

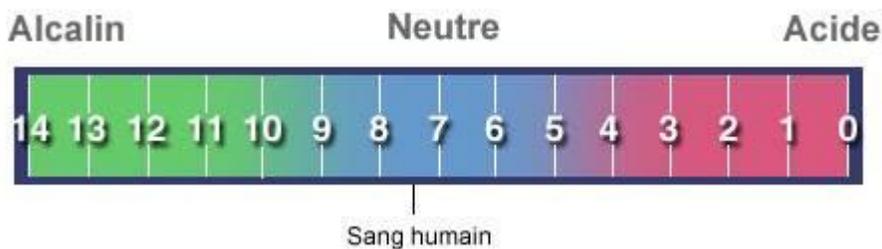


Les grands principes de l'équilibre acido-basique

Les grandes lignes

Le régime de l'**équilibre acido-basique** vise à traiter l'acidité excessive de l'organisme. Dans le corps, certains fluides sont acides ou alcalins, en fonction de leur rôle. Les sucs digestifs, par exemple, sont acides, ce qui leur permet de décomposer les aliments. Quant au sang, il devrait être légèrement alcalin, soit à un pH de 7,4.

Le pH, ou « potentiel hydrogène », est une unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité d'une solution. On l'établit sur une échelle de 0 à 14.



Même si de légères variations sont possibles, le pH du sang et de la lymphe oscille toujours entre 7,35 et 7,45. Les tenants de l'équilibre acido-basique affirment que l'alimentation et les habitudes de vie occidentales rompent l'**équilibre acido-basique** de l'organisme et le font pencher vers l'acidité. Résultat : l'« acidose » des tissus. L'acidose placerait l'individu dans un état de stress permanent, ce qui se traduirait notamment par de la fatigue et un manque d'entrain.

Il ne faut pas confondre l'**acidose chronique de faible niveau**, dont il est question ici, et l'**acidose métabolique aigüe**, qui est un trouble grave lié à une baisse du [pH](#) dans le sang à moins de 7,4 (voir la section Les mécanismes d'action).

La mesure du pH urinaire

Selon les partisans de l'**équilibre acido-basique**, on peut savoir si on souffre d'acidose chronique de faible niveau en mesurant le pH de son urine. Ils recommandent d'utiliser des papiers réactifs (ou papiers de tournesol), vendus en pharmacies ou dans les boutiques de produits naturels. Ces papiers changent de couleur en fonction du pH des liquides dans lesquels ils sont trempés.

Certains auteurs recommandent une mesure par jour, faite en utilisant la première urine du matin. D'autres préconisent trois mesures par jour, pendant 8 à 15 jours : un pH moyen inférieur à 6,5 signifie qu'il y a un excès d'acide dans l'organisme. La validité de ce type de diagnostic est néanmoins remise en question (voir la section Démonstré).

À noter que certains médicaments ou suppléments peuvent augmenter le pH urinaire (acétazolamide, citrate de potassium et bicarbonate de sodium) et d'autres peuvent l'abaisser (chlorure d'ammonium, chlorothiazide, diurétiques et méthénamine mandelate).

En cas d'excès d'acidité, les tenants de l'équilibre acido-basique recommandent quatre mesures pour corriger la situation.



- 1. Choisir une alimentation majoritairement alcaline.
- 2. Entreprendre une cure de citron.
- 3. S'oxygéner.
- 4. Prendre des suppléments de citrate alcalin.

1. Alimentation majoritairement alcaline

Normalement, une diète composée de 65 % d'aliments alcalins et de 35 % d'aliments acides permet de maintenir le pH urinaire entre 6,5 et 7,5 — bien que certains problèmes de santé peuvent exiger une proportion plus élevée d'aliments alcalifiants (jusqu'à 80 %).

Recommandations alimentaires selon le pH urinaire moyen

PH urinaire moyen	Pourcentage d'aliments acidifiants	Pourcentage d'aliments alcalifiants
Sain (6,5 à 7,5)	35 % à 40 %	60 % à 65 %
Modérément acide (6 à 6,4)	20 %	80 %
Extrêmement acide (5 à 5,9)	20 %	80 %

L'acidité ou l'alcalinité d'un aliment dépend de plusieurs facteurs, dont sa teneur en protéines et en minéraux, le taux d'absorption des nutriments qu'il contient et la nature des résidus qu'il laisse après avoir été métabolisé.

La viande et la plupart des aliments qui contiennent beaucoup de protéines engendrent des acides lorsqu'ils sont dégradés par l'organisme et éliminés par les reins. Ces acides fort puissants sont, entre autres, l'acide sulfurique et l'acide phosphorique. La neutralisation et l'élimination de ces acides font appel à un système très performant du corps humain. En excès, les protéines mobilisent de façon excessive les réserves minérales, qui sont capables de neutraliser ces acides. Cela peut même mener à la déminéralisation des os et des dents, selon les tenants du **régime équilibre acido-basique**.

Évidemment, on ne peut supprimer les protéines de notre alimentation, car elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. On doit juste veiller à limiter la quantité absorbée, surtout pour les protéines provenant des viandes.

Les légumineuses, les produits laitiers et les noix contiennent aussi des protéines. Mais ce sont des aliments moins acidifiants parce qu'ils renferment des sels basiques ou alcalins comme le potassium, le calcium ou le magnésium. Quant aux légumes, qui sont alcalifiants, ils combinent une forte teneur en calcium, en magnésium et en potassium à une faible teneur en soufre et en phosphore.

Il existe une grande controverse autour de la classification des aliments selon leur caractéristique acidifiante ou alcalifiante. Voilà pourquoi on trouve plusieurs classifications acide/basique. Pour notre part, nous avons retenu celle de la nutritionniste Susan Brown, coauteure du livre *The Acid-Alkaline Food Guide*¹¹. Elle s'est basée sur les publications scientifiques de nombreux spécialistes en la matière (Remer, Manz, Frassetto et Jaffe) pour faire sa propre classification.



Groupes d'aliments	Faiblement acidifiants	Moyennement acidifiants	Fortement acidifiants
Fruits	Figue Datte	Canneberge Pomme grenade	
Légumes	Tomate Pois vert Fève de Lima Épinard		
Viandes, volailles et poissons	Palourde	Saumon Lapin Poulet Foie Bison Agneau	Crevette Homard Bacon Hamburger Steak Saucisse
Produits laitiers, oeufs	Beurre Fromage caillé	Fromage cottage Fromage à la crème Oeuf	Fromage camembert Fromage cheddar Yogourt
Huiles	De sésame De canola De tournesol	De soya	
Noix, graines, légumineuses, épices	Fève cuite Haricot rouge Haricot blanc Pois chiche	Arachide	Noix Haricot de soya Sel de table iodé Sucre blanc
Pains, céréales, desserts	Riz brun Pain de riz brun Farine de sarrasin Sarrasin rôti	Pain de blé entier Pain de seigle entier Tortillas de maïs Semoule de maïs Tarte aux fruits maison	Croissant Bagel Gâteau blanc ou au chocolat Craquelin salé Tarte aux fruits commerciale
Aliments préparés ou de restauration rapide	Mayonnaise	Maïs soufflé Ketchup Moutarde	Croustille Pizza Sandwich au boeuf rôti Tacos Croquette de poulet
Boisson	Lait Thé noir Jus de tomate	Vin Bière brune Café* Boisson de riz	Bière blonde Café espresso Boisson gazeuse Boisson de soya



Lait fouetté

Groupes d'aliments	Fortement alcalifiants	Moyennement alcalifiants	Faiblement alcalifiants
Fruits	Mûre Fraise Framboise Cantaloup Melon d'eau	Raisin Bleuet Abricot Pomme Avocat Banane	Noix de coco
Légumes	Asperge Céleri Légumes verts feuillus Endive Chou frisé Patate douce	Artichaut Pomme de terre Betterave Brocoli Chou	Pois mange-tout Carotte Concombre Chou de Bruxelles Chou-fleur
Viandes, volailles et poissons			
Produits laitiers, oeufs			Beurre clarifié
Huiles			D'olive De noix de coco De foie de morue D'avocat
Noix, graines, légumineuses, épices	Châtaigne Gingembre Graine de citrouille Sel de mer	Poivre noir Noix de cajou Ail Cannelle Sauce soya	Graine de tournesol, de sésame, de lin Amande Noix de macadamia
Pains, céréales, desserts			Granola sans sucre Gruau Croustade aux pommes avec avoine et sucre brut Quinoa
Aliments préparés ou de restauration rapide			
Boissons	Eau minérale Thé au gingembre	Jus de pamplemousse Jus d'ananas	Jus de pomme Jus de raisin Jus d'orange



Thé vert

*Certaines sources considèrent le café comme alcalinisant, mais malgré le fait qu'il contient quelques minéraux et ne renferme pas de protéines, il est acidifiant. C'est un « voleur de calcium » et donc un facteur de risque de l'ostéoporose.

Groupes d'aliments majoritairement alcalins	Groupes d'aliments majoritairement acides
<ul style="list-style-type: none">▪ Fruits▪ Légumes▪ Épices et fines herbes▪ Amandes et graines	<ul style="list-style-type: none">▪ Viandes et substituts (sauf noix et graines)▪ Laits et substituts▪ Pains et substituts▪ Produits transformés et desserts▪ Boissons contenant de la caféine▪ Alcool

2. Cure de citron

Certains auteurs recommandent la cure de citron pour traiter une acidose. Le citron contient beaucoup d'acide citrique. Mais cet acide est rapidement dégradé et éliminé par les poumons sous forme d'acide carbonique, laissant des sels minéraux alcalins dans l'organisme. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre une telle cure.

3. S'oxygéner

Toute activité qui entraîne une augmentation du rythme cardiaque permet d'éliminer des acides à travers l'expiration et la transpiration. Ainsi, l'organisme peut mieux tendre vers l'**équilibre acido-basique**.

4- Prendre des suppléments de minéraux

À certaines personnes souffrant d'acidose de faible niveau, on recommande parfois de prendre des suppléments de minéraux alcalins (citrate de magnésium, citrate de potassium, etc.). Cela est réservé aux personnes carencées en minéraux ou à celles qui ne parviennent pas à modifier suffisamment leur alimentation. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre un tel programme.

Les mécanismes d'action de l'équilibre acido-basique

Allégués

Une trop grande consommation d'aliments acidifiants (viande, sucre, féculents, café, alcool) combinée à une trop faible consommation d'aliments alcalifiants (fruits et légumes, noix, fruits à écale et graines) génère de l'**acidose chronique de faible niveau**. Cela peut entraîner divers problèmes comme l'ostéoporose, l'hypertension, la perte de tissu musculaire et des perturbations du sommeil, d'après les tenants du régime de l'**équilibre acido-basique**.

C'est que, pour neutraliser cet excès d'acide, l'organisme doit puiser dans ses propres réserves de minéraux alcalins. Les os représentent la plus grande réserve alcaline de l'organisme, mais on en trouve aussi dans les dents. L'acidose peut



également entraîner beaucoup de fatigue, car un environnement acide entrave la production d'énergie des cellules du corps. L'acidose diminue également les réserves d'oxygène disponible pour le fonctionnement des cellules, ce qui nuit à leur régénération et cause la croissance de micro-organismes pathogènes. Aussi, l'acidose crée un sol fertile pour l'inflammation, ce qui pourrait mener à de nombreux problèmes de santé comme l'arthrite, la colite, l'eczéma, etc.

Enfin, rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme augmenterait l'énergie et la vitalité.

Démontrés

L'acidose chronique de faible niveau, dont il est question ici, est très différente de l'**acidose métabolique aigüe**, qui est un trouble grave lié à une baisse du pH dans le sang à moins de 7,4. Elle est provoquée principalement par la difficulté, chez un individu, d'éliminer l'excès d'acides par les reins. Un diabète de type 2 non contrôlé, un jeûne, une forte diarrhée ou une intoxication à l'aspirine peuvent aussi être en cause. Le diagnostic de l'acidose métabolique se fait par une analyse de sang.

Par contre, l'**acidose chronique de faible niveau** serait causée par une alimentation déséquilibrée. Sa gravité est déterminée par une mesure des apports en certains nutriments (NEAP - *net rate of endogenous noncarbonic acid*) et par une mesure des sels acides et basiques dans l'urine du patient (RNAE - *renal net acid excretion*). Un NEAP et un RNAE élevés augmentent le risque d'acidose chronique de faible niveau. Notez que la simple mesure du pH urinaire comme moyen de diagnostiquer la présence d'acidose chronique de faible niveau ne serait pas valide, car, selon une étude, il n'y aurait pas de corrélation entre le pH urinaire et l'excrétion urinaire nette d'acides (RNAE).

L'acidose métabolique aigüe est médicalement reconnue. Par contre, l'**acidose chronique de faible niveau** causée par une alimentation acidifiante est controversée. À ce jour, c'est au chapitre de la prévention de l'ostéoporose que l'alimentation — comme cause d'acidose chronique de faible niveau — trouve le plus d'appuis scientifiques. Une acidose chronique forcerait l'organisme à prendre, dans le tissu osseux notamment, les minéraux nécessaires au rétablissement de l'équilibre acido-basique. Des études tendent à démontrer qu'une alimentation riche en potassium et en fruits et légumes joue un rôle certain, bien que modeste, dans la prévention de l'ostéoporose. Une étude clinique a aussi établi un lien positif entre de faibles quantités d'acides dans la diète et l'intégrité du squelette.

Des chercheurs ont d'ailleurs observé que l'**acidose chronique de faible niveau** induite par l'alimentation illustre la disparité entre les besoins nutritionnels inscrits dans notre génétique et les habitudes alimentaires occidentales. Il semble que le fait d'avoir remplacé les végétaux que consommaient nos ancêtres avant l'agriculture (baies, feuillages, racines diverses) par des céréales raffinées et autres aliments transformés soit en cause dans l'apparition de l'acidose. Une autre étude a conclu que le régime alimentaire contemporain produit une acidose métabolique chronique de faible niveau chez des adultes par ailleurs en santé. L'indice PRAL (*Potential Renal Acid Load*) est une manière d'indiquer la charge acide rénale potentielle d'un aliment, c'est-à-dire son effet acidifiant ou alcalifiant sur l'organisme. C'est dans l'urine que l'on obtient la mesure de cette charge, dont l'unité est le milliéquivalent (mEq).

Certains chercheurs avancent qu'une diète riche en fruits et légumes ne peut neutraliser que 50 mEq d'acides métaboliques. Or, la diète nord-américaine contiendrait une concentration en acide deux à quatre fois plus grande que cette référence de 50 mEq.

En ce qui concerne la prévention de l'ostéoporose, il a été démontré que, hormis chez les hommes âgés, une charge acide alimentaire acide n'avait pas d'effet négatif mesurable sur la santé des os, indépendamment de l'apport total en calcium alimentaire.