

Rétablir son équilibre

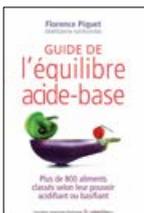
ACIDO-BASIQUE

pour avoir toujours la pêche !



Notre expert

Florence Piquet
Diététicienne nutritionniste, elle est créatrice de Nutrition Sereine (> nutritionserene.fr). Elle est également l'auteur du *Guide de l'équilibre acide-base* et de *La diététique anti-ostéoporose* (parus aux éditions Thierry Souccar). Elle est formée en relaxation-sophrologie, écoute et entretien en relation d'aide, compléments alimentaires mais aussi en plantes et élixirs floraux.



Saviez-vous qu'il est indispensable de maintenir l'équilibre acido-basique de notre organisme pour rester en bonne santé ? Être ni trop acide, ni trop basique... D'accord, mais comment on fait ? Notre expert nutrition Florence Piquet nous dévoile les clefs pour conserver ce juste équilibre grâce à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie.

Par Edwige Blanchon

Qu'est-ce que l'équilibre acide-base ?

L'équilibre acide-base est l'un des grands équilibres métaboliques dont notre corps a besoin pour être et rester en bonne santé. Tout comme notre corps a besoin de conditions physiologiques relativement stables (température, volume sanguin...) pour bien fonctionner, il en est de même pour l'acidité qui doit être maintenue dans des limites très étroites : c'est ce que l'on appelle « l'équilibre acide-base ».

En bref » L'équilibre acide-base est essentiel pour notre santé. Il ne faut ni être trop acide, ni être trop basique.

Il faut un bon équilibre entre les deux, et ce grâce à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie.

Et pour être très précis

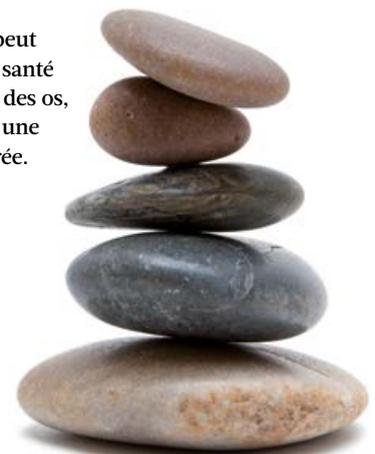
Une alimentation alcalinisante, cela veut dire :

- 1 Des **légumes** et des **fruits** en abondance
- 2 Des **herbes aromatiques** et des **épices** (et une moindre consommation de sel)
- 3 Des **eaux riches en bicarbonates** pour alcaliniser

Pourquoi ne faut-il pas être trop acide ? Quels sont les risques ?

Le pH (ce qui permet de mesurer l'acidité) de notre sang est très stable. Pour maintenir cette stabilité, le sang possède des systèmes de régulation très performants car notre survie en dépend. De même que le pH du sang est légèrement basique (entre 7,38 et 7,42), nous sommes programmés génétiquement pour que le pH de notre corps en bonne santé soit légèrement basique. Des systèmes régulateurs veillent au grain : ils sont là pour maintenir un bon équilibre acide-base et fournir des conditions favorables au travail de nos cellules. Cependant, il arrive que ces systèmes régulateurs soient dépassés (trop d'acides à gérer, moindre performance des systèmes...) et que l'acidité s'accumule dans les tissus de notre corps. Et là, c'est un problème : il y a acidification lente et chronique de ces tissus. C'est ce que l'on appelle l'« acidose chronique à bas bruit ». Cette acidose chronique va favoriser des troubles, notamment au niveau des os, des reins et des muscles.

En bref » Être trop acide peut entraîner des problèmes de santé comme la déminéralisation des os, le risque de calculs rénaux, une fonte des muscles prématurée.



Comment rétablir l'équilibre ?

Il faut une alimentation alcalinisante. C'est-à-dire une alimentation composée, dans l'idéal, de 80 % d'aliments alcalinisants et de 20 % d'aliments acidifiants. Cependant, selon le Dr Susan Brown (anthropologue médicale et nutritionniste à New York), ces proportions peuvent être ajustées (en fonction des résultats de tests de pH urinaires) et varier jusqu'à 60 à 65 % d'aliments alcalinisants pour 35 à 40 % d'aliments acidifiants.

En bref » Il faut une alimentation alcalinisante. Mangez donc équilibré et faites du sport ! Privilégiez les légumes verts, les fruits, les eaux riches en magnésium, calcium et potassium.

À qui conseillez-vous le régime alcalin ?

Avant tout, pour ma part, je ne parlerai pas de « régime » mais d'alimentation tout simplement. Le mot « régime » est un mot soit à connotation négative (synonyme de privations, de restrictions et de tristesse sensorielle et gustative) soit à usage marketing pour vanter les mérites du dernier « régime » à la mode. Donc, je conseille à tout le monde d'adopter une alimentation alcalinisante. Nous avons tous besoin de veiller à notre équilibre acide-base. Car l'alimentation actuelle qui est une alimentation à la fois industrielle (produits ultra-raffinés, transformés, dénaturés), pauvre en fruits et légumes de qualité, et souvent trop carnée et trop riche en protéines, est une alimentation acidifiante voire hyperacidifiante. Si l'on ajoute à cela le mode de vie actuel (stress, pollution), il est vraiment important de veiller à son équilibre acide-base et d'actionner les leviers qui sont à notre disposition, c'est-à-dire en premier lieu l'alimentation.

Les aliments acidifiants

● Les protéines animales (viande, poisson, œufs...)

● Les laitages

● Les produits industriels, transformés et raffinés

● Les féculents

...

Notre top 10 des aliments bons pour l'équilibre acido-basique à retrouver p. 86-87 !

Peut-on être végétarien et appliquer cette méthode ?

Oui, tout à fait ! Je dirais même qu'une alimentation végétarienne, si elle est bien conduite, peut facilement être une alimentation alcalinisante. Par « bien conduite » je veux dire : privilégier les légumes et les fruits (frais et de qualité), ainsi que les herbes aromatiques. Car, l'un des pièges d'une alimentation végétarienne mal conduite ou mal comprise serait de tomber dans le « trop » de féculents et de laitages qui sont des aliments acidifiants. Ainsi, une alimentation végétarienne qui favorise les végétaux est, par essence, une alimentation favorable à l'équilibre acide-base.

En bref » Une alimentation végétarienne peut facilement être alcalinisante puisqu'elle favorise les végétaux (alcalinisants !) et les protéines végétales (moins acidifiantes que les protéines animales). ■

L'indice PRAL ?

Le **PRAL** (Potential Renal Acid Load : « charge rénale acide potentielle ») est un indice qui évalue la charge acide (ou alcaline) générée dans l'organisme par 100 g d'aliment. Il s'exprime en milliéquivalents (mEq) pour 100 g. Pour son calcul, les chercheurs ont pris en compte, pour un aliment donné, les quantités de minéraux alcalinisants d'un côté et les quantités de minéraux acidifiants et de protéines de l'autre. L'indice PRAL nous permet d'évaluer le potentiel acidifiant ou alcalinisant d'un aliment. Il nous donne une direction et nous guide dans nos choix d'aliments afin de prendre soin de notre équilibre acide-base.

Nos idées de repas

Difficile de changer son alimentation du jour au lendemain. Mais pas de panique, c'est possible ! Il suffit de rééquilibrer ses menus progressivement en incluant davantage de fruits et de légumes. Une fois que l'on a ça en tête, tout devient facile. On chasse les mauvaises habitudes et notre organisme nous dit merci.

Combien de temps faut-il pour désacidifier l'organisme ?

C'est très variable. Cela va dépendre de différents facteurs. Tout dépend d'où l'on part : si l'organisme est très acide, le chemin à parcourir sera probablement plus long. Si l'organisme est acide depuis longtemps et que cette acidité est installée en profondeur dans les tissus, là aussi il faudra du temps. Et puis, tout dépend de la capacité de chacun à désacidifier, c'est-à-dire à éliminer les acides. Pour certaines constitutions, c'est plus facile. Pour d'autres, il faudra plus de patience et plus de vigilance sur l'alimentation et l'hygiène de vie.



FRUIT TOAST



PETITS LÉGUMES



TARTE



FLAN DE LÉGUME

LE PETIT DÉJEUNER

L'habitude

- ❖ Une tasse de café ou un bol de thé
- ❖ Deux tranches de pain complet
- ❖ Du beurre
- ❖ De la confiture

Étape 1 - débutant

- ❖ Une tasse de café ou un bol de thé
- ❖ Deux tranches de pain de seigle
- ❖ De la purée de sésame
- ❖ Des fraises

Commentaire : il est important de rajouter un fruit. Préférez le fruit entier au jus pour profiter de ses fibres et de ses vitamines. Vous pouvez l'adapter selon la saison (kiwi, pêche, cerise, mandarine...). On remplace le pain complet (blé) par du pain de seigle, moins acidifiant. Remplacez le beurre et la confiture par de la purée de sésame, recommandée aussi pour ses bons acides gras. Le petit déjeuner perd ainsi en acidité. On peut garder un peu de confiture de fruits pour le sucre si on fait du sport le matin.

Étape 2 - intermédiaire

- ❖ Une tasse à café ou un bol de thé
- ❖ Un demi-yaourt nature brassé
- ❖ Un bol de fruits variés coupés en morceaux

Commentaire : le yaourt nature brassé est un des rares produits laitiers alcalinisants même s'il ne l'est que faiblement. On le mélange aux fruits dont on augmente la proportion. On peut relever de feuilles de menthe, cannelle, vanille... les épices et condiments étant très basifiants. Pour les grosses fringales, conservez une tranche de pain de seigle tartinée de purée de sésame.

Étape 3 - expert

- ❖ Une tasse de café ou un bol de thé
- ❖ Une c. à soupe de fromage blanc ou de yaourt de soja
- ❖ Un filet d'huile riche en oméga 3 : colza, noix
- ❖ Une demi-banane écrasée
- ❖ Un demi-citron pressé
- ❖ Une poignée de céréales crues moulues et/ou de fruits oléagineux
- ❖ Un fruit frais en morceaux

Commentaire : en mélangeant tous les ingrédients ci-dessus (sauf le thé et le café), vous obtenez la crème Budwig, prônée par le Dr Catherine Kousmine. Elle permet de faire le plein d'aliments alcalinisants et d'avoir dès le matin son compte d'acides gras de qualité et de bons nutriments. Il est possible de compléter avec un peu de pain de qualité : bio, au levain et à la farine complète ou intégrale.

ALCALINISANTS

en 3 étapes

LE DÉJEUNER

L'habitude

- ❖ Des protéines animales (viande ou poisson)
- ❖ Des féculents (riz, pâtes, etc.)
- ❖ Un morceau de pain
- ❖ Une tarte aux fruits

Étape 1 - débutant

- ❖ Des protéines animales (viande ou poisson)
- ❖ Des féculents (riz, pâtes, etc.)
- ❖ Des légumes cuits
- ❖ Un morceau de pain
- ❖ Une tarte aux fruits

Commentaire : afin d'alcaliniser progressivement le déjeuner, divisez par deux la portion de féculents et substituez-leur des légumes cuits (haricots verts, carottes, etc.). Le mieux serait d'opter pour un tiers de féculents et deux tiers de légumes. Les tartes aux fruits ne sont pas très acidifiantes en raison des fruits.

Étape 2 - intermédiaire

- ❖ Des crudités
- ❖ Des protéines animales en portion réduite
- ❖ Des légumes cuits
- ❖ Un morceau de pain ou une petite portion de féculents (riz, patate douce)
- ❖ Une purée de fruits

Commentaire : on introduit une entrée à base de légumes : crudités ou salade mélangée. Pour que le déjeuner devienne progressivement alcalinisant, réduisez la portion de protéines animales. Par exemple, un steak de 100 g suffit. Abondez en légumes cuits. Idéalement, supprimez les féculents, à conserver quand même en petite quantité en cas de faim ou en cas d'intestins sensibles. La purée de fruits remplace la tarte.

Étape 3 - expert

- ❖ Jus de légumes ou crudités
- ❖ Des protéines végétales ou animales
- ❖ Des légumes cuits
- ❖ Un dessert à base de fruits

Commentaire : les protéines animales peuvent être remplacées par des protéines végétales moins acidifiantes. L'occasion de faire des repas végétariens de temps en temps. La faible acidité des protéines végétales étant plus facilement compensée par les légumes, ceux-ci peuvent être consommés en quantité moindre. Les jus de légumes, très tendance en ce moment, permettent de concentrer les qualités d'une belle variété de produits.

LE DÎNER

L'habitude

- ❖ Un bol de soupe en brique
- ❖ Une part de quiche lorraine
- ❖ Un yaourt nature brassé

Étape 1 - débutant

- ❖ Un bol de soupe maison
- ❖ Une part de quiche lorraine
- ❖ Un yaourt nature brassé

Commentaire : on privilégie les soupes de légumes maison plutôt que celles industrielles, qui contiennent beaucoup de crème, de sel, du sucre et de l'amidon. Dans votre soupe, vous pouvez introduire des pommes de terre car elles ont des propriétés très alcalinisantes associées aux courgettes, elles donnent du crémeux à la soupe.

Étape 2 - intermédiaire

- ❖ Un bol de soupe maison
- ❖ Un flan de légumes
- ❖ Un yaourt nature brassé

Commentaire : le flan de légumes est idéal pour remplacer la pâte et le gruyère râpé que contient la quiche. Et on privilégie les légumes ! Le flan est une bonne façon d'accommoder des restes de légumes cuits, qui viennent contrebalancer l'acidité de l'œuf.

Étape 3 - expert

- ❖ Un bol de soupe maison
- ❖ Un flan de légumes
- ❖ Une salade verte
- ❖ Un yaourt nature brassé ou un fruit

Commentaire : le repas devient un peu plus alcalinisant grâce à la salade. La roquette, la mâche et le pourpier sont particulièrement intéressants pour leurs vertus sur l'équilibre acide-base. Le fruit est une bonne alternative pour alcaliniser davantage le dîner.



SOUPE D'ÉPINARD

500 g d'épinards frais, 1 oignon, 1 carotte, 3 pommes de terre, 750 ml d'eau, 2 c. à soupe de crème de soja

Faites suer l'oignon, ajoutez la carotte coupée en rondelles, les pommes de terre coupées en cubes et les épinards épluchés. Ajoutez l'eau, quelques épices. Laissez cuire pendant 20 min minimum. Passez le tout au mixeur et ajoutez la crème de soja.

NOTRE TOP 10 des aliments ALCALINISANTS

Les fruits séchés arrivent en tête

Les fruits secs ont souvent mauvaise réputation auprès du grand public ; or, ils ont des apports nutritionnels indispensables. Ils ont d'ailleurs un effet alcalinisant non négligeable. Les fruits secs sont encore plus alcalinisants que leurs homologues frais, surtout la banane (- 22,5), l'abricot (- 21,7), le pruneau (- 18,9), les raisins (- 14,3), les figues (- 14,1) mais aussi le litchi séché.



La rhubarbe

indice PRAL - 6,5

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les aliments au goût acidulé ne sont pas forcément acides pour l'organisme. Les acides dans les fruits sont neutralisés lors de leur passage dans la première partie de l'intestin. La rhubarbe est donc alcalinisante mais il est recommandé de la consommer plutôt en purée qu'en compote, l'ajout de sucre n'étant pas nécessaire. Riche en vitamine C et K, la rhubarbe contient beaucoup de polyphénols qui sont de très bons anti-oxydants. Mais elle est aussi reconnue pour ses vertus anti-inflammatoires et anticholestérol. La rhubarbe est sans aucun doute l'alliée de votre santé !



L'épinard

indice PRAL - 11,8

Doit-on consommer les épinards crus ou cuits ? Crus, leur indice PRAL est plus intéressant. Cuits, ils sont un peu moins basifiants (- 10,3) mais sont costauds en anti-oxydants ! Ce qui permet de lutter contre le vieillissement des cellules et les maladies cardio-vasculaires. Dans les deux cas, ils constituent un excellent aliment associé à d'autres légumes, en salade ou en soupe ou pour alcaliniser un repas trop riche. Surgelés, les épinards ont un indice PRAL presque divisé par deux (- 6,6) mais ils restent un véritable légume santé.

Les blettes

indice PRAL - 12,4

Cultivées en plein champ dès le mois de juin, les blettes sont notre atout minceur de l'été. Riches en bêta-carotène et en minéraux basifiants, elles sont très peu caloriques. Elles contiennent beaucoup de potassium (549 mg/100 g) mais aussi du calcium et du sodium. On ne jette rien dans les blettes, et surtout pas la partie verte de la feuille ! Riche en provitamine A, elle est essentielle à la peau, aux tissus et à la vision. La blette est aussi source de fer, de vitamine C... Bref, on s'active en cuisine pour mijoter les blettes en vapeur ou dorées à la poêle.



Le romarin frais

indice PRAL - 16,4

Les aromates ont la réputation d'être alcalinisants presque autant que les fruits et les légumes. L'aneth, le thym, le laurier mais aussi le romarin sont des aliments indispensables pour notre équilibre acide-base. En plus d'être un excellent assaisonnement, le romarin frais possède de nombreuses propriétés médicinales. Il soulage les maux de tête, combat les effets du stress, stimule les facultés cognitives et soulage les troubles rhumatismaux. Pour être bien dans son corps et dans sa tête !



Le melon

indice PRAL - 5,1

Lorsque la saison du melon arrive, on sent l'été qui approche ! En entrée ou en dessert, on raffole de ce fruit frais et sucré qui prend soin de notre santé. Sa haute teneur en eau en fait un fruit particulièrement désaltérant et son faible apport calorique de 35 à 40 kcal/100 g fait de lui l'allié idéal des beaux jours. Sa particularité ? Son extrême richesse en carotène, la provitamine A (4 mg/100 g, soit la moitié de l'apport journalier recommandé). Il participe à la croissance et au développement cellulaire, aide à la production du collagène et améliore la vision oculaire. Sans compter son pouvoir alcalin s'il est consommé avec modération !



L'avocat

indice PRAL - 8,2

Avec 522 mg de potassium pour 100 g de chair, c'est un champion en potassium, ce minéral recherché dans une alimentation basifiante.

Avec 14 % de lipides, ce fruit oléagineux est relativement gras.

Mais attention ! Il s'agit de « bon gras », indispensable pour rester en bonne santé. Ses acides gras mono-insaturés comme ceux de l'huile d'olive sont très bons pour le système cardio-vasculaire. Pour un plat alcalinisant, servez-le avec un peu de jus de citron et le tour est joué !

La banane

indice PRAL - 6,9

La banane a de vrais pouvoirs magiques ! Sa richesse en potassium en fait une alliée pour lutter contre l'hypertension. Elle minimise le risque de calcul rénal, d'ostéoporose, et combat la toxémie globale. Elle participe à nettoyer le sang de ses principales toxines. Mais elle a bien d'autres flèches à son arc : fer, magnésium, zinc, sélénium, calcium...

Bonne pour la flore intestinale, les os, les muscles, elle nous aide à avoir toujours la banane ! Avec sa nature très alcalinisante et minéralisante, elle participe au maintien de l'équilibre acido-basique dans le corps et lui apporte de nombreuses vitamines. À savoir : séchée, en raison de la perte d'eau, la banane triple son taux de potassium et son indice PRAL passe de - 6,9 à - 22,5 !



Le paprika

indice PRAL - 36,3

Comme les herbes aromatiques, les épices sont des aliments à favoriser pour un repas alcalin. Avec son indice PRAL très élevé, le paprika n'est plus à négliger dans vos recettes ! Cette épice répond aux besoins en magnésium et présente une bonne quantité de calcium et de phosphore. À cela s'ajoute la présence de nombreuses vitamines dont les plus importantes pour notre organisme : le bêta-carotène, la vitamine K et la vitamine C. Elles agissent comme tonifiant et régulateur de métabolisme.



La roquette

indice PRAL - 7,9

Pour agrémenter vos salades à l'heure du déjeuner, optez pour la roquette ! Avec son petit goût piquant, elle pourra rehausser nombre de vos recettes. Possédant très peu de calories (11 pour 100 g), elle est une bonne source de vitamines (A, C, E, K, B9) et de sels minéraux. La roquette est également connue pour ses vertus anticancérogènes ainsi que son important apport nutritionnel. Aucune raison de s'en priver !



Le cacao en poudre

indice PRAL - 30,7

On finit en beauté avec notre âme sœur : le cacao. Bonne nouvelle ! Il serait un excellent aliment pour booster notre santé. Débordant de vertus anti-oxydantes, le cacao aide en effet à maintenir nos artères en pleine forme et prévient des maladies cardiaques. Avec son indice PRAL très élevé, il apparaît indispensable pour maintenir notre équilibre acide-base. À consommer avec modération donc, sans oublier de se faire plaisir.