

L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE?

QU'IL EXISTE DES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET D'AUTRES ALCALINISANTS, TOUT LE MONDE OU PRESQUE LE SAIT. SPORTIFS, COACHS ET NUTRITIONNISTES EN PARLENT DE PLUS EN PLUS. ET POUR CAUSE: AVOIR UN ORGANISME AVEC UN PH ÉQUILIBRÉ, C'EST PRENDRE SOIN DE SES OS, DE SES MUSCLES ET DE SES REINS!

UN DOSSIER PRÉPARÉ PAR ISABELLE LAPORTE

ourquoi les nutritionnistes, et avec eux les coachs et les sportifs, veillent de plus en plus à ce que l'alimentation soit suffisamment basifiante ou, pour utiliser un synonyme, alcalinisante? Parce que de mauvaises habitudes et certains excès déséquilibrent le rapport acide-base de notre organisme, la digestion de tout aliment engendrant la production d'acides et de bases. Mais rappelons d'abord une réalité importante : sauf maladie particulière, le pH du sang est toujours très stable et légèrement alcalin, autour de 7,4. Et ce, même quand l'alimentation est très acidifiante. « Cet équilibre parfait est rendu possible par différents systèmes régulateurs via les cellules sanguines de façon immédiate, mais aussi par les poumons, dans les minutes, et par les reins, dans les heures et les jours qui suivent la digestion. Si l'alimentation est globalement très acidifiante, l'acidité s'installe dans les tissus et les liquides interstitiels de l'organisme », explique Florence Piquet, diététicienne nutritionniste, auteur du Guide de l'équilibre acide-base (Thierry Souccar éditions). L'acidose globale de l'organisme, malgré un pH sanguin parfait, favorise certains dysfonctionnements : des os déminéralisés et fragilisés, un risque accru de calcul rénal, une fonte musculaire, une sensibilité plus

importante à la douleur, sans parler des crampes, des essoufflements et des gênes articulaires. Avec des tests urinaires (voir encadré), on peut avoir une idée de l'état de l'organisme sur ce plan. Si le pH oscille entre 6,5 et 7,5, il faut essaver de manger en moyenne 60 % d'aliments alcalinisants. Et si le pH descend en dessous de 6,5, il est recommandé d'accorder plus de place aux aliments alcalinisants pour atteindre un rapport de 80/20. Reste à savoir quels aliments privilégier. Pour faire simple, il s'agit surtout des fruits et légumes, des herbes aromatiques et des épices. Les pâtes, le riz et l'ensemble des céréales mais aussi certaines noix et graines sont acidifiants. Les laitages et matières grasses laitières sont aussi très souvent acidifiants. Heureusement, pour s'y retrouver, il existe un indice, <mark>l'indice PRAL</mark>. Il permet de choisir ses aliments et de les associer en connaissance de cause. Il permet de voir, par exemple, que le comté ou le fromage de chèvre sont très acidifiants alors que le vaourt nature brassé est légèrement alcalinisant. Pour trouver ou retrouver une alimentation équilibrée sur le plan acidebase, on jongle donc avec l'indice PRAL et les quantités. Et on continue à faire du sport car il développe la capacité respiratoire et favorise l'élimination des acides par les poumons!

#### Le **PRAL** permet de savoir si les aliments sont plus ou moins acidifiants ou alcalinisants. Mis au point par le docteur Thomas Remer, le Potential Renal Acid Load, au'on traduit en français par charge rénale acide potentielle, tient compte de la composition en minéraux d'un aliment pour 100 grammes, du coefficient d'absorption de chacun de ces minéraux et de la teneur en protéines de l'aliment. Le chiffre obtenu peut être nul et l'aliment est neutre sur le plan de l'équilibre acide-base. Il peut être négatif et l'aliment est alcalinisant. Et il peut être positif et l'aliment est acidifiant. Retenez qu'un PRAL négatif est positif pour l'équilibre acidebase. Consultez les listes d'aliments et surlignez les plus alcalinisants identifiés par un PRAL très en dessous de zéro!

riandes, en produits la et en céréales, il est probable que votre organisme soit trop acide. Ma oour en avoir le cœur net, procédez à des tests urinaires à l'aide de rouleaux, de feuilles ou de bandelettes de papier trois fois par jour pendant au moins cing ours : le matin à ieun lors de la deuxième urine (la première étant naturellement très acide), avant le déjeuner et avant e dîner. Munie de toutes ces données, calculez une moyenne. Si votre pH moyen dernière est forte. En dessous de 6.5. vérifiez avec un médecin que vous n'avez oas de problème de diabète. Plus votre oH est bas, plus il faut alcaliniser votre alimentation. Si votre pH est supérieur à 7,5, consultez là encore un médecin normonal ou une infection urina ec un pH au-delà de 7,5, vous mangez ans doute beaucoup de fruits et de égumes. Continuez! Les néophytes en nutrition sont toujours surpris d'entendre que, dans le cadre d'une alimentation alcalinisante, on puisse se voir conseiller de boire un jus de citron pressé mélangé à de l'eau tiède le matin à jeun. C'est que les aliments au goût acide, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ne sont pas forcément des aliments acidifiants. Le jus de citron

comme le cassis, par exemple, sont

de - 2,4 et celui du second de - 6,5!

alcalinisants. L'indice PRAL du premier est

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2016 - TONIC / 89

## Des repas plus alcalinisants? 3 étapes pour y parvenir

ALORS, POUR RÉÉQUILIBRER SES MENUS EN FAISANT PLUS DE PLACE AUX FRUITS ET LÉGUMES. ON COMPREND LA LOGIQUE ET ON CHASSE LES MAUVAISES HABITUDES... PROGRESSIVEMENT.

## LE PETIT DÉJEUNER DU CONTINENTAL AU VÉGÉTAL

#### L'habitude

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

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

Commentaire : On ajoute un fruit. Préférez le fruit entier au jus pour profiter de ses fibres et de ses vitamines. 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

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

ommentaire : On garde et augmente les fruits. Le vaourt nature brassé est un des rares produits laitiers alcalinisants, même s'il ne l'est que faiblement. On le mélange aux fruits. On relève de feuilles de menthe de cannelle de vanille de cardamome etc. épices et condiments étant très alcalinisants. Pour les gros appétits, conservez une tranche de pain de seigle tartinée de purée de sésame.

- Une tasse de café ou un bol de thé
- Une cuillère à soupe de fromage blanc ou de yaourt de soja
- Un filet d'huile riche en omégas 3 : colza, lin, 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

*aire :* En mélangeant tous les ingrédients ci-dessus (sauf le thé ou le café), vous obtenez la fameuse 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.

#### **LE DÉJEUNER**

DES PROTÉINES ANIMALES AUX PROTÉINES VÉGÉTALES

#### L'habitude

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

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

*lire :* Pour alcaliniser progressivement le déjeuner, divisez par deux la portion de féculents et substituez-leur des légumes cuits (carottes, haricots verts, etc.). Si possible, optez pour un tiers de féculents et deux tiers de légumes. Les tartes aux fruits ne sont pas très acidifiantes en raison des fruits

## Etape 2

- Des protéines animales (viande ou poisson) en portion
- Des légumes cuits
- Un morceau de pain ou une petite portion de féculents (riz, patate douce, etc.)
- Une purée de fruits

mentaire : Introduisez une entrée à base de légumes : crudités ou salade mélangée. Pour alcaliniser progressivement le déjeuner, éduisez la portion de protéines animales : par exemple, un steak de 100 grammes 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. Remplacez la tarte par une

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

Les protéines animales ne sont pas forcément systématiques et peuvent être remplacées par des protéines végétales, moins acidifiantes. Une bonne raison 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. Tendance en ce moment, les jus de égumes permettent de concentrer les qualités d'une belle variété de

### **LE DÎNER**

MÊME LOGIQUE EN PLUS LÉGER

#### L'habitude

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

## Etape 1

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

mmentaire : Il est important de remplacer les soupes en brique par une soupe de légumes maison car les soupes industrielles contiennent beaucoup de crème, de sel, du sucre, de l'amidon. La soupe maison peut contenir de la pomme de terre, cette dernière étant alcalinisante. Pommes de terre et courgettes donnent du

## Etape 2

- Un bol de soupe maison
- Un flan de légumes
- Un vaourt nature brassé

ommentaire : Remplacez la quiche par un flan de légumes, qui permet de privilégier les légumes, certes, mais aussi de supprimer la pâte et éventuellement le gruyère râpé.

Le flan est une bonne façon d'accommoder des restes de légumes cuits, qui viennent contrebalancer l'acidité de l'œuf, aliment pro-

## Etape 3

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

taire : Voilà un repas encore un peu plus alcalinisant grâce à la salade. Particulièrement intéressants : la roquette, la mâche et e pourpier, plus difficile à trouver. Le fruit est une bonne alternative pour alcaliniser davantage le dîner.

#### **NOTRE EXPERT NUTRITION: FLORENCE PIQUET**

Diététicienne nutritionniste et formatrice. Auteur de deux ouvrages parus chez Thierry Souccar éditions: Guide de l'équilibre acide-base, 6,99 € et *La diététique anti*ostéoporose, 9,90 €.



pression à froid, qui préserve la qualité des acides gras. Notez que le vinaigre, le citron et la moutarde, entre autres, trouvent toute leur place

On sait que le sel favorise la fuite du calcium dans les urines. On lui préférera donc le sel de potassium, un des minéraux recherchés dans une alimentation équilibrée sur le plan acide-base. Précisons toutefois qu'en cas d'insuffisance rénale on ne supplémente pas son alimentation en potassium. Autre alternative au sel? Le gomasio ou gomashio, utilisé depuis des millénaires au

Japon. De *goma* (sésame) et shio (sel), on en trouve en boutique bio mais on peut aussi le faire soimême. Il suffit de griller légèrement des graines de sésame à sec à la poêle, de les mixer une fois refroidies et d'aioute à cette poudre un peu de sel (pas plus de 5 %)





La rhubarbe

Ce fruit au goût acidulé n'est pas

acide pour l'organisme mais bien

basifiant (voir encadré). Il est recom-

mandé d'en faire plutôt des purées

qui, à la différence des compotes, ne

nécessitent pas à un ajout de sucre.

Pour adoucir la purée de rhubarbe,

on peut lui ajouter de la banane,

très alcalinisante, et de la pomme,

même si le PRAL de cette dernière

(-1,9) n'est pas particulièrement

intéressant. Riche en vitamines C

rhubarbe contient aussi beaucoup

de polyphénols, soit de très bons

anti-oxydants. On sait, bien sûr, que

c'est un fruit riche en fibres donc

très bien pour le transit. Attention

toutefois : la rhubarbe contient de

l'oxalate, déconseillé aux personnes

souffrant de calculs rénaux.

indice PRAL - 6.5

# DES ALIMENTS

# bons pour l'équilibre acido-basique

LES MAUVAIS ÉLÈVES DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION BASIFIANTE SONT LES PROTÉINES ANIMALES. LES PRODUITS LAITIERS ET LES CÉRÉALES. À DÉFAUT DE LES BANNIR, ON LES ASSOCIE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ET DES ÉPICES QUI ONT TOUT BON.

## **L'avocat** indice PRAL - 8,2

L'avocat n'est pas à proprement parler un légume mais un fruit, même si on le mange en hors-d'œuvre ou en salade comme plat principal. 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 ses acides gras mono-insaturés comme ceux de l'huile d'olive sont très bons pour le système cardio-vasculaire. Sa teneur en vitamine E en fait un très bon anti-oxydant également. Servi en salade avec un filet de jus de citron et quelques graines de sésame par exemple, voilà un plat tout à fait alcalinisant!



## **La châtaigne** indice PRAL - 9

La châtaigne est intéressante à plus d'un titre. Elle présente l'avantage d'être rassasiante et énergisante, et ce, en petites quantités. Ses glucides à assimilation lente apportent toute l'énergie dont peuvent avoir besoin les sportifs sur la durée. Très riche en potassium (600 mg/100 g), la châtaigne est aussi riche en fer, en cuivre, en manganèse et magnésium. Son taux de lipides est jusqu'à huit fois plus faible que celui d'autres fruits à écales comme les noix, noisettes, noix de cajou. Enfin, ce féculent sans gluten donne des farines savoureuses, très utiles aux personnes souffrant de troubles ou d'inconforts diaestifs.



## Les épinards indice PRAL - 11,8

Voilà encore un légume très riche en potassium: 529 mg pour 100 g. Les épinards se dégustent non pas crus ou cuits mais plutôt crus et cuits. Et ce pour des bienfaits différents, voire complémentaires. C'est crus que leur indice PRAL est le plus intéressant : - 11.8. Cuits, ils sont un peu moins basifiants mais sont plus fortement chargés en très bons anti-oxydants, nécessaires aussi pour lutter contre le vieillissement des cellules, par exemple. 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 en protéines animales. Surgelés, en revanche, ils perdent en nutriments et leur indice PRAL est quasiment divisé par deux car il tombe à - 6,6. Riches en fer, en manganèse et en magnésium, les épinards recèlent aussi de précieuses vitamines : A, B9 et K!



#### Le cresson indice PRAL - 10.7

On ne le sait pas assez mais le cresson, outre un indice PRAL intéressant, est champion toutes catégories en vitamines C et A. 75 a de cresson représentent 100 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine A, un puissant anti-oxydant, et 50 % des AJR en vitamine C, indispensable à la synthèse du collagène qui constitue la trame protéigue des os sur laquelle se cristallisent les minéraux. Ce qui les rend plus solides. Une étude a même montré qu'augmenter de 100 mg par jour l'apport en vitamine C permet de gagner + 0,017 g par centimètre carré de densité osseuse.





Elle a longtemps eu mauvaise presse parce qu'on disait qu'elle faisait grossir. Ce qui en soi ne veut rien dire. Avec 90 à 100 calories par fruit de 100 à 120 a. la banane représente un bon en-cas ou une alternative intéressante au petit déjeuner. Car elle a un fort pouvoir rassasiant et apporte bien des nutriments qu'on ne trouve pas dans le pain ou les biscuits. Des aliments, soit dit en passant, acidifiants. Contenant environ 400 mg de potassium pour 100 g de fruit, la banane est appréciée des sportifs car elle prévient les crampes. Notez que séchée, en raison de la perte de l'eau, elle triple son taux de potassium et son indice PRAL passe à - 22,5! La banane affiche encore bien d'autres minéraux au compteur: fer, magnésium, zinc, sélénium, calcium. Et que dire du tryptophane qu'elle contient, sinon que cet acide aminé se transforme en sérotonine, qui joue un rôle clé pour le moral? La banane? Ce serait dommage



Nous avons vu que le PRAL est notamment établi à partir de la teneur en minéraux et de leur nature. Retenons que les minéraux alcalinisants ou basifiants sont le potassium (K), le calcium (Ca), le magnésium (Mg) et le sodium (Na). Bon à savoir pour choisir son eau minérale ou des compléments alimentaires. On évite en revanche le surplus de chlore (CI), de soufre (S) et de phosphore (P).



#### Les blettes indice PRAL - 12.4

On ne iette rien dans les blettes tant feuilles et côtes se complètent. Légume pauvre en calories, les blettes sont riches en minéraux basifiants. Elles contiennent surtout beaucoup de potassium (549 mg/100 g) mais aussi du calcium et du sodium. Grâce à leur indice PRAL assez bas, on sait qu'elles permettent de rééquilibrer un repas qui contient un peu de viande ou de poisson, par exemple. On trouve des blettes à carde blanche ou rouge. À carde rouge, elles sont un peu plus antioxydantes. Bonne source de vitamine C. les blettes sont aussi riches en fibres : 21 g pour 100 g. Bref, cet automne, on fait le plein de blettes, vapeur ou dorées à la poêle. On ne gâche pas tout en en faisant des gratins!



#### Le raisin noir indice PRAL - 6.1

C'est le fruit de l'automne par excellence. Sucré, certes, mais comme ses sucres sont facilement assimilables, le raisin répond bien aux besoins énergétiques des sportifs ou lors d'une baisse de tonus. Riche en vitamines C et B, en calcium, en potassium, en fer et en magnésium, le raisin, noir notamment, contient un taux élevé de polyphénols, ces puissants anti-oxydants. Comme la banane, les raisins sont plus basifiants secs que frais. Leur indice PRAL passe de - 6,1 frais à - 14,3 secs! Un bon moyen d'alcaliniser un plat? Ajouter des raisins secs, donc.