

TABLE DES MATIÈRES

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| ACIDE-BASE, UN ÉQUILIBRE CRUCIAL POUR LA SANTÉ | 10 | CONTRÔLEZ VOTRE ACIDITÉ | 48 |
| Pourquoi parle-t-on d'équilibre acide-base ? | 10 | Comment savoir si l'on est trop acide | 48 |
| Acide, base, pH : définitions | 12 | Le régime qui corrige l'acidose | 50 |
| L'équilibre acido-basique du sang | 14 | Le régime alcalinisant en pratique | 52 |
| Quand l'acidose devient chronique | 16 | Comment manger moins salé ? | 56 |
| L'alimentation au cœur de l'équilibre acide-base | 18 | Du potassium pour mes cellules | 58 |
| L'indice Pral | 20 | Du potassium en sel ou en gélules | 60 |
| L'alimentation moderne est fortement acidifiante | 22 | Surveillez votre magnésium | 61 |
| A quand remonte ce déséquilibre acide-base ? | 24 | Le régime alcalinisant contre l'ostéoporose | 62 |
| Aliments modernes : des effets pervers | 26 | Le régime alcalinisant contre les rhumatismes et la goutte | 64 |
| Rétablir l'équilibre pour optimiser sa santé | 28 | Le régime alcalinisant contre la fatigue | 66 |
| | | Le régime alcalinisant contre le surpoids | 68 |
| LES CONSÉQUENCES DU DÉSÉQUILIBRE ACIDE-BASE | 30 | Le régime alcalinisant contre le diabète de type 2 | 70 |
| L'ostéoporose, une épidémie mal diagnostiquée, mal traitée | 30 | Le régime alcalinisant contre l'hypertension artérielle (HTA) | 72 |
| L'ostéoporose, une maladie du déséquilibre acide-base | 32 | Le régime alcalinisant contre la fonte musculaire | 74 |
| Quand les articulations deviennent douloureuses | 34 | Le régime alcalinisant contre l'asthme | 75 |
| Des « cailloux » dans les reins | 36 | | |
| Chroniquement fatigué | 37 | LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES BASIFIANT RICHES EN POTASSIUM | 76 |
| De la résistance à l'insuline au surpoids | 38 | | |
| Un régime alcalinisant contre le diabète | 40 | LEXIQUE | 78 |
| L'asthme, une question d'équilibre acide-base | 42 | | |
| Des muscles qui fondent | 44 | BIBLIOGRAPHIE | 80 |
| L'acidité : un paradis pour les champignons | 46 | | |



L'alimentation moderne est fortement acidifiante

Le mode de vie moderne encourage la consommation d'aliments qui génèrent des acides dans l'organisme. Il contribue à une acidose chronique qui finit par altérer l'état de santé. Ces aliments acidifiants sont aujourd'hui bien connus.

Le monde moderne, synonyme de progrès ?

Aujourd'hui, les habitants des pays industrialisés mangent de grandes quantités de céréales raffinées et de protéines animales (viandes, laitages), ils aiment les aliments salés, sucrés, optent souvent pour des plats préparés et craquent facilement pour des petits « plus » favorisant grignotage et snacking. La plupart de ces aliments sont fortement acidifiants. Pour ne rien arranger, la consommation de fruits et légumes, qui sont basifiants (ou alcalinisants) a tendance à stagner ou baisser – à l'exception des pommes de terre. Le déséquilibre est flagrant. Ainsi se développe et s'aggrave depuis un siècle ce que les chercheurs appellent la charge acide nette subie par l'organisme. Cette charge acide, qui n'est pas compensée par une alimentation basifiante est directement responsable de nombreux problèmes de santé, responsables d'un coût humain et financier considérable.

Un constat évident et affligeant

Pour résumer la situation actuelle, nous consommons :

- Trop de sel, générateur d'acides dans l'organisme ;
- Trop de céréales, notamment trop de céréales raffi-

nées, c'est-à-dire « vides », appauvries en micronutriments mais génératrices d'acides à coup sûr. Les céréales seules entrent pour près de 40 % dans la charge acide libérée par l'alimentation moderne. On les trouve partout, à toute heure de la journée : des céréales du petit déjeuner au pain blanc, en passant par les pâtes et les inévitables pizzas et quiches, quand il ne s'agit pas de la part de gâteau industriel...

- Trop de viande, charcuterie et produits préparés contenant des aliments carnés. Les (mauvaises) habitudes prises en faveur de la viande ne devraient pas nous faire oublier que celle-ci génère des acides forts, susceptibles de fatiguer les reins dans leurs efforts d'élimination... Et, au passage, la viande contient aussi beaucoup de graisses saturées néfastes pour la santé des artères ;
- Trop de lait et de produits laitiers : le lait est modérément acidifiant, mais les fromages et les yaourts, eux, le sont fortement.⁴

Nous ne sommes pas faits pour l'acidose

L'homme a évolué pendant des millions d'années dans un milieu basique⁵. Nous sommes génétiquement programmés pour nous y épanouir. A l'inverse, nos organes, notre machinerie complexe semblent réagir négativement à certains aliments modernes, comme le montrent les épidémies de diabète, d'ostéoporose ou d'obésité.

Ce qui augmente le risque d'acidose :

- Le sel de table, car le chlore donne de l'acide chlorhydrique ;
- Les protéines animales et les céréales, car leurs acides aminés à base de soufre donnent de l'acide sulfurique ;
- Le méthanol, un alcool présent dans le bourbon, le whisky, le cognac ;
- L'aspirine ;
- Le diabète, les maladies rénales, l'âge parce que les reins perdent progressivement leur capacité d'éliminer les acides.