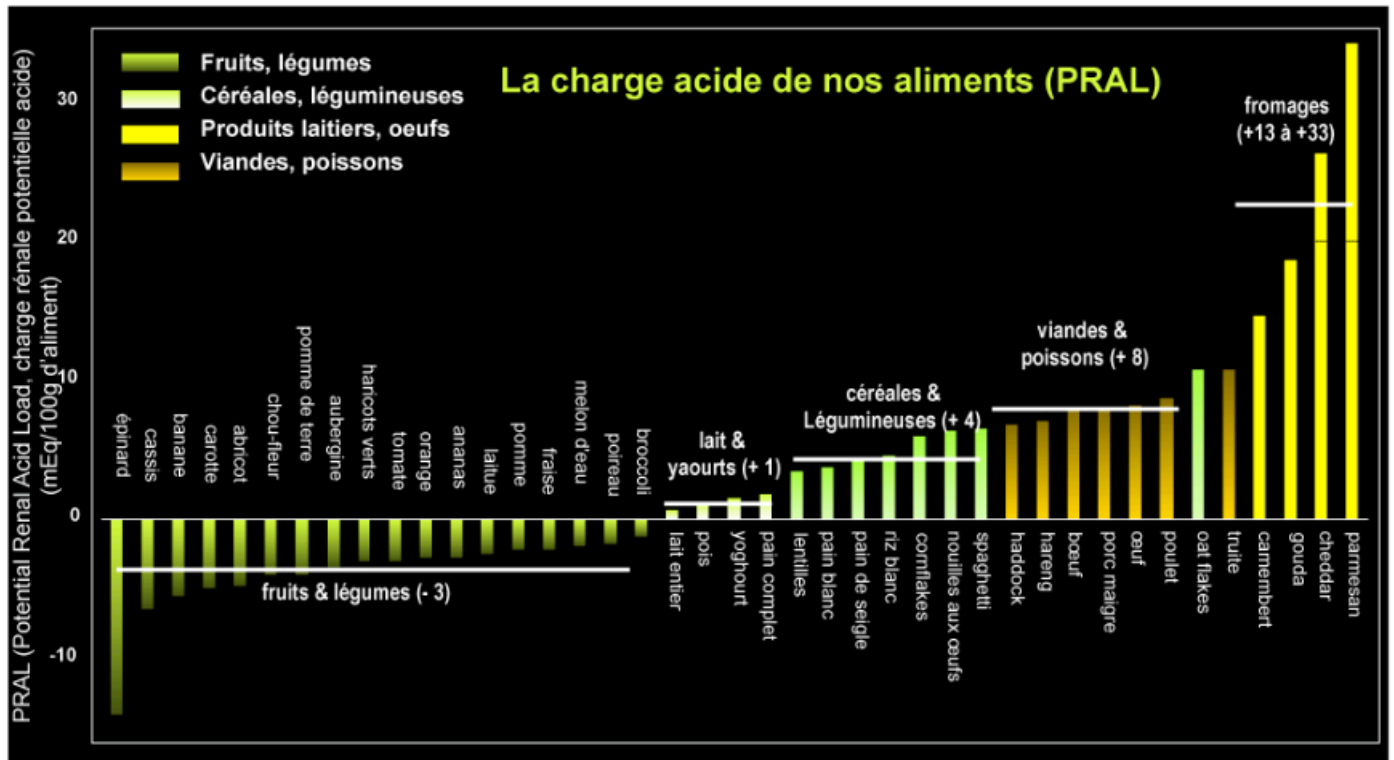


Figure Représentation de la charge rénale potentielle (PRAL : potential renal acid load) des divers aliments : valeurs positives pour les aliments acidifiants, valeurs négatives pour les aliments alcalinisants (D'après Demigné, 2008, tableau construit à partir des données de Remer & Manz,1995).

L'utilisation de cet indice doit toutefois être prudente et se faire à l'échelle de l'alimentation dans sa globalité et ne doit en aucun cas servir à diaboliser une catégorie d'aliments qui sont tous nécessaires à la construction d'un équilibre.

Tout n'est évidemment pas si simple et "figé", et beaucoup de paramètres doivent encore être approfondis (individualité, corrélation entre aliments...) mais la conscience de cet équilibre peut nous permettre de comprendre des mécanismes et ainsi mieux choisir notre alimentation afin de nous « préserver ».

21 septembre 2015. Amélie Pozzobon

Sources :

1. Science et Avenir. Mai 2015
2. Rééquilibrer le pH de l'organisme - Nutranews- 2009
3. Etat des lieux : alimentation et équilibre acido-basique - Mai 2013

