

ÉQUILIBRE
DU SYSTÈME
ACIDO-BASIQUE



ARDEVIE
Académie

Dans ce module, il s'agit de faire le point sur le bon équilibre d'un des systèmes clef en naturopathie, le système acido-basique.

On entend, on lit beaucoup de choses à ce sujet, ce module à pour objectif de vous transmettre les VRAIES informations à ce sujet afin que vous puissiez exercer votre accompagnement beauté et mieux-être en toute sécurité et efficacement.

“ *Les maladies se guérissent par une évacuation spontanée ou provoquée [...] l'acidité est certes le plus nuisible des états des humeurs* ”

HIPPOCRATE

En effet, on parle souvent de DETOX et on visualise facilement dans ce cas les déchets dits de « surcharge » liés à la malbouffe ou à des excès alimentaires divers. Mais la notion de DETOX ne s'arrête pas à ce type de déchets.

La notion de « surcharge » dans la DETOX prend en compte également les excès d'acides se trouvant dans les tissus.

La base de la santé s'appuie sur un fonctionnement optimal d'un mécanisme appelé « métabolisme fondamental », c'est aussi ce système de base qui crée le bien-être quotidien et la beauté.

Quel est-il ? C'est très simple et imparable : nos cellules se nourrissent de ce qui est apporté par nos liquides circulants que sont le sang, la lymphe, le liquide interstitiel.

Dans ces liquides fondamentaux se trouvent des éléments nutritifs : oxygène, vitamines, minéraux, macro-éléments comme les sucres ou les corps gras et tout ce que nous ingérons.

Ces cellules produisent de l'énergie (ATP) pour permettre le fonctionnement de notre corps entier, de nos organes, pour nous permettre de vivre en somme.

Puis, ces milliards de cellules éliminent leurs déchets dans ces mêmes liquides circulants qui seront filtrés, épurés pas nos émonctoires que sont : le foie, les reins, les intestins, la peau, les poumons.

Notre santé dépend de l'équilibre de ces 3 fonctions : entrée des nutriments / production d'énergie/ élimination des déchets.

Pour exemple : si nos entrées sont de mauvaise qualité, nous aurons peu d'énergie, si l'élimination est trop faible, nous aurons peu d'énergie et des troubles de notre santé apparaîtrons sur notre peau notamment.

C'est une vision basique du fonctionnement de notre organisme mais c'est ainsi que notre organisme fonctionne inéluctablement.

Dans notre mode de vie actuel, où nous sommes trop sédentarisés, mal oxygénés, nourris d'aliments très appauvris en catalyseurs divers, il est courant de voir des troubles de santé dus à une accumulation d'acides.

DCT CATHERINE KOUSMINE

QUELQUES DÉFINITIONS

TOXEMIE

État organique généré par l'engrassement des humeurs par des substances contraires aux besoins naturels de l'organisme.

Quand elles ne dépassent pas un certain seuil, les toxines ne sont pas nocives mais au-delà de ce seuil elles engrassent les milieux extra et intracellulaire ainsi que les muscles, les articulations, les organes, les tissus...

Le naturopathe a pour objectif d'estimer les niveaux de toxémie du corps.

Le module 2 de formation mettant en avant le bilan de vitalité, permet d'évaluer le niveau de vitalité et le niveau de toxémie de la personne.

INTOXICATION

Ingestion par l'organisme de substances toxiques étrangères entraînant l'intoxication des humeurs et des cellules des organes. Cette ingestion peut se faire par différentes voies : digestive, aérienne, cutanée, sanguine ou utérine. On l'appelle aussi : **toxémie exogène**

Exemple : intoxication alimentaire liée à des aliments avariés ou intoxication cutanée liée à l'application de crèmes contenant des substances cancérigènes.

La première source d'intoxication provient d'une **surabondance alimentaire**.

L'intoxication peut venir aussi d'un stress chronique, ce sont alors plutôt les conséquences de ce stress qui engendreront un excès de déchets à gérer par l'organisme.

INTOXINATION

Accumulation de déchets métaboliques non éliminés ou incomplètement éliminés par les émonctoires. On l'appelle aussi : **toxémie endogène**

La 1^{re} source d'intoxication vient d'une mauvaise **dégradation des aliments**. A noter qu'un excès de stress, par exemple, empêche la bonne dégradation des aliments.

La cellule en fonctionnant produit aussi ses propres déchets.

En digérant de façon tout à fait naturelle, les aliments se dégradent et certains produits comme les acides oxaliques ou uriques par exemple, sont fabriqués et libérés. Produits en excès, ils sont délétères.

Egalement, en vieillissant, les tissus se désagrègent, le corps doit éliminer des débris de tissu, des globules rouges et des minéraux usés... S'ils ne sont pas éliminés, le plus souvent par manque de mouvement, il y a stagnation et donc intoxication.

En cas de faiblesse émonctorielle, la mauvaise élimination des déchets s'installe.

Dans les intestins il est normal de voir une certaine quantité de déchets, le problème commence quand ces déchets s'accumulent ce qui va irriter la barrière intestinale et la rendre perméable.

LES 3 ÉMONCTOIRES PRINCIPAUX, EN BREF...

LES INTESTINS

Ils éliminent des milliards de bactéries par jour c'est-à-dire 15 à 20 % du poids sec des selles et 25 tonnes de substances en une vie...

L'intestin grêle est le siège de l'absorption quand tout se passe bien la muqueuse de l'intestin grêle est en bon état le filtre fonctionne correctement sans laisser passer les éléments négatifs pour le corps.

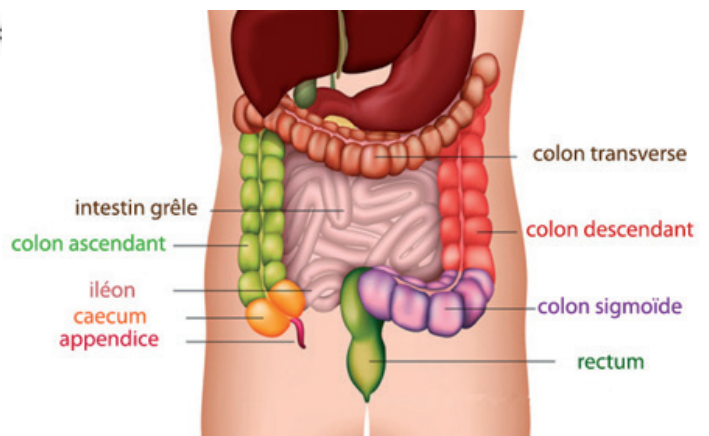
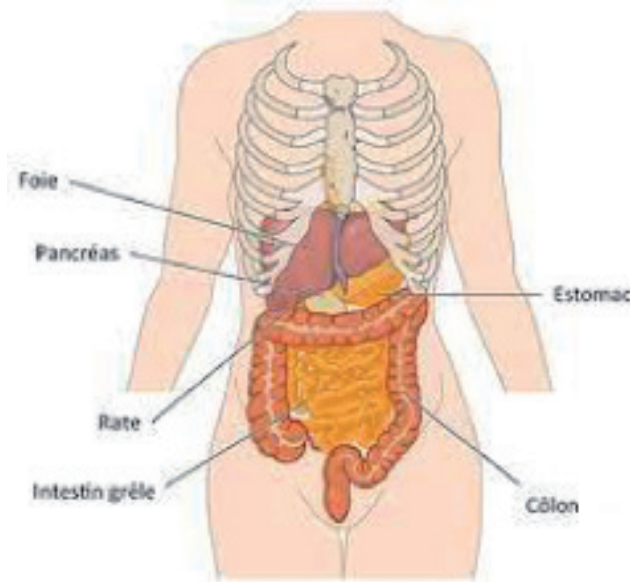
En revanche quand la muqueuse de l'intestin grêle est irritée, à cause de substances stagantes, irritantes, intoxicantes... on parle alors d'engrassement des humeurs et donc de toxémie, ce qui engendre une hyper perméabilité du grêle et son lot de maladies, les allergies notamment.

LE COLON

La seconde partie de l'intestin est le Colon, il a une fonction digestive car **il termine la transformation des aliments sortant de l'estomac, en nutriments.**

C'est un lieu qui permet la réabsorption de l'eau c'est pourquoi cette zone se dessèche rapidement et une mauvaise hydratation engendre des problèmes de constipation.

Des gaz sont présents chez les personnes en difficulté au niveau du côlon : dans le côlon droit pour les fermentations d'origine glucidique et dans le côlon gauche pour les putréfactions d'origine protéiques, signe d'une prolifération bactérienne source d'acides.



LE FOIE

Selon les ouvrages qui parlent de cet organe exceptionnel on trouve entre 250 et 500 fonctions qui lui sont attribuées.

2 400 litres de sang y passent par 24 heures.

C'est 350 milliards de cellules qui fonctionnent ensemble.

Cet organe a pour fonction de **neutraliser les substances toxiques et d'éliminer** les métaux lourds et pesticides, les nitrates, les médicaments, les hormones, les méthylxanthines comme le café ou le thé ainsi que les lipides.

Il permet aussi la filtration des déchets et l'élimination des sels biliaires.

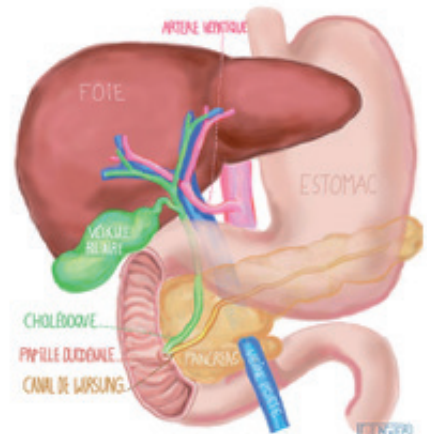
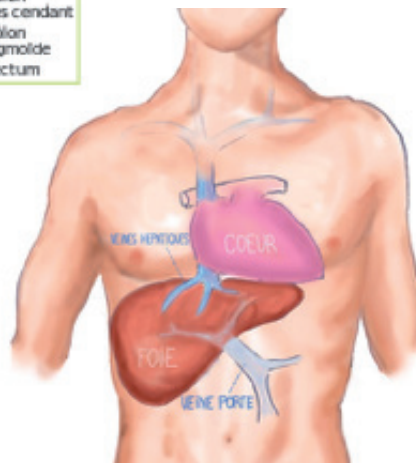
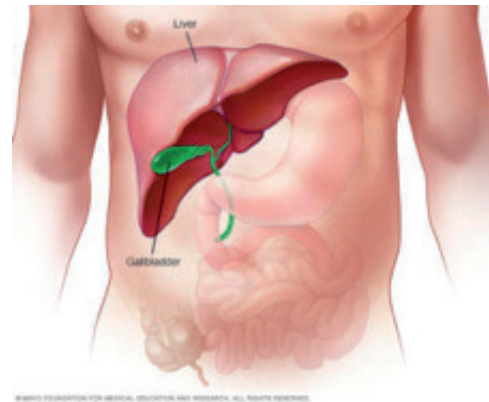
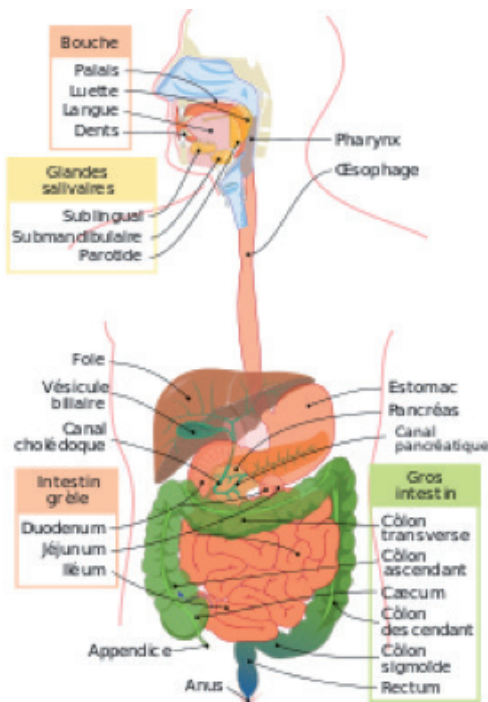
C'est aussi le foie qui **fabrique l'urée** qui est ensuite éliminé par les reins sous forme d'ammoniaque, un extrait très toxique libéré par les protéines lors de leur dégradation.

L'annexe du foie principale est la vésicule biliaire 500ml à 1200 ml de bile par 24 heures.

Elle élimine les médicaments, les produits chimiques, les hormones et métaux lourds...

Il existe trois autres annexes du foie :

- **Les ongles** : qui éliminent les métaux lourds comme le plomb ou le mercure dans la pellicule la plus superficielle des ongles (quid de l'élimination quand on bouche cet émonctoire avec des vernis trop épais ou des faux-ongles qui empêchent la respiration ???...).
- **Les glandes lacrymales** : lors des pleurs, elles éliminent les catécholamines du stress.
- **Les glandes mammaires** : peuvent aussi engendrer des écoulements de type galactorrhée.



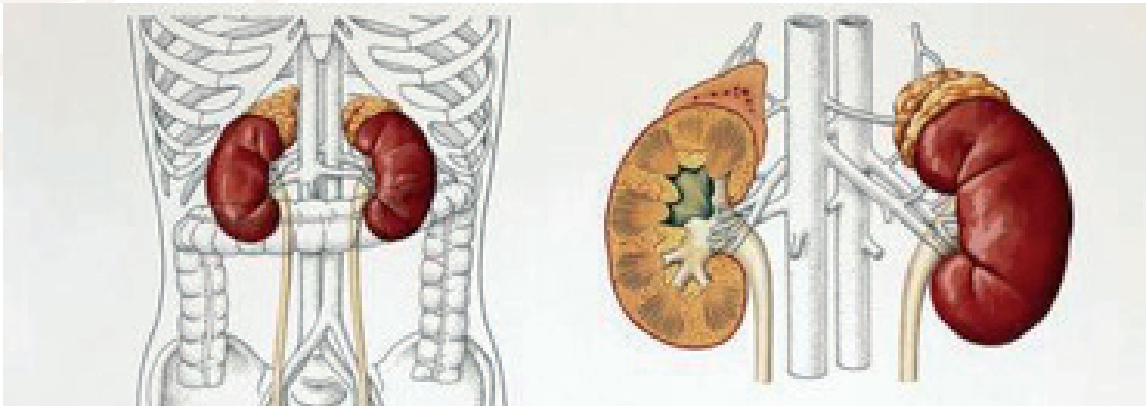
LES REINS

Les reins évacuent en moyenne 1,5 litre d'urine par 24 heures obtenu par 1500 litres de sang nettoyé.

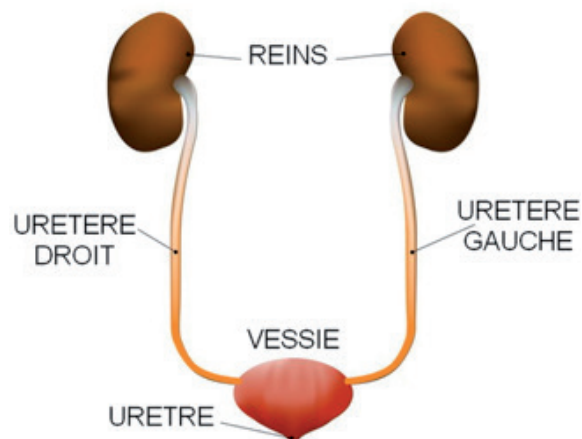
Cet organe à la filtration fine et délicate a pour mission d'éliminer des substances très toxiques comme l'acide urique, les médicaments, les extraits bactériens, l'ammoniaque notamment.

Le Rein est perturbé lorsqu'il doit éliminer en même temps plusieurs substances toxiques.

Le Rein a deux grandes annexes : l'utérus avec un rôle detox des menstruations et les cheveux qui participent à l'élimination des métaux lourds, tout comme les ongles.



SYSTEME URINAIRE



LES 2 SECONDAIRES

LA PEAU

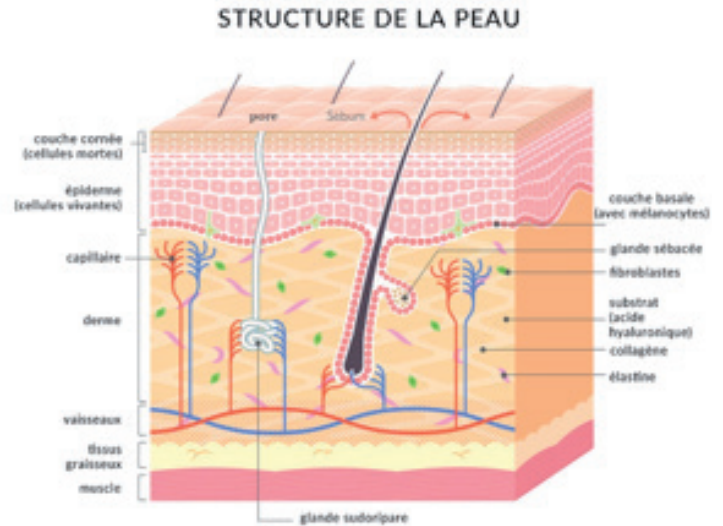
La peau offre une surface d'élimination allant de 1,6 à 1,9 m².

La peau est en lien avec la respiration tant est si bien que sont obstruction engendre une dérivation morbide vers les poumons.

Les deux annexes émonctorielles de la peau sont les glandes sudoripares annexes des reins permettant l'élimination des métaux lourds de l'acide lactique, des acides gras volatils, de l'acétone...

A noter que si la peau ne transpire pas les déchets s'accumulent dans les tissus internes ! Attention donc aux excès de produits anti-transpirants à la mode.

Mais la peau à une autre annexe : la glande sébacée qui élimine 50 % des triglycérides et du cholestérol, c'est-à-dire des corps gras.

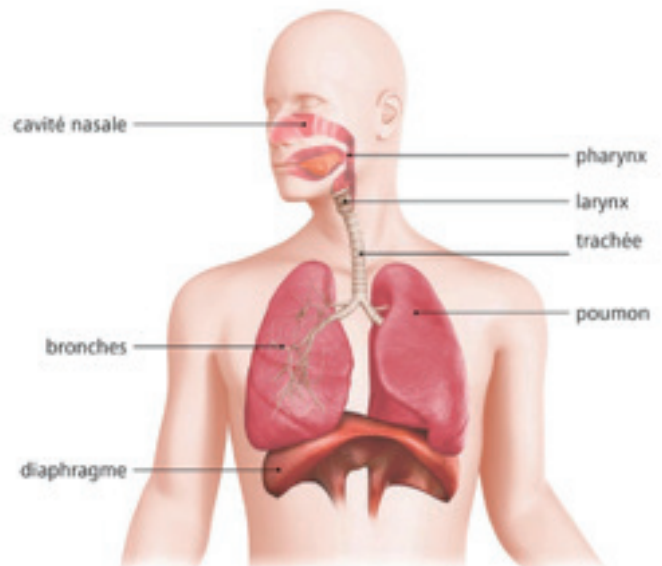


LES POUMONS

Les poumons prennent le relais des émonctoires primaires défaillants en fabriquant les cathares qui permettent l'élimination à savoir : rhinorrhée otorrhée, leucorrhées...

Un corps qui ne serait pas suffisamment oxygéné par faute d'activité physique entraînerait une mauvaise élimination du gaz carbonique et des acides.

Les poumons éliminent les «colles» qui sont des substances qui coulent mais qui ne font pas mal comme les maladies à cristaux (acides).



LES COLLES ET LES CRISTAUX

1 • Les colles

*D.Kieffer naturopathe de renom, a rebaptisé
« l'intoxication par les colles de Pierre-Valentin Marchesseau » :
la mucose toxique.*

Elle est liée à une surcharge en sucres, farineux et corps gras.

Le corps les élimine sous forme de catarrhes : cela correspond à tout ce qui coule, mais qui ne fait pas mal : nez qui coule, glaires...

Les organes qui sont chargés d'éliminer ces surcharges sont : le foie, la vésicule biliaire et les intestins, mais en cas d'excès d'apport ou de faiblesse émonctoirelle, d'autres émonctoires dits « de secours » vont prendre le relais : la peau, les poumons, l'utérus/prostate.

Ainsi on voit apparaître : des eczéma suintants, une séborrhée excessive, nez qui coule, glaires, pertes blanches et autres catarrhes centrifuges, c'est-à-dire qui s'exprime de l'intérieur VERS l'extérieur.

Avec le temps, les manifestations vont s'intériorisées si l'énergie vitale de la personne baisse. C'est ainsi que, selon la vision naturopathique, ces mucosités vont se stocker et s'agglomérer pour former différentes zones de stagnation denses comme les kystes, les calculs biliaires, les plaques d'athéromes, les lipomes, les adhérences et autres manifestations centrifuges (vers l'intérieur).

Pour diminuer la quantité de colles il est possible d'assécher ces mucosités s'accumulant dans la lymphe en buvant peu pendant quelques jours.

Ainsi le corps est obligé de puiser les liquides dans la lymphe pour maintenir un volume sanguin normal c'est ainsi que les colles rejoignent en partie le courant sanguin et quelles sont éliminées par les bons émonctoires c'est-à-dire le foie, les intestins et les glandes sébacées.

Il s'agira aussi de rectifier l'alimentation en consommant moins de sucre et de gras.

Si les colles apparaissent souvent dans un organisme ce peut être lié à l'alimentation mais aussi à une faiblesse hépatique.

2 • Les cristaux

On parle là, d'acidose toxique, de maladies plutôt inflammatoires qui ne coulent pas et qui sont douloureuses comparativement aux colles qui sont sans douleur et qui coulent.

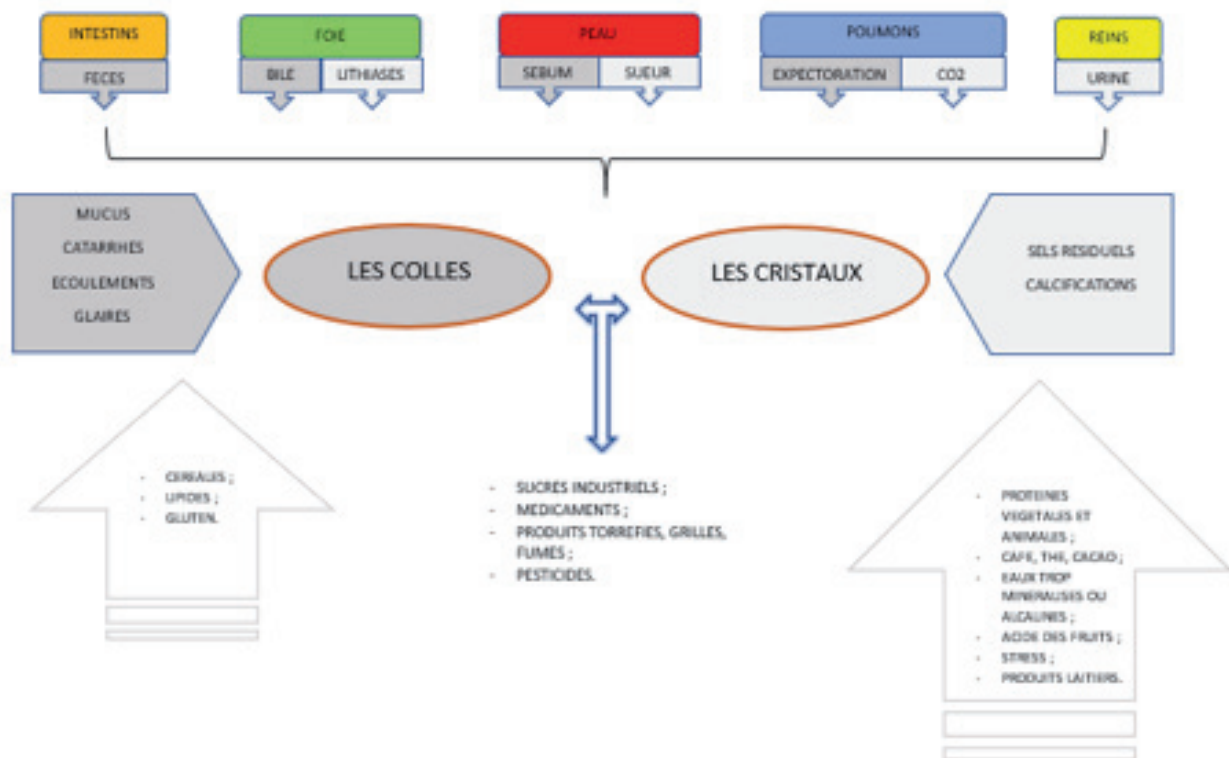
Elle est liée à une mauvaise transformation, assimilation des protéines principalement et des acides organiques contenus dans certains aliments ou générés par l'organisme lui-même.

Notre corps passe son temps à réguler tout un tas de système, comme par exemple la température, le taux de sucre dans le sang, le rythme cardiaque et le niveau d'acidification.

Dans le cas de la régulation du niveau d'acidité du corps, c'est le niveau de « pH » qui est régulé.

La courbe du pH se situe entre 0 : point le plus acide et 14 : point le plus basique (ou alcalin), c'est-à-dire l'inverse de l'acidité.

ARDEVIE - ÉQUILIBRE DU SYSTÈME ACIDO-BASIQUE



7 correspond à un pH « neutre ». Le pH du sang doit se situer entre 7,36 et 7,44, puis chaque organe a son pH spécifique.

La peau qui doit se protéger de l'extérieur a un pH plutôt acide, à 5,2.

Les intestins qui accueillent de nombreuses bactéries positives, ont besoin d'un pH plutôt basique à 8.

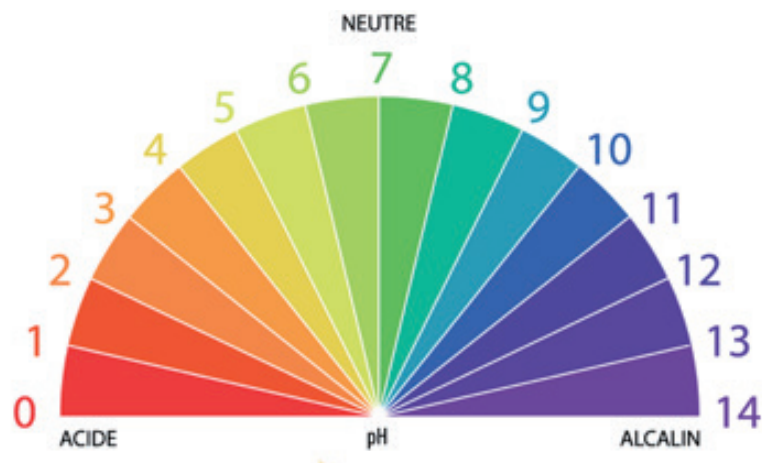
La VIE c'est donc l'équilibre entre acidité et alcalinité des tissus et des liquides humoraux.

Un acide est une molécule donneuse de proton H^+

Une base est une molécule accepteuse de protons H^+ .

Une acidose est causée par une accumulation d'acide (H^+) ou une perte importante d'ion bicarbonate alcalin (HCO_3^-).

Notre corps doit réguler la présence de ces molécules acides ou alcalinisantes pour maintenir la santé et le bien-être quotidien. Il utilise pour cela des systèmes de rééquilibrage internes très sophistiqués utilisant notamment 3 organes principaux : les reins, la peau, les poumons.



Les acides forts ont la capacité de totalement se dissocier dans l'eau ce qui les rends plus « agressifs » tandis que les acides faibles ne se dissocient pas complètement.

- **Quelques acides connus :**

Dans les agrumes : acides citriques

Dans les pommes : l'acide malique

Dans le café : l'acide quinique

Dans le roacutane : l'acide rétinoïque

Dans l'aspirine : l'acide salicylique

Dans le kombucha, les aliments lacto-fermentés : l'acide lactique

Dans le vinaigre : l'acide acétique

Dans les légumineuse, les céréales complètes : l'acide phytique

Dans les sodas : l'acide phosphorique

Dans le conservateurs E236 : l'acide formique

Dans les boissons gazeuses : l'acide carbonique

Dans les protéines alimentaires : l'acide urique

Dans le cacao, les épinards cuits : l'acide oxalique

Dans le vin, la confiture : l'acide tartrique

- **RÉGULATION DU PH : le système « tampon »**

Pour garder son équilibre acido-basique, notre corps utilise « un système tampon ».

Celui-ci consiste à associer un acide avec une base afin d'obtenir un **sel neutre** appelé : tampon, qui n'est plus dangereux et qui sera éliminé par voie rénale ou pulmonaire.

- **RÉGULATION DU PH : les 3 organes régulateurs**

LES REINS

Les acides forts sont éliminés par les reins -> bien éliminer est donc important et certaines plantes diurétiques pourront être très utiles, mais attention à bien les choisir et à respecter leur utilisation.

Il est possible de faire un test pH vous-même, le matin au réveil, sur plusieurs jours.

Dans votre box vous avez reçu des bandelettes qui réagissent au niveau d'acidité de vos urines en changeant de couleur, du rouge au bleu en passant par le jaune et le vert, le pH recherché étant vert, à 7. Ce test est intéressant à réaliser pour prendre conscience de votre degré d'acidité interne et pour vous motiver à modifier vos habitudes.

LES POUMONS

2^e organe important dans la régulation du niveau de l'acidité du corps. Ils nous permettent d'expulser aussi beaucoup d'acides grâce à la respiration.

La ventilation, lorsque l'on fait une activité physique intense, permet d'éliminer beaucoup plus d'acides que lorsque qu'on respire naturellement. 75% des acides faibles sont éliminés par voies pulmonaires.

LA PEAU

Elle joue un rôle important avec la sudation car elle bénéficie d'une grande surface permettant l'élimination des déchets et donc des acides, tout au long de la journée, grâce à la perspiration insensible.

De plus, en cas d'activité physique plus intense ou de chaleur (hammam, bain chaud, sauna), la peau augmentera sa quantité de sueur et donc la quantité d'acides éliminés.

Son pH, comme le vagin est acide à 5,5.

Quand notre corps n'arrive plus à réguler et à compenser l'acidité excessive : c'est le phénomène d'acidose, c'est-à-dire, qu'il y a un excès d'acide à gérer par l'organisme.

« En ultime réflexion, il n'y a chez l'Homme, qu'une seule et unique maladie : l'arthritisme »

PROF MÉNÉTRIER

En cas de débordement...

Chaque fois qu'un émonctoire est insuffisant, des toxines s'accumulent dans l'organisme.

Dans les conditions normales, les émonctoires principaux suffisent à assurer l'évacuation des déchets les plus conséquents et ils sont aidés par les émonctoires secondaires qui sont appelés en renfort lorsque la première ligne est débordée.

Dans ce cas, ces derniers exécutent leur tâche d'épuration avec beaucoup de puissance en occasionnant : éruptions, mycoses, psoriasis, eczéma, rougeurs, asthme, catarrhes, bronchites...

Le message est le suivant :

attention !! Les sorties de secours principales sont saturées !!

D. BOUSSARD.



• **Les troubles liés au terrain acide**

Attention : chaque trouble peut être le fait d'un excès d'acidité mais peut être aussi d'une toute autre origine qu'il faudra discuter avec le médecin traitant.

Voici la liste que nous offre D.Kieffer et Christian Brun :

- Manque chronique d'énergie
- Fatigabilité, perte de tonus coup de pompe
- Frilosité, baisse de la température corporelle
- Tendances dépressives, tristesse, perte d'élan
- Irritabilité, nervosité, émotivité
- Gencives inflammées ou saignantes
- Dents sensibles, cariées, déchaussées, grinçantes
- Cheveux ternes, tombants, cassants, pelliculeux
- Ongles fragiles, cassants, rayés, striés, tachés
- Brûlure urinaire ou rectales
- Calculs rénaux
- Kystes ovariens, règles douloureuses
- Angine et toute inflammation des muqueuses
- Extrémités froides : mains, pieds
- Epuisement des endocrines : perturbations hormonales diverses
- Crampes et spasmes, spasmophilie
- Allergie dont rhume des foins
- Toutes maladies ostéo-articulaires et musculo-squelettiques
- Brûlure et irritation des muqueuses et orifices : yeux, vagin, anus, oreille...
- Dermatoses sèches
- Processus inflammatoire chronique
- Trouble neuropsychique même si l'acidification n'en n'est pas la cause.

LES GRANDES CAUSES D'ACIFICATION

1 • L'alimentation

a. Les aliments acides (gout acide)

Toutes les baies, le kiwi, l'ananas, les abricots, certaines pommes et tous les fruits qui ne sont pas assez murs. Mais aussi certaines feuilles comme le cresson, l'oseille, la rhubarbe, les épinards. Le fameux jus d'orange matinal est clairement néfaste pour les constitutions neuro-arthritique qui craignent le froid.

- Les laitages : yaourts, caillé, kefir, fromage blanc et fromage frais
- Les condiments : vinaigre, capre, ketchup, moutarde
- Les boissons : champagne, vin surtout blanc, bière, sodas, cidre
- Médicaments et additifs : vitamine C, aspirine notamment

IMPORTANT : certains de ces aliments sont riches en minéraux alcalins leur permettant de tamponner l'action acidifiante du produit et de le rendre alcalinisant si l'organisme de la personne est capable de les utiliser. Ex : les produits laitiers riches en calcium, le citron riche en potassium, les épinards riches en magnésium.

b. Les aliments à digestion acide : lors de la digestion, ces aliments libèrent des substances acidifiantes mais leur goût n'est pas acide

- Les viandes, légumineuses et autres protéines concentrées comme le miso, la sauce soja, la levure alimentaire = elles produisent des acides forts dont l'acide sulfurique principalement mais aussi l'acide chloridrique, l'acide urique.
- Les sucres : tous, mais surtout ceux ayant un indice glycémique élevé : industriels, raffinés.
- Les méthylxanthine, excitants comme le thé, le café, le guarana, le maté, le cacao
- La colère : elle produit de l'acide lactique et pyruvique
- Le pain complet produit l'acide phytique à cause de la levure standard, ce qui n'est pas le cas si le pain est préparé avec du levain

2 • Une alimentation carencée

Lorsque les aliments ingérés sont trop acidifiants, et que notre alimentation ne contient pas assez d'**OLIGO-ELEMENTS** et de **VITAMINES**, nos tissus s'acidifient.

En effet, lors de la transformation de ces aliments, l'absence de ces **catalyseurs** engendre une dégradation incomplète qui génère des acides, par manque de catalyseurs (vitamines, minéraux).

Les catalyseurs les plus importants sont : manganèse, magnésium, fer, soufre et zinc et vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5 surtout)

Lorsque notre alimentation manque de minéraux, vitamines et anti-oydants, il y a acidose programmée.

3 • La sédentarité

Le manque d'activité physique et le manque de sudation qui lui est associé, entraîne une sous-élimination d'acides par voie pulmonaire et cutanée.

« *Le mouvement, c'est la vie* »

disait Salmanoff, car il permet d'éviter les stagnations, relance les liquides et augmente la ventilation.

Nous sommes des primates. De façon ancestrale, nous devrions aller chercher notre nourriture dans les arbres, escalader, sauter, courir intensément pour sauver notre vie ! Aujourd'hui on vit dans un environnement chauffé et on prend l'ascenseur, on manque cruellement d'activité et c'est le lit de l'acidose, des maladies associées, du **vieillissement prématuré**.

Le stress et la sur-activité mentale engendre un évitement des mouvements physiques. Un naturopathe trouve les solutions avec ses consultants **pour redonner le goût du mouvement**.

4 • Le stress

- Il sur-consomme les catalyseurs impliqués dans la neutralisation des acides circulants
- Engendre des contractions musculaires involontaires : spasmes, mâchoires serrées, contractions cervicales augmentant la production musculaire d'acide lactique
- Il bloque l'élimination rénales en réduisant la diurèse
- Il bloque la circulation et la sudation cutanée. La peau est froide, blanche, le grain de peau est serré
- Il perturbe le bon sommeil, alors que la désacidification se fait principalement la nuit
- Il bloque la respiration : le diaphragme ne bouge pas librement, il est contrit et l'élimination des acides par voie pulmonaire est ainsi fortement altérée
- Production excessive de cortisol qui entraîne : une rétention d'eau œdémateuse.
- En cas de stress, on est plus attiré vers les aliments acidifiants : sucres, boissons sucrées, gâteaux, frites...

5 • La faiblesse émonctorielle

Nous ne sommes pas tous égaux, il est certain que des personnes peuvent avoir une activité émonctorielle moins puissante que d'autre. Ce peut être lié à notre hérédité, le fait qu'on prenne des médicaments iatrogènes ou suite à une maladie comme une hépatite.

C'est pourquoi, dans la consultation naturopathique, on cherche à déterminer le potentiel émonctorielle de la personne afin qu'elle se connaisse mieux et qu'elle mette en place ce qui lui correspondra le mieux.

Par exemple, on pourra utiliser des plantes comme le chardon marie, le desmodium, le romarin pour soutenir les fonctions d'un foie affaibli.

6 • Les stagnations intestinales

Le colon droit a une ambiance plutôt acide de part ce qu'il dégrade, tandis que le colon gauche sera plus alcalin.

Dans le colon droit, a lieu la digestion des glucides et des fibres qui génèrent naturellement des acides. Lorsqu'on mange trop de sucre, la production d'acide est trop forte (on observe alors des gazes qui peuvent être douloureux et non odorants) et ne peut pas être compensée par l'ambiance alcaline du colon droit, comme cela se ferait en cas de consommation normale de sucre. On reconnaît alors le processus avec des selles globalement plus acides et plus liquides. L'équilibre est rompu ce qui favorise l'installation de candidose ou de mycoses vaginales notamment.

7 • L'excès de sels de table

Il faut le savoir, le sel augmente le taux d'acide chloridrique de l'estomac obligeant un sur-consommation de catalyseurs alcalins pour compenser cet excès d'acide dans le bol alimentaire.

INDICE PRAL, QUESACO ?

L'indice PRAL est un système de calcul datant d'une 30^e d'année. Il fait état que les aliments de type viandes, légumineuses ou céréales sont très riches en **chlore, soufre et phosphore**, ce qui libère dans l'organisme des acides chloridrique, sulfurique et phosphorique très acidifiants.

D'un autre côté, les aliments riches en **calcium, potassium magnésium**, contenus dans les fruits et les légumes, alcalinisent le terrain car ils libèrent des bases.

L'indice PRAL calcul la charge acide d'un aliment notamment en fonction de sa quantité de minéraux acidifiants et basifiants.

Lorsque la valeur obtenue est au-dessus de 0, c'est-à-dire **POSITIVE**, l'aliment est considéré comme **acidifiant**.

Des tableaux sont disponibles sur le net.

Quelques valeurs :

- Sardine : 88
- Chèvre sec : 27
- Farine blanche : 9
- Pain complet : 6
- Lentille : 2
- Café : -4
- Pomme de terre : -5
- Coca : 0,3
- Épinards : -10
- Saumon frais : 36
- Bœuf : 11
- Œuf : 7
- Pain blanc : 4
- Citron : -2,44
- Banane : -6,9
- Bière : -0,1
- Sucre blanc : 0

• Les - de cet indice

L'indice PRAL propose un calcul qui ne prend en compte que les valeurs se trouvant en bout de chaîne de la digestion, dans les selles et les urines. Or, il y a de nombreuses étapes acidifiantes durant la digestion, l'assimilation et l'utilisation des nutriments contenus dans l'aliment. Même si les valeurs finissent leur parcours dans le corps en étant considéré comme alcalinisantes, leur pouvoir acidifiant a malgré tout eu lieu !

D'autre part, pour métaboliser correctement les acides, c'est-à-dire les « digérer, transformer », la personne doit avoir une bonne vitalité interne, une bonne santé, un équilibre physiologique, ce qui est loin d'être toujours le cas. Le citron pose alors problème dans de plus en plus de cas car nos terrains s'acidifient de plus en plus.

Ce calcul se base sur le fait que la personne est en parfaite santé et qu'elle ne consomme qu'un seul aliment en 24h, ce qui n'est pas réaliste et qui ne tient pas compte des interactions obligatoires entre les aliments.

En fait, cette indice est théorique, elle donne une idée globale mais ne permet certainement pas une approche individuelle et précise.

• Les + de cet indice

Elle confirme que les fruits et les légumes sont alcalinisants.
Les viandes, légumineuses et céréales : acidifiantes.
Gardons en tête cette information.

- **Acidose du sang ou des tissus ?**

Il est important de bien comprendre de quoi on parle.

Les naturopathes s'intéressent à l'acidose **tissulaire**. En fait, plus les tissus deviennent acides et plus le sang s'alcalinise (la norme de pH sanguine est normalement située entre 7,35 et 7,45), normal, puisque notre système « tampon » va aller chercher dans nos os et nos phanères, les minéraux dont il a besoin pour compenser l'acidité des tissus. C'est alors qu'apparaît une charge minérale alcaline importante dans le sang (calcium notamment), tandis qu'elle est plutôt acide dans les tissus.

Le chercheur Louis-Claude Vincent avait même démontré la relation entre les terrains **sanguins alcalins** (et donc en acidose tissulaire) et les prédispositions aux cancers.

A la poursuite des acides...

Entre le stress, l'alimentation, la prise de médicaments, le manque d'activité... notre corps doit traiter en permanence des surcharges acides.

Il utilise pour cela ses émonctoires, comme nous l'avons vu et ses systèmes « tampons ».

En effet, si notre organisme ne contient pas assez de ces minéraux et vitamines alcalinisantes, alors le corps n'a d'autre choix que de puiser dans ses réserves minérales qu'il trouve dans : les os, les ongles, les cheveux.

C'est pourquoi dans les troubles de l'acidose, on voit apparaître des maladies squelettiques comme l'ostéopénie puis l'ostéoporose, des dents et des ongles friables et fragiles, des cheveux cassants et « fatigués ».

Leurs vitamines, sels minéraux ont tout simplement été « sacrifiés » pour compenser l'excès d'acidité.

D'après le Dct Loren Cordain : non seulement il y a sacrifice des minéraux osseux (magnésium, potassium, calcium) mais en cas d'acidose chronique et pour neutraliser les ions hydrogène excédentaires (en cas d'acidification), le corps va puiser des acides aminés dans les muscles (fonte musculaire) ce qui engendre une libération par les urines, d'ammoniaque (substances alcaline toxique).

TERRAIN ACIDIFIÉ ? LES SOLUTIONS

1 • Réguler l'alimentation

En priorité, il faut éviter les aliments acidifiants :

- Charcuterie, fromage sec, les fritures qui dénaturent les huiles végétales, comme les beignets, les frites, les chips, les sucreries en tout genre, boissons sucrées, les excès de féculents, de céréales (comme les pâtes, les pommes de terre ou le riz), la viande rouge, pas plus d'une fois par semaine.
- Evitez le vinaigre et préférez le vinaigre de cidre.

A noter que la prise de médicaments, de tabac, d'alcool sont des sources d'acidification. Il n'est pas question de stopper votre traitement médical, mais sachez que si vous prenez des médicaments régulièrement, les recommandations anti-acides sont encore plus importantes.

Au contraire, nous vous recommandons de privilégier les aliments alcalinisant ou le moins acides possible :

- La viande blanche, les fromages frais, les légumes, les fruits frais. Le sucre complet sera préférable au sucre blanc raffiné car riche en minéraux.
- De la même façon, les céréales complètes, riches en minéraux alcalinisants seront à privilégier.

Et les légumes lacto-fermentés ?

Riches en acide lactique, on pourrait penser qu'ils sont néfastes et acidifiants mais voilà qu'en fait, il existe 2 formes d'acide lactique et que celui fabriqué durant le processus de fermentation des légumes offre un acide lactique positivement sain, qui neutralise les effets de l'autre acide lactique néfastes.

D'après des recherches menées au Québec, il semble que l'apport d'acide lactique serait un des moyens les plus naturels de prévenir l'apparition du cancer de la peau.

2 • Activité physique

Nous l'avons vu, le mouvement, relance la circulation des humeurs, évite les stagnations acides et stimule les émonctoires. La sudation est activée, la ventilation augmentée et on le sait, l'activité physique améliore l'équilibre neuro-psychique.

3 • Gestion du stress

Le stress engendre une baisse de la ventilation car les mécanismes de protection du corps enclenchés en cas de stress, obligent à une respiration courte et rapide.

Le stress déséquilibre et perturbe la façon de s'alimenter : la flore intestinale produit alors plus d'acides, l'équilibre bactérien est perturbé et s'ensuit tout un tas d'effets en cascade aboutissant à encore plus de production d'acides.

Beaucoup d'outils proposés par le naturopathe sont possibles : activité physique, cohérence cardiaque, respiration, olfaction, massage, réflexologie, plantes à boire...

4 • Le sommeil

Le jour, nos systèmes tampons se chargent d'équilibrer le mieux possible et le plus rapidement possible les excès d'acides. Les acides sont ainsi stockés dans les tissus.

La nuit, les tissus profonds se libèrent de ces excès d'acides qui retournent dans la circulation pour être filtrés et éliminés par les émonctoires.

Ce travail se fait avant minuit, à partir de 22h, ainsi il est préférable d'avoir un bol alimentaire simple et facile à digérer le soir pour faciliter cette élimination.

Là aussi le naturopathe dispose de beaucoup d'outils : préparation de la chambre, repas léger le soir, plantes du sommeil (exemple : le tilleul), plantes du calme intérieur (exemple : bourgeon figuier) qui se prennent dès le matin, yoga, relaxation guidée, respiration, olfaction, auto-massage, lecture inspirante...

5 • Hydrologie

Il est bien sûr très utile de boire pour éliminer les déchets acides en stimulant les émonctoires reins et peau. Il s'agit de boire des eaux plates et minérales douces, mais des infusions riches en anti-oxydants et extraits drainants sont parfaites aussi.

Vous pourrez aussi conseiller : le hammam, le sauna, les bains chauds pour stimuler les émonctoires et notamment la peau.

6 • Cure

En cure DETOX on fait de la cure désacidifiante, conseillée sous forme de cure longue : 3 semaines mais aussi plus courte : 1 semaine, 1 week-end ou encore sous forme de monodiète pour 1 jour par semaine par exemple.

