

# Toutes et tous en acidose!

## Équilibre acido-basique et alimentation

Comment manger pour s'assurer un équilibre entre acide et base dans notre corps?



Tout d'abord faisons le point sur l'équilibre acido-basique. Le pH sanguin (indice d'acidité) est stable,  $7,40 \pm 0,02$ . Au dessus de 7,42 on parle d'alcalose, en dessous de 7,38, d'acidose, toutes deux pouvant être d'origine métabolique ou bien respiratoire.

Lorsque cette valeur descend cela signifie que l'organisme entre en acidose. De nombreux mécanismes de compensation se mettent alors en marche afin de recouvrer l'équilibre et de lutter contre cet état d'acidose latente pouvant devenir quasi permanente. Si le pH a une prédominance acide, l'organisme va puiser, partout où il peut, des éléments alcalins, notamment des minéraux. Cela peut avoir des conséquences néfastes, en particulier une perte des minéraux osseux, une fonte des protéines musculaires ou la constitution de calculs rénaux.

Et sans doute bien d'autres, au point que certains professionnels de santé parlent à ce propos de maladies dégénératives, de troubles digestifs et intestinaux permanents.

### Fruits ou légumes, qu'est-ce que le PRAL?

La différence principale entre les fruits et les légumes réside dans le rapport entre la concentration en potassium et le contenu en anions organiques, dont dépend la fonctionnalité alcalinisante.

Dans les fruits, ce rapport est généralement inférieur à 0,5 (à l'exception de la banane) alors que, dans les légumes, il est toujours supérieur à 1. Ainsi, quand ces aliments sont consommés simultanément en proportions équivalentes, le rapport potassium/anions organiques est quasi optimal, proche de 1.

Le pouvoir acidifiant ou alcalinisant des aliments est évalué par une formule qui s'est progressivement imposée dans les études au cours de la dernière décennie : le PRAL (Potential Renal Acid Load). Pour calculer le PRAL pour chaque type d'aliment on intègre les principaux nutriments acidifiants et alcalinisants:

### Une charge acide élevée?

#### Diminuez votre consommation de viande.



Nos amis belges et anglais militant, comme l'ex Beatle Paul Mac Cartney, pour un jour sans viande ni poisson. En Inde, une journée de jeûne constitue une habitude très répandue.

protéines, phosphore, potassium, magnésium, calcium. Plus le PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant. La quantité nécessaire pour neutraliser une consommation moyenne de 75g de protéines par jour, a été estimée par plusieurs modes de calculs à 4 à 6 portions de fruits et légumes par jour, ce qui correspond aux recommandations nutritionnelles actuelles. Préférez-les en qualité Bio. C'est meilleur pour la santé et pour la planète.

Le PRAL négatif des fruits et légumes constitue une bonne nouvelle. Ainsi, les fromages à pâte cuite, dont le PRAL peut dépasser 20, sont parmi les aliments les plus acidifiants, alors que les fruits et les légumes ont des PRAL négatifs. La charge acide apportée par les régimes omnivores riches en produits animaux acidifiants peut être rééquilibrée par une consommation élevée de fruits et légumes.

### Contre l'ostéoporose

#### Lutter contre une acidose métabolique latente permet de lutter contre le risque d'ostéoporose.

Depuis 10 ans, plusieurs travaux épidémiologiques ont pu montrer un lien de causalité entre consommation de fruits et légumes et plusieurs marqueurs intermédiaires de la santé osseuse, tels que la densité minérale ou la concentration des marqueurs d'accrétion ou de résorption osseuse. Le potassium est le mi-

## Équilibre acido-basique et alimentation

cro-nutriments ayant été le plus fréquemment retrouvé comme facteur protecteur, souvent associé à d'autres micronutriments comme la vitamine C ou les polyphénols.

Certaines personnes ne peuvent pas contrôler leur alimentation de manière satisfaisante, la prise régulière de potassium (citrate de potassium), ou une formule Acido-Base présente pour elles une bonne alternative pour lutter contre une acidose installée.

Dernièrement les apports journaliers recommandés pour le Citrate de potassium ont été fixés à environ 2 g par jour.

*Bibliographie D'après la présentation du Pr Christian Demigne, directeur de recherche à l'INRA, Unité de Nutrition Humaine, Clermont-Ferrand.*

 Voir carnet d'adresses page 2

### Conseils alimentaires

Une charge acide élevée? Diminuez votre consommation de viande. Nos amis belges et anglais militent, comme l'ex Beatle Paul Mac Cartney, pour un jour sans viande ni poisson. En Inde, une journée de jeûne constitue une habitude très répandue.

On ne peut qu'encourager cette initiative car l'alimentation des pays occidentaux, caractérisée par une grande consommation de produits transformés et/ou d'origine animale, influe sur l'équilibre acido-basique de l'organisme et sur la santé. Les protéines animales ainsi que celles de certaines légumineuses et céréales sont riches en acides aminés soufrés. Les produits laitiers également mais ils contiennent de plus, hélas, des phosphoprotéines produisant des ions phosphates, qui vont augmenter cette acidose.

Consommer ces produits en trop grande quantité, ou régulièrement c'est créer une forte charge acide alimentaire.

#### Une solution:

**les légumes et fruits riches en citrate et en malate car ils ne sont pas acides.**

**Leur consommation, principale source alimentaire de nutriments alcalinisants, peut compenser cette acidité, car contrairement aux idées reçues les fruits et légumes ne sont pas acidifiants. Bien au contraire ils sont majoritairement alcalinisants.**

La composition minérale des fruits et légumes apporte des cations, avec une prédominance du potassium, et des anions organiques carboxyliques, tels que le citrate et le malate, avec peu d'anions inorganiques. Le citrate prédomine dans les agrumes, le kiwi, ainsi que les solanacées (pomme de terre, tomates), alors que le malate est le principal anion des pommes, cerises, prunes, aubergines et concombres. Des anions particuliers sont présents dans certains végétaux, comme l'oxalate dans la betterave, les épinards et la rhubarbe, ou comme le tartrate du raisin.

#### ANNONCE

**La Nutrition.fr**  
L'Info santé indépendante qui vous donne 5 ans d'avance.

Des enquêtes et des dossiers exclusifs  
L'accès illimité à des centaines d'articles  
- Uniquement sur internet -

**Abonnez vous et renouez dès aujourd'hui  
avec la santé optimale**  
Et prenez 5 ans d'avance

1 an : 29 €  
2 ans : 49 €  
Mensuel : 3 €

**Pour tout abonnement souscrit  
par le biais de ce bon  
bénéficiez d'un mois de gratuité**

Tél. 04 66 53 44 66  
contact@lanutrition.fr

**www.lanutrition.fr**

#### ANNONCE

**THIERRY  
SOUCCAR**  
  
**ÉDITIONS**

#### **ACCELERATEUR DE SAVOIRS**

Retrouvez tous nos titres sur  
<http://www.thierrysouccar.com/>

Ou demandez notre catalogue :  
contact@lanutrition.fr  
Tél. 04 66 53 44 66

**UNE REMISE DE 10%**  
**sera accordée pour tout achat  
effectué par le biais  
de ce bon**