

Pour que notre organisme puisse bien fonctionner, il doit bénéficier d'un pH équilibré, à savoir un pH neutre. Le pH ne doit donc être ni trop acide, ni trop basique (ou alcalin).

Comment rétablir notre équilibre acido-basique ?

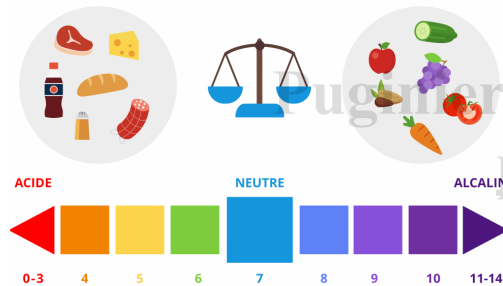
Afin de retrouver un équilibre acido-basique optimal, voici quelques points à retenir :

- Réduisez votre consommation de sel en limitant votre consommation de sel de table et en évitant les aliments très riches en sel (charcuterie, fromage, plats préparés, chips, pain, pizzas, etc.)
- Supprimez les sodas
- Consommez au moins 7 à 8 fruits et légumes par jour
- Privilégiez la cuisson des légumes à la vapeur douce (plutôt que par ébullition)
- Limitez le café
- Limitez votre exposition aux pesticides, au tabac et à l'alcool
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau / jour
- Pratiquez une activité physique et des exercices de respiration : ils favorisent la ventilation pulmonaire et donc l'élimination des charges acides volatiles.



Aliments acidifiants : sel, viande, charcuterie, fromage, poisson, céréales raffinées (pâtes, riz blanc, pain blanc), produits laitiers (yaourts, fromage),

Aliments basiques (ou alcalinisants) : fruits, légumes, oléagineux (noix, amandes, etc.), thé vert, épices et fines herbes, ail, oignon.



⚠ Attention, il ne faut pas confondre le goût "acide" d'un aliment et son pouvoir "acidifiant". Ainsi, le citron a un goût très acide mais est un aliment au pouvoir alcalinisant. ⚠

Le problème de notre alimentation c'est qu'elle est souvent trop acidifiante.

Ce déséquilibre est notamment lié à notre consommation excessive de sel qui contribue à acidifier l'organisme. Il s'agit de chlorure de sodium. Or, le chlorure est acidifiant pour l'organisme et contribue ainsi à rompre l'équilibre acido-basique. D'autres facteurs alimentaires peuvent favoriser l'acidité.

Pour contrebalancer cette acidité, le corps va solliciter différents mécanismes. Une partie des acides sont éliminés par les poumons, d'autres par les reins et les systèmes tampon présents dans l'organisme. Si l'acidité est trop importante, l'organisme va alors puiser dans la seule réserve alcaline disponible, à savoir le tissu osseux, qui sera utilisé pour neutraliser les charges acides.

Malheureusement, cela engendre alors une perte urinaire de certains minéraux, dont le calcium et le magnésium. Cette perte de minéraux peut alors être à l'origine d'une déminéralisation à long terme qui peut se traduire par de l'ostéoporose, une fatigue chronique ou encore des calculs rénaux.