

L'équilibre acido-basique, reflet de votre alimentation

Publié le 02/04/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Citron dans l'eau



Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

L'organisme produit naturellement des déchets acides, notamment lors de la digestion. Une alimentation riche en protéines, fromages ou encore en produits céréaliers, peut provoquer une surproduction de déchets acides si celle-ci ne s'accompagne pas d'une consommation suffisante d'aliments alcalinisants, tels que les fruits et légumes.

Lorsque la production d'acides devient trop importante, l'équilibre acido-basique est rompu, empêchant les réactions au sein des cellules de se faire correctement. De nombreux désagréments peuvent alors en découler : fatigue, tendance à la transpiration, mauvaise haleine....

Comment identifier les aliments acidifiants et alcalinisants ?

Il est donc nécessaire de favoriser un bon équilibre acido-basique en reconnaissant les aliments acidifiants présents dans votre assiette et en incorporant plus d'aliments alcalinisants. Pour vous aider, l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load) classifie les aliments courants en fonction de l'acidité. Voici quelques exemples* :

schéma équilibre acido-basique



Comment savoir si vous êtes concerné(e) par un déséquilibre acio-basique ?

Ph

Le pH est l'unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité d'une solution. Pour l'organisme, le pH idéal se situe aux alentours de 7 (pH neutre) pour permettre le bon fonctionnement de nos cellules.

Des tests urinaires peuvent être réalisés chez soi grâce à des bandelettes disponibles en pharmacie ou parapharmacie. Pour des résultats significatifs, il est nécessaire de réaliser des mesures sur plusieurs jours, à des moments donnés de la journée. En effet, le pH urinaire varie au cours de la journée, en fonction des repas et de l'activité physique.

Si les résultats indiquent une valeur en dessous de 6,5 une correction du terrain est sans doute à envisager en modifiant son alimentation ou en ayant recours à une complémentation adaptée. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé.

Quelle complémentation adopter en cas de déséquilibre acido-basique ?

Grâce à leur formulation spécifique, les compléments alimentaires peuvent être une solution naturelle pour votre équilibre acido-basique.

Cela comprend l'apport de **minéraux**, de préférence sous forme de citrates, permettant d'alcaliniser l'organisme tels que le **zinc**, le **calcium**, le **magnésium**, le **potassium** et le **manganèse**.

Enfin, les plantes sont intéressantes pour favoriser les fonctions d'élimination :

- Le **bouleau**, le **pissenlit** et la **reine-des-prés** favorisent les fonctions d'élimination rénale et notamment l'élimination de l'eau.
- Le **bouleau** et le **pissenlit** contribuent à maintenir le confort urinaire.
- Le **pissenlit** participe au bon fonctionnement du foie, organe impliqué dans l'une des principales voies d'élimination de l'organisme.

* Adapté d'après Remer T et Manz F, J Am Diet Assoc 1995.

Découvrez notre produit [ALCAFLORE](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser