

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

A l'état physiologique, l'organisme possède une activité régulière d'épuration des acides qu'il produit, pour maintenir un équilibre nécessaire à sa bonne santé.

Notre alimentation actuelle, privilégiant protéines animales et sucres raffinés, notre mode de vie (sédentarité, stress...) représentent un apport massif et quotidien d'acides, que nos systèmes d'élimination ne peuvent plus prendre en charge, favorisant l'acidose tissulaire et la déminéralisation.

- Acidification de l'organisme

Certains troubles peuvent être déclenchés ou aggravés par une acidité tissulaire, parmi lesquels fatigue, nervosité, dépression, douleurs, sensibilité aux infections, acidité gastrique, calculs rénaux et vésicaux, sécheresse et irritations cutanées, mycoses, cheveux et ongles dévitalisés, troubles musculaires (crampes...), osseux (ostéoporose), inflammations articulaires, intestinales, génito-urinaires...

- Mesure de l'acidité

Le pH est l'unité de mesure de l'acidité ; sur cette échelle allant de 0 à 14, le 7 indique l'équilibre entre les acides et les bases, il est donc neutre.

Plus le pH est petit (de 0 à 7), plus il est acide ; plus le pH est grand, plus il est basique (de 7 à 14).

Pour évaluer l'acidose, il suffit de contrôler le pH urinaire à l'aide de bandelettes de papier réactif les relever 3 fois par jour (sur les 2ème urines du matin ; avant le repas de midi et avant le repas du soir), pendant 8 à 15 jours consécutifs.

Si les valeurs trouvées sont constamment inférieures à 7, cela traduit une surcharge de l'organisme en déchets métaboliques acides.

- Comment soulager un terrain acidifié ?

1 - La **correction de l'alimentation** est essentielle, car les acides sont véhiculés par celle-ci ; en premier lieu, il faut cesser de faire pénétrer des aliments acidifiant dans l'organisme.

Les **aliments acidifiants** sont générateurs d'acides : on trouve en particulier les aliments riches en protéines, qui sont des aliments de base de notre alimentation ; il n'est donc pas possible de les supprimer mais de modérer leur consommation (20 g de protéines par jour suffisent).

Les **aliments alcalinisants** (fruits, légumes...) fournissent les bases nécessaires à la neutralisation des acides (sels alcalins...).

Certains **aliments sont dits acides** car ils le sont au niveau du goût mais ne sont acidifiants que chez les personnes déjà en état d'acidose (les yaourts, le fromage blanc, les fruits non murs, les fruits rouges, les agrumes, les abricots, la tomate, la rhubarbe, les jus de fruits, le citron, le vinaigre, le miel...).

Aliments acidifiants

- La viande
- La volaille
- La charcuterie,
- Les extraits de viande,
- Le poisson,
- Les fruits de mer
- Les œufs
- Les fromages forts
- Les corps gras animaux (saindoux, suif)
- Les huiles végétales raffinées, les graisses durcies
- Les légumineuses
- Les céréales complètes ou raffinées
- Le sucre blanc
- Les sucreries (sirop, pâtisseries, chocolat)...
- Les boissons industrielles sucrées
- Les fruits oléagineux sauf les amandes
- Le café, le thé, le cacao, le vin

Aliments alcalinisants

- Les pommes de terre
- Les légumes verts crus ou cuits
- Les légumes colorés sauf les tomates, oseille, rhubarbe
- Les jus de légumes et de fruits
- Le maïs
- Le lait liquide ou en poudre, le fromage blanc égoutté, la crème, le beurre
- Les bananes
- Les amandes
- Les châtaignes
- Les fruits secs dattes, raisins (sauf ceux qui donnent une acidité au goût : (pommes, abricots).
- Les eaux minérales alcalines
- Les boissons aux amandes
- Le soja et ses dérivés
- Les herbes aromatiques

Aliments en équilibre

- Noix fraîches, haricots verts
- Petits pois sucrés
- Millet et dérivé
- Pain de seigle complet
- Germes de blé
- Beurre frais de bonne qualité
- Sucre intégral

2 - **Le mode de vie** peut entraîner ou soutenir le terrain acide : vie trop sédentaire, sommeil insuffisant, gros fumeurs... le meilleur moyen d'éliminer les acides est tout d'abord d'aider le corps à s'en débarrasser en introduisant une activité physique quotidienne (marche, natation...)

3 - **La prise de préparations minérales** désacidifiantes et reminéralisantes (ERGYMAG) et de **certaines plantes diurétiques** (ERGYDRAINE, ERGYPHYTUM) facilitera l'évacuation des acides logés dans les tissus ; avec le temps, ce nettoyage amène à une désacidification en profondeur des tissus et les préserve de toute récurrence.