

Équilibre acido-basique: connaissances de base

Métabolisme Près de 80% de notre alimentation a un effet acidifiant et seulement 20% un effet alcalinisant. Pour éviter de graves problèmes de santé, comme l'ostéoporose, il faudrait inverser cette proportion.



Les spécialistes ont longtemps mis en doute l'influence de la nourriture sur l'équilibre acido-basique. Aujourd'hui cependant, ils s'entendent pour considérer que la nourriture est, sinon le seul, du moins le principal facteur qui puisse influencer sur l'équilibre acido-basique de l'organisme. Car l'assimilation d'acides aminés soufrés issus des protéines ou d'acides organiques, comme l'acide citrique ou l'acide malique, produit d'importantes quantités d'acides et de bases.

Qu'en est-il de vos connaissances?

Si vous pouvez répondre aux questions suivantes, c'est que vos connais-

sances en matière d'équilibre acido-basique sont très actuelles. Faites donc le test:

1. Quels aliments sont considérés comme alcalinisants?
2. Le sucre pur est-il acidifiant, alcalinisant ou neutre pour l'organisme?
3. Quel risque de dysfonctionnement acido-basique encourt-on en cas de régime?
4. Quels sont les sels minéraux qui constituent l'apatite de l'os?
5. Que produit la neutralisation du bicarbonate?

Vous trouverez les réponses dans le texte ou dans l'encadré, page 26.

Formation d'acides ou de bases

On ne peut pas déterminer le taux d'acidité ou d'alcalinité d'un aliment en fonction de ses composants ou de son arôme. Un aliment acide comme un citron a certes un goût acide, mais il forme des bases dans l'organisme. C'est souvent quelque chose que les clients ont de la peine à comprendre.

En gros, on peut résumer ainsi:

Produits acidifiants:

- 1 Les protéines contenues dans la viande, les charcuteries, les poissons, les fruits de mer et les œufs.
- 2 Les hydrates de carbone du pain, des céréales et de la farine, les pâtes et le riz.
- 3 Le lait et les produits laitiers, à l'exception du petit-lait.
- 4 Les phosphates, notamment dans le coca-cola.

Produits alcalinisants:

- 1 Les fruits et les légumes
- 2 Les herbes et le vinaigre
- 3 La plupart des boissons, en particulier les jus de légumes et les cocktails de jus de fruits.

Produits neutres:

- 1 Le sucre et les huiles végétales.

Des indications plus précises figurent sur les tableaux indiquant les indices PRAL.

Les acides aminés soufrés, comme la méthionine et la cystéine, ainsi que les substances comme le soufre, le phosphore, le chlore et le fluor sont particulièrement acidifiants. Les sels minéraux et oligo-éléments alcalinisants sont le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le fer. La décomposition d'acides organiques ou du glutamate et de l'aspartate (acides aminés) provoque aussi la formation de bases. En s'alimentant selon les recommandations actuelles, donc en fonction de la pyramide alimentaire, on peut donc espérer conserver son équilibre acido-basique.

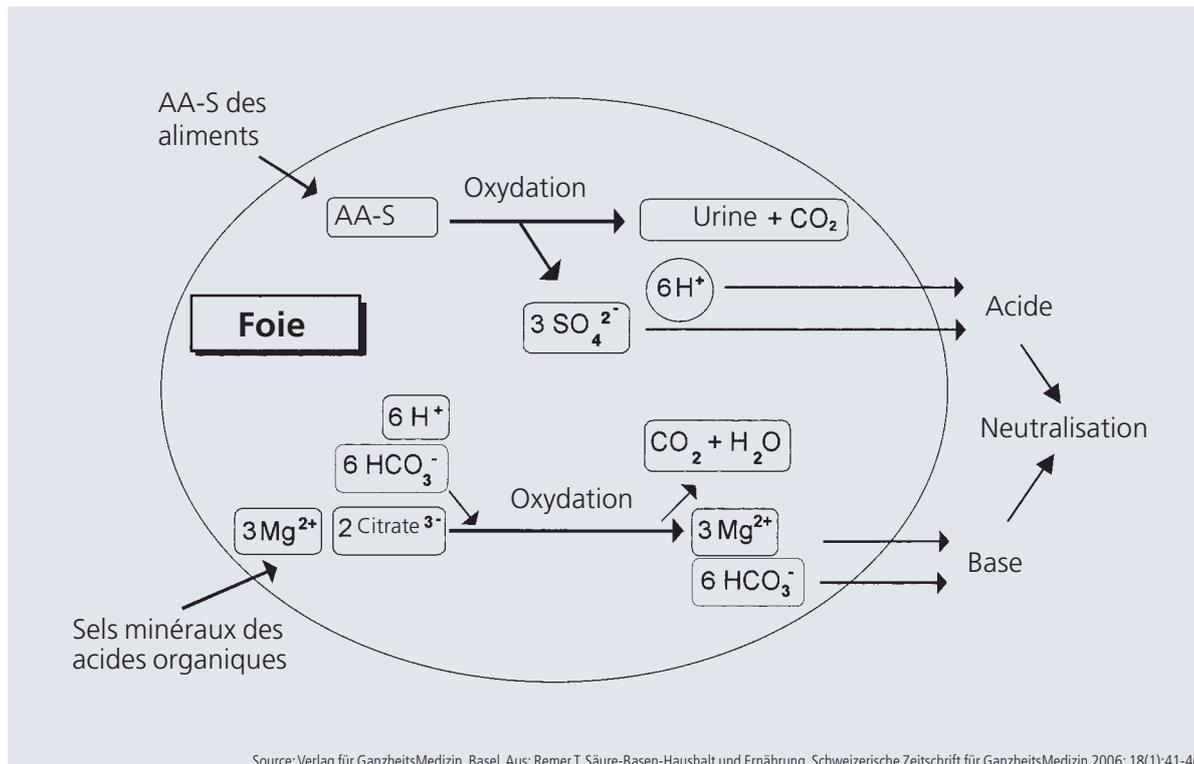
L'effet des régimes

Qu'il s'agisse de régimes à calories réduites pour perdre du poids ou de jeûnes, les diètes modifient considérablement l'équilibre acido-basique de l'organisme. Lorsque le corps est obligé de piocher dans ses propres réserves, il libère des acides gras. Une fois oxydés, ils deviennent des corps cétoniques qui entravent le bon fonctionnement du métabolisme. Si l'on

Série en trois parties

Vous en saurez plus sur l'équilibre acido-basique grâce à notre série en trois parties. Une série sur le même sujet est publiée en parallèle dans la *Tribune du droguiste*.

- 1 **d-inside mai**: tout sur les valeurs pH dans l'organisme; acidose et alcalose
- 2 **d-inside juin**: conséquences de l'acidose latente et influence de l'alimentation sur l'équilibre acido-basique
- 3 **d-inside juillet**: effets de l'activité physique sur l'équilibre acido-basique (surproduction d'acide lactique)



Source: Verlag für GanzheitsMedizin, Basel. Aus: Remer T, Säure-Basen-Haushalt und Ernährung. Schweizerische Zeitschrift für GanzheitsMedizin 2006; 18(1):41-46.

Le métabolisme des acides aminés sulfurés (AA-S) et les anions organiques (par exemple les anions de l'acide citrique) qui peuvent être métabolisés par les organes.

n'entreprend rien contre ce phénomène, on risque une céto-acidose qui agit aussi négativement sur le milieu. Conséquence: l'élimination des graisses est encore plus difficile.

On obtient plus rapidement de meilleurs résultats en matière de régime et de jeûne si l'on veille d'emblée à neutraliser les acides supplémentaires libérés par la diète au moyen d'aliments basiques.

Conséquences d'une acidose latente

Une acidose latente peut avoir différentes conséquences. Ces dernières années, les scientifiques ont surtout cherché à déterminer les effets de l'hyperacidité sur le métabolisme du calcium et des os, sur la formation des calculs rénaux ainsi que sur les fonctions du tissu conjonctif, les douleurs dorsales chroniques et l'arthrite rhumatoïde.

En médecine holistique, on considère que d'autres maladies sont aussi liées à l'acidose latente. Il s'agit notamment:

- 】 de maladies cardio-vasculaires, comme les problèmes circulatoires périphériques, l'artériosclérose, les hémorroïdes et les complications veineuses.
- 】 d'un manque d'énergie généralisé, avec fatigue chronique, épuisement, sautes d'humeur ou affaiblissement du système immunitaire.
- 】 de maladies des émonctoires, comme l'acné, les allergies, l'eczéma, les calculs rénaux, vésiculaires ou biliaires, le côlon irritable, la stomatite ou la gingivite.
- 】 de maladies du métabolisme, comme la goutte ou le diabète.
- 】 de maladies orthopédiques, comme l'arthrose, l'hernie discale, l'induration musculaire, l'ostéoporose, la polyarthrite rhumatoïde ou l'épicondylite.

De l'os contre les acides

Si les systèmes tampon du sang sont dépassés, l'organisme se tourne vers les os et le tissu conjonctif. Autrement

dit, il extrait des sels minéraux contenus dans les os pour servir de tampons aux acides et le tissu conjonctif lie et stocke les acides. Ce phénomène est particulièrement grave pour les os qui deviennent poreux et friables. Fractures et ostéoporose sont donc des conséquences fréquentes de l'hyperacidité latente.

Source:

- 】 Remer, Th.: Säure-Basen-Haushalt und Ernährung, Schweiz. Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 18, 41 (2006) Nr. 1
- 】 Schlenger R.: Säure-Basen-Haushalt: Normale Ernährung gibt uns Saures, Deutsche Apotheker Zeitung, 145, 37 (2005) Nr. 32
- 】 Biomed/Allsan Fachkurs S/B-Haushalt (2006) 2. Auflage
- 】 Goedecke, Vormann: «Chronisch übersäuert?», ISBN 3-03780-802-0, Fona Verlag 2006
- 】 www.saeure-basen-forum.de
- 】 www.basica.ch

Des soins basiques pour le corps

Aider les fonctions régénératrices de la peau, tel est l'objectif des soins alcalins de la peau. Il s'agit de stimuler les processus naturels d'homéostasie, c'est-à-dire la décomposition des cellules et l'élimination des produits du métabolisme. Les dépôts qui se constituent sur la peau sont neutralisés et la peau nettoyée en profondeur. Cela crée en outre une pression osmotique entre les liquides corporels et l'eau basique du bain. Un bain alcalin a un pH d'environ 8,5. Cela saturé la couche de protection acide de la peau et l'élimine. Les acides et les substances déposées dans le tissu conjonctif migrent alors à la surface de la peau pour restaurer le manteau acide.

Action des soins basiques:

- ▶ neutraliser les acides.
- ▶ stimuler la peau à éliminer acides et toxines.
- ▶ favoriser la capacité de la peau à se graisser elle-même.
- ▶ améliorer l'apparence.

Ce dont il faut tenir compte lors de l'utilisation:

pour que l'effet désacidifiant d'un bain alcalin soit pleinement efficace, il faut au moins se baigner 30 minutes, si possible même trois quarts d'heure ou une heure entière, et se frotter la peau régulièrement.

Indications:

les soins corporels alcalins sont principalement conseillés en cas de problèmes cosmétiques, comme la cellulite, l'acné, la desquamation, la perte de cheveux et après les bains de soleil. Mais ils seraient aussi efficaces pour soigner des indications médicales comme l'eczéma atopique (neurodermite ou croûtes de lait), le psoriasis, les mycoses cutanées, les varices, le diabète ainsi que les maladies ou les blessures de l'appareil locomoteur, notamment la goutte, l'ostéoporose et les blessures sportives.



Source: Basische Körperpflege, Steiner Verlag, Nottuln, Deutschland

Les termes les plus importants

- Indice PRAT** indique la charge acide rénale potentielle d'un aliment (Potential Renal Acid Load)
- Céto-acidose** concentration trop élevée de corps cétoniques dans le sang
- Ostéoblastes** cellules qui forment les os
- Ostéoclastes** cellules qui détruisent les os

Les réponses correctes

1. Les fruits et les légumes, les herbes et le vinaigre, la plupart des boissons, en particulier les jus de légumes et les cocktails de jus de fruits
2. Neutre
3. Le risque de céto-acidose
4. Le calcium et le phosphore
5. Du gaz carbonique et de l'eau

Les os sont formés par des éléments organiques (protéines et cellules) et inorganiques (sels minéraux). Les sels minéraux calcium et phosphate sont essentiels pour la solidité de l'os. Ils forment en effet une structure cristalline très solide, l'apatite. Mais les os comportent encore bien d'autres sels minéraux et oligo-éléments, notamment le magnésium.

Si notre alimentation est constamment trop acide et que notre organisme ne parvient plus à éliminer cet excès d'acide, il va utiliser du bicarbonate (HCO_3^-) pour alcaliniser le terrain et donc produire du gaz carbonique (CO_2) et de l'eau (H_2O). Cela fait partie des processus normaux de l'organisme. Mais pour augmenter l'activité des tampons de bicarbonate, ce

qui est nécessaire en cas d'hyperacidité latente, l'organisme va devoir puiser dans le bicarbonate qui se trouve à la surface des os. De plus, une variation infime du pH a déjà des effets sur l'apatite de l'os. En effet, les ions hydrogènes (H^+) de l'acide extraient le calcium et le phosphore hors des os. Ils circulent d'abord dans le sang puis sont éliminés par les reins. Plus l'hyperacidité perdure, plus le nombre de sels minéraux perdus est élevé. Enfin, les acides stimulent la destruction des os par les ostéoclastes et ralentissent la production d'os par les ostéoblastes. Une double action qui renforce encore l'ostéoporose.

fk/trad: cs