

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

Préface de Jean-Charles Schönleber
docteur en pharmacie

LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

OSTÉOPOROSE,
SPASMOPHILIE
DIGESTION...

⑧ PROGRAMMES
SUR MESURE
POUR VOTRE
SANTÉ

LE DOCTEUR
EDITIONS

DE ANNE DUFOUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, avec Carole Garnier, 2011.
Le régime nordique, avec Carole Garnier, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2010.
Ma bible de la santé nature, 2010.
Programme brûle-graisses en 30 jours, avec Carole Garnier, 2010.
Pâtes minceur, avec Carole Garnier, 2009.
Les meilleurs aliments anticancer, 2008.

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy
2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Delétraz (pieds et mains à partir de la p. 139)

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-486-4

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

LE GRAND LIVRE
DE L'ÉQUILIBRE
ACIDO-BASIQUE

L E D U C . S
E D I T I O N S

« Certainement, l'acide est-il le plus nuisible de tous les états des humeurs. »

HIPPOCRATE (MÉDECIN GREC ANTIQUE).

« On ne dira jamais assez l'importance de l'équilibre acido-basique dans le maintien de la santé. Les microbes, les virus et les champignons naissent spontanément en fonction de l'état du "terrain" lié au changement de pH. »

DR CATHERINE KOUSMINE.

« Le mode de vie et l'alimentation d'aujourd'hui conduisent à l'acidification de l'organisme et, par là, à une foule de maux. »

CHRISTOPHER VASEY, NATUROPATHE.

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR JEAN-CHARLES SCHNEBELEN	7
INTRODUCTION	9
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN ÉQUILIBRE ÉLÉMENTAIRE	23
ÊTES-VOUS EN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?	37
L'ALIMENTATION ACIDO-BASIQUE, C'EST FACILE !	57
HYGIÈNE DE VIE ACIDO-BASIQUE	117
PROGRAMMES, MODE D'EMPLOI	135
PROGRAMME DIGESTION, FOIE, TRANSIT	
1 SEMAINE POUR RETROUVER LA PAIX DU VENTRE	141
PROGRAMME SPASMOPHILIE/BONNE HUMEUR/ BON SOMMEIL	
1 SEMAINE POUR APAISER SES NERFS	165
PROGRAMME MINCEUR COUPE-FAIM/ANTIFRINGALES	
1 SEMAINE POUR ÉLIMINER LES KILOS SUPERFLUS	189

PROGRAMME CONFORT ARTICULAIRE	
1 SEMAINE POUR LIBÉRER SES MOUVEMENTS	215
PROGRAMME DÉTOX	
1 SEMAINE POUR SE PURIFIER	241
PROGRAMME IMMUNITÉ	
1 SEMAINE POUR FORTIFIER SES DÉFENSES	267
PROGRAMME ANTIHYPERTENSION ARTÉRIELLE, ANTICHOLESTÉROL	
1 SEMAINE POUR PROTÉGER SON CŒUR	293
PROGRAMME ANTIDIABÈTE/TONUS/ÉNERGIE	
1 SEMAINE POUR S'INITIER À L'IG	319
TABLE DES ALIMENTS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE	345
TABLE DES ALIMENTS PAR ORDRE CROISSANT D'ACIDIFICATION	353
INDEX DES RECETTES	361
TABLE DES MATIÈRES	365

PRÉFACE DU DR JEAN-CHARLES SCHNEBELEN

Radicaux libres, équilibre acido-basique, aliments alcalinisants ou acidifiants, nutrition... ces sujets vous interpellent. Vous avez essayé de trouver des explications, des livres ? Sans y comprendre tellement plus ensuite. À chaque fois, cela vous paraissait même plus compliqué. Les réponses vous ont semblé confuses ou complexes. Mais cette fois, ça y est, on a LA réponse : l'acidité... on s'en « tamponne » ! Rien de trivial à cela, la réalité s'impose, l'organisme fait comme ça ! Face aux agressions qui le mettent à mal et qui l'acidifient – pollutions extérieures et intérieures – il encaisse, et se défend en modulant les variations. Bref : il fait tampon. Sinon, nous ne resterions pas en vie bien longtemps... À notre insu, il met tout son talent à tamponner nos gestes acidifiants pour tenter de rééquilibrer le terrain. Et son plus gros chantier lui vient de notre assiette !

Alors, au fil des pages, avec compétence et bonne humeur, Anne Dufour explique, applique de nombreuses et nouvelles bonnes raisons de commencer ou continuer à consommer cinq, et tant et plus, fruits ET légumes par jour. On vous avait dit que c'était pour les antioxydants ou les vitamines : en fait, c'est bien plus encore. Les fruits et les légumes interviennent dans l'équilibre général du corps à chaque instant. Car le pauvre est sans cesse acidifié par son propre fonc-

tionnement et par notre hygiène de vie parfois discutable ! Dans ce grand chantier homéostatique, en permanence mis et remis en œuvre, il règle les compteurs, même si, sans vergogne, nous en rajoutons ! Ça marche, l'organisme s'en sort, alors... remettez-moi ça patron !

Pourtant, notre inconscience n'a pas de limites. On entend encore : « Steak frites ? C'est pas bien ? Mais moi je fonctionne comme ça, j'ai l'habitude. » Le temps passe, la machine « à équilibre acido-basique » fait le plus souvent bien son travail, trouve des alternatives en faisant fi de notre ingratitude. Jusqu'au jour où elle déclare forfait et laisse le champ libre aux pathologies les plus diverses.

Ève avait pourtant donné l'exemple : une pomme pour l'homme, vrai que c'était tentant ! Et vous comprendrez qu'une pomme ça tamponne... sans neutraliser ! Un vrai slogan publicitaire : une pomme ça tamponne... et tous les autres fruits aussi : rejoignons le jardin des Hespérides. Vous ne comprenez rien ? C'est normal, tout va s'éclairer en lisant cet ouvrage. Et vous verrez : on n'en ressort pas comme on y est entré...

Alors, résumons. La vie acidifie, les protéines aussi... Les fruits tamponnent, les légumes neutralisent nos erreurs ou excès alimentaires... Tout ça, Anne Dufour nous l'explique, nous prend par la main à travers des menus, des recettes (140 !), des programmes d'une semaine ciblant un problème ou une maladie, et nous ravit ! SÛR, on va se faire du bien en mangeant... Au fait, je vous propose un énorme steak... de céleri-rave, cuit vapeur en tranche épaisse, dégusté tiède avec de l'huile d'olive et du citron ou poêlé aux épices ou graines. Mille mercis Anne.

Jean-Charles Schnebelen

Docteur en pharmacie

Spécialiste des plantes

Chargé de cours à Paris XIII

INTRODUCTION

Vous êtes fatigué le matin ? Hyperactif mais en même temps épuisé ? Frileux ? Vous êtes spasmophile et faites crise sur crise ? Vous ne vous sentez pas « bien » : appétit perturbé, mauvaise haleine, douleurs diffuses (surtout musculaires ou articulaires)... ? Vous avez des renvois acides et souffrez de douleurs digestives ? C'est peut-être dû à un déséquilibre acido-basique. Il s'agit d'un déséquilibre chimique interne de l'organisme, susceptible de conduire à terme à des problèmes de santé et un mal-être importants. N'attendez pas pour réagir !

L'homme, une belle plante

Imaginons que vous tentiez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin, au contraire, d'une terre basique. C'est exactement le même problème lorsque notre propre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Ce que nous mangeons modifie notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Or, notre alimentation actuelle, trop protéinée et trop sucrée, est acidifiante pour le corps : elle perturbe notre équilibre acido-basique, pourtant vital. Un déséquilibre de notre « chimie interne » entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves, probablement (co)responsables de la majorité des maladies chroniques qui raccourcissent notre longévité et amoindrissent notre qualité de vie. Certes, nous avons des mécanismes de compensation, contrairement à la plante qui dépend totalement de son milieu. Mais ces compensations ont un coût physiologique exorbitant : elles se font notamment au détriment de notre réserve en calcium (squelette). En effet, comme la composition du sang doit absolument être constante, en cas d'acidité trop intense, le corps doit neutraliser avec ce qu'il

trouve. En l'occurrence, du calcium, qu'il va piocher dans l'os. Une alimentation chroniquement acidifiante (excès de viande/sel/fromage) est le plus court chemin pour avoir un squelette en mauvais état. C'est ce que l'on appelle l'acidose métabolique latente.



Protéines (œuf, poisson, poulet, viande...)



acidification



Fruits (citron, raisin, pomme), eau bicarbonatée...



tampon



Légumes (courgettes, concombre, haricots verts...)



neutralisation
(indispensable quand
tampon débordé/
insuffisant)

Des habitudes de vie acidifiantes

L'acidose n'est pas un concept nouveau. L'impact d'une acidose métabolique latente sur la santé et le bien-être, en revanche, est sérieusement étudié depuis peu. Par « latente », il faut comprendre « sourde », « pernicieuse ». Le mal silencieux qui avance sans qu'on le remarque. Les scientifiques soupçonnent cette « mini-acidité chronique » d'être fortement délétère pour le corps, et d'affecter autant notre bien-être que notre santé. L'une des raisons pour lesquelles ils se penchent sur ce problème, c'est que nos modes de vie ont fortement évolué ces dernières décennies pour tendre, toujours plus, vers l'acidification. Ainsi :

✘ *Nos aliments sont raffinés*, appauvris en composants alcalinisants (minéraux...), neutralisants.

- ✘ *Nous ne mangeons pas assez de fruits et légumes neutralisants ou alcalinisants, mais trop de viande, de poisson, d'œufs, de produits laitiers, acidifiants.*
- ✘ *Nous buvons moins d'eau, neutre ou basique, mais plus de boissons sucrées, acidifiantes.*
- ✘ *Nous vivons dans un stress permanent, avec une pression économique et sociale de plus en plus forte. Or le stress est acidifiant et, en plus, gros consommateur de magnésium alcalinisant.*
- ✘ *La pollution atmosphérique et l'habitude de se confiner, au bureau comme à la maison, entravent une oxygénation pourtant nécessaire à l'équilibre acido-basique.*
- ✘ *Notre activité physique est insuffisante, ce qui ralentit l'élimination des acides par les voies naturelles (poumons...).*

Tout cela concourt à une acidification globale de l'organisme. Il est pourtant facile de retrouver l'équilibre acido-basique : quelques réflexes alimentaires simples, quelques gestes d'hygiène de vie accessibles à tous, suffisent à nous ramener dans « les clous ».

LES « PIONNIERS » DE L'ACIDO-BASIQUE (CATHERINE KOUSMINE, CHRISTOPHER VASEY, PAUL CARTON...)

Le concept de l'équilibre acido-basique ne date pas d'hier. Les docteurs Catherine Kousmine et Paul Carton, tous deux dans leur genre pionniers de médecine naturelle, ainsi que Christopher Vasey et tous les naturopathes l'intègrent dans leurs pratiques de soins depuis des dizaines d'années. D'autres noms moins connus résonnent aussi aux oreilles des « Anciens », comme Howard Hay ou J. P. Geoffroy, ou encore John H. Tilden. Plusieurs de ces précurseurs ont publié des livres très bien faits, relatant les enjeux physiologiques de ce précieux équilibre. Cependant, il peut être parfois ardu de mettre en pratique leurs recommandations, et c'est tout l'intérêt de cet



ouvrage. Nous ne prétendons nullement « inventer » ce concept, mais vous aider à l'appliquer au quotidien, simplement et efficacement, pour une meilleure santé et un mieux-être. Pour aller encore plus loin, en dehors des menus et conseils acido-basiques types, nous vous proposons des programmes sur-mesure. Par exemple, si vous souhaitez protéger votre squelette, il est indispensable de respecter ces conseils acido-basiques, indépendamment d'un traitement substitutif à la ménopause ou/et antiostéoporose. L'acido-basique relève en effet d'une véritable écologie du corps, sans laquelle il serait vain d'imaginer protéger son squelette.

Comment utiliser ce livre

Après avoir intégré les rouages de l'équilibre acido-basique et les conséquences d'une acidose métabolique latente, suivez votre programme acido-basique sur mesure, pendant une semaine. Il suffit de piocher parmi les aliments adaptés (à la fois « acido-basiques » et conçus pour apaiser vos troubles) et d'instaurer les bons gestes d'hygiène de vie au quotidien. Vous constaterez en quelques jours un mieux-être évident. N'oubliez pas que ce sont des conseils à suivre sur le long terme, pas du tout un « régime », par définition déséquilibré et limité dans le temps.

Êtes-vous en équilibre acido-basique ? Un petit test pour commencer

Voici 55 questions pour évaluer votre équilibre acido-basique. Répondez par oui ou par non à chacune de ces questions. Ce petit test tout simple permet d'évaluer l'impact de votre alimentation et de votre hygiène de vie sur votre équilibre acido-basique.

LES FACTEURS ACIDIFIANTS

Hygiène de vie

- Je fume Oui Non
- Je fume plus de 5 cigarettes par jour..... Oui Non
- Je marche moins de 30 minutes par jour..... Oui Non
- Je suis stressé au bureau Oui Non
- Je suis stressé à la maison
(enfants, conjoint, factures, bruit...)..... Oui Non
- Le week-end, je me repose en restant
à la maison, souvent devant la télé
ou l'ordinateur Oui Non
- Je travaille dans un milieu confiné avec
des odeurs fortes (pressing, parfumerie,
atelier de bricolage...)..... Oui Non
- Dans mes loisirs, je suis régulièrement
confronté à des produits type colle,
peinture (bricolage, maquette...)..... Oui Non
- J'utilise chaque jour du parfum,
des produits cosmétiques parfumés Oui Non
- Je cours sans arrêt à droite à gauche pour
m'occuper des enfants, de la maison,
du boulot... Le temps file, pas une minute
à moi ! Oui Non
- La journée, je vis la fenêtre fermée
(bureau, maison, voiture, avion...)..... Oui Non
- Je dors la fenêtre fermée Oui Non
- Je dors mal, mon sommeil n'est pas
reposant Oui Non
- Je prends régulièrement des médicaments
(traitement médical pour maladie
chronique ou prise régulière d'aspirine
ou autre)..... Oui Non

Alimentation et habitudes alimentaires

- Je mange beaucoup
(de grandes quantités par repas)..... Oui Non
- Je grignote souvent Oui Non
- Je mange au déjeuner et au dîner
de la viande ou du poisson Oui Non
- Je mange toujours un dessert
(crème caramel, gâteau, glace...)..... Oui Non
- Je bois des sodas (avec ou sans sucre)
plusieurs fois par semaine..... Oui Non
- Je bois de l'alcool (vin...)..... Oui Non
- Je bois plus de 3 verres de boissons
alcoolisées par jour Oui Non
- Je bois mon thé et mon café avec du sucre
ou une sucrète..... Oui Non
- Je suis en surpoids..... Oui Non
- Je mange principalement des plats préparés. Oui Non
- J'achète presque toujours les mêmes
aliments en supermarché Oui Non
- Je mange pas mal de sucreries
(chocolat, bonbons, biscuits...) Oui Non
- Je mange du pain blanc, des pâtes
blanches, du riz blanc..... Oui Non
- Je consomme du sucre blanc Oui Non
- J'utilise des huiles végétales raffinées..... Oui Non
- Je bois 3 tasses de café par jour ou plus Oui Non
- Je mange pas mal de charcuterie Oui Non
- Je mange pas mal de friture et de plats
en sauce..... Oui Non
- Je mange du fromage presque à chaque
repas Oui Non

- J'ai des troubles digestifs, je mets des heures à digérer, je me sens souvent « lourd »..... Oui Non
- Je mange souvent debout, ou au bureau devant mon ordinateur, ou dans le métro, vite fait..... Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à au moins 15 de ces questions, vous avez globalement une hygiène de vie acidifiante.

LES FACTEURS ALCALINISANTS

Hygiène de vie

- Je marche au moins 1 heure par jour..... Oui Non
- J'ai l'impression d'être globalement détendu Oui Non
- Je fais au moins 1 fois par semaine du sport (natation, aquagym, ping-pong, tennis...)..... Oui Non
- Le week-end, je m'oxygène pendant de longues balades à pied ou à vélo dans la nature..... Oui Non
- Je fais du yoga, des arts martiaux, du chant ou toute autre activité qui m'aide à améliorer ma respiration..... Oui Non
- Je prends régulièrement des bains pour me détendre..... Oui Non
- Je vais souvent dans la forêt, au bord de la mer ou en montagne..... Oui Non
- J'aère ma maison/mon appartement au moins un quart d'heure matin et soir (fenêtre ouverte en grand)..... Oui Non

- J'aère mon bureau (fenêtre ouverte en permanence ou grande ouverte quelques minutes chaque heure) Oui Non
- Je lis beaucoup, je vais au cinéma, je sors, je m'amuse, je prends du bon temps..... Oui Non
- Je dors bien, et suffisamment Oui Non
- J'écoute de la musique classique, cela me fait du bien..... Oui Non
- Je jardine Oui Non
- Je dors la fenêtre ouverte..... Oui Non
- Je vais régulièrement au sauna Oui Non

Alimentation

- Je mange un fruit au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je mange une salade ou des crudités au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je mange de la soupe de légumes et/ou des légumes verts au déjeuner et au dîner Oui Non
- Je bois principalement de l'eau..... Oui Non
- Je bois environ 1 litre d'eau par jour (y compris le thé et le café)..... Oui Non
- Je cuisine, même simplement, au quotidien (je ne mange pas « tout préparé »)..... Oui Non
- J'achète mes aliments en supermarché, en boutique diététique et au marché (je varie)..... Oui Non
- Je mange/bois pas mal de produits bio (notamment le thé et le café)..... Oui Non
- Je mange du pain complet, des pâtes complètes, du riz complet..... Oui Non

- Je mange du sucre complet ou du miel,
du sirop d'érable..... Oui Non
- J'utilise des huiles végétales non raffinées
(achetées généralement en boutique
diététique) Oui Non
- Je bois maximum 2 tasses de café par jour..Oui Non
- Je bois au moins 1 tasse de thé vert par jour .Oui Non
- J'aime bien boire des tisanes..... Oui Non
- Je digère bien, merci !..... Oui Non
- Je prends le temps de manger à table,
assis, au calme..... Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à au moins 15 de ces questions, vous avez globalement une hygiène de vie équilibrée sur un plan acido-basique.

Découvrez dans les pages suivantes 24 conseils simples et pratiques pour un équilibre acido-basique au quotidien.

14 conseils alimentaires

1. Mangez moins de sel minéral et de chlore

(Ce dernier accompagne presque toujours le sel.)

Donc moins de plats salés, de fromage, de produits préparés. Pas d'eaux minérales riches en chlorures – plus de 200 mg/l – au quotidien (Arvie, Vichy Célestins, Vichy Saint-Yorre).

2. Mangez plus de potassium

Donc plus de légumes racines (carottes, panais...), de légumes verts (concombre), de pommes de terre, d'abricots et de bananes.

À vous les bonnes petites soupes réconfortantes au potiron et les smoothies rafraîchissants en été !



3. Mangez plus de sels organiques présents dans les végétaux

Notamment dans les agrumes (voir p. 73). Ces derniers sont aussi mal nommés « acides organiques » alors qu'ils ne génèrent aucun acide dans notre organisme. Au contraire, ils vont donner des bicarbonates « tampons » !

4. Accompagnez toujours viande, œuf, poisson, céréales et légumes secs de légumes verts

5. Préférez les protéines d'origine végétale

(céréales complètes, légumes secs, soja...) à celles d'origine animale. Au moins une fois par semaine (puis deux fois, puis trois...), essayez de manger « végétarien ». Vous n'aurez pas faim, car vous consommerez plus de fibres, très impliquées dans la sensation de satiété.

6. Choisissez des céréales complètes

Pour les pâtes, le pain, la farine, le riz... Dans la version raffinée (blanche), potassium et autres minéraux « antiacidité » ont disparu. Résultat, l'organisme digère des protéines végétales « non tamponnées », donc quasiment aussi acidifiantes que celles de la viande, des œufs et autres protéines animales.



7. Hiérarchisez vos priorités alcalines

Les fruits et légumes verts font mieux que les céréales complètes et les légumes secs, qui eux-mêmes font mieux que les céréales raffinées.

8. Buvez beaucoup d'eau

Surtout de l'eau minérale riche en bicarbonates.



9. Ne vous privez pas d'aliments au goût acide ou acidulé



La saveur acide n'a aucun rapport avec l'acidification dont nous parlons. Le citron est acide en bouche, mais ne libère pas d'acidité dans le corps.

Au contraire, les citrus (citrons, pamplemousses...) sont riches en citrates, hautement alcalinisants.

10. Faites simple

Les aliments « nature » sont meilleurs pour la santé. Plus l'étiquette d'un produit vous semble longue, avec un grand nombre d'additifs, plus il faut vous en méfier.

11. Ne rejetez pas par principe tout ce qui est nouveau

(Ce serait dommage !), mais souvenez-vous que la plupart des aliments récemment mis sur le marché ne correspondent qu'à une offre marketing. Ces produits sont bien souvent fortement éloignés des besoins de l'organisme. Si vous ne savez plus à quel critère vous vouer, simplifiez-vous les courses et la vie : n'achetez pas un aliment que votre grand-mère n'aurait pas acheté.

12. Consommez de larges quantités de fruits et légumes très colorés



Plus ils sont foncés, plus ils sont riches en pigments antioxydants.

13. Mangez moins de produits laitiers

Surtout de fromage, fortement acidifiant.

14. Consommez des épices !

Muscade, poivre, cannelle... sont autant de merveilleuses « petites mains » acido-basiques, détox et antioxydantes...

10 conseils d'hygiène de vie

1. Apprenez à mieux respirer

Plus profondément, moins vite.

2. Bougez



Solliciter ses muscles nécessite un afflux de sang, donc des battements cardiaques accélérés, donc une respiration elle aussi plus rapide. Or, c'est par la respiration que l'on élimine une grande partie de nos acides. Bougez, respirez, éliminez !

3. Transpirez

La sueur est, elle aussi, un excellent moyen corporel d'éliminer les acides du corps. Courez, nagez, allez au hammam, au sauna... tout est bon pour une bonne suée.

4. Soignez votre flore intestinale

Elle joue un rôle fondamental dans la digestion, la transformation de certains acides gras (acide butyrique...), et par conséquent le ravitaillement des cellules. C'est aussi elle qui transforme les polyphénols antioxydants non absorbables par l'organisme (par exemple les tanins du thé vert et du vin rouge, de trop grandes molécules pour se faufiler dans le sang) en petites molécules absorbables et donc effectivement antioxydantes. Une cure de prébiotiques et/ou de probiotiques adaptés peut être indispensable. Tout simple : pensez à incorporer des aliments riches en probiotiques/prébiotiques dans vos menus quotidiens, pour être sûr de bien assimiler vos antioxydants.

5. Si vous n'arrivez pas

à rétablir votre équilibre acido-basique malgré nos conseils, accélérez le retour à la normale en faisant une cure de minéraux tamponnants (citrate de magnésium, potassium, calcium). Il en existe de diverses marques. C'est très efficace.

6. Buvez des tisanes spéciales acido-basiques



Par exemple de bruyère, de queue-de-cerise ou de framboisier.

7. Convoquez certaines huiles essentielles dans votre cuisine

Celle de petit grain bigarade, par exemple. Et si vous avez la chance d'avoir une baignoire, prenez des bains aux huiles essentielles antistress (lavande...). 

8. Recherchez le calme

Protégez-vous au maximum du stress, du bruit, détendez-vous.

9. Confiez votre santé et bien-être quotidiens aux plantes

Prenez celles adaptées à votre cas proposées dans les programmes de ce livre. Par exemple, si vous êtes spasmophile, orientez-vous vers la mélisse, antispasmes. Si vous êtes à l'âge de la ménopause et craignez pour vos os, pensez à la prêle ou au lithothame fortement reminéralisants.

10. Si vous êtes en surpoids, mettez tout en œuvre pour mincir

Ne serait-ce qu'un petit peu. Trop de kilos déséquilibrent tous nos systèmes d'adaptation, y compris celui chargé de l'équilibre acido-basique.

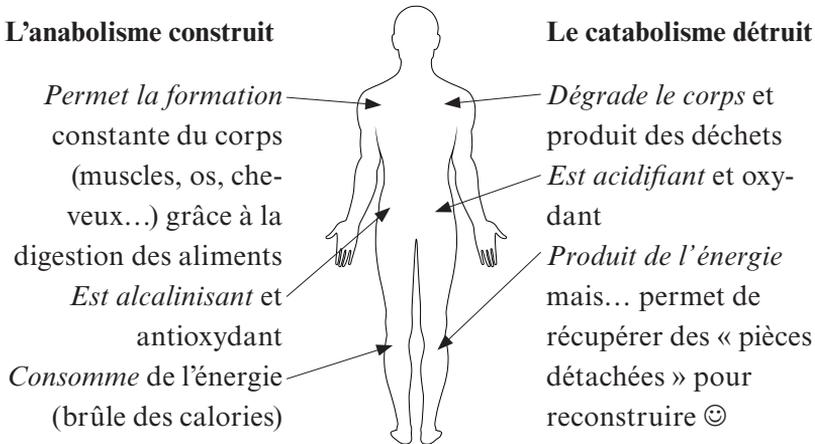
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN ÉQUILIBRE ÉLÉMENTAIRE

Un équilibre fondamental pour l'organisme

Le corps recherche en permanence un équilibre chimique interne (l'homéostasie), nécessaire à son bon fonctionnement et, même, à sa survie. Grâce à cet équilibre on digère bien, on dort profondément, notre peau se renouvelle à un rythme normal, notre squelette s'autorépare, remplaçant en permanence de vieilles cellules par des neuves. Grâce à cet équilibre, toujours, nos enzymes, ces « petites mains » sans lesquelles rien ne serait possible dans notre corps, fonctionnent parfaitement bien, car elles ont besoin d'un pH donné et d'une température de 37 °C. C'est pourquoi le corps s'efforce de toujours rester dans le cadre de ce pH et autour de 37 °C, abaissant la fièvre (même si elle est utile temporairement), et, à l'inverse, maintenant la chaleur interne, y compris en cas de froid intense.

LE CORPS TEND NATURELLEMENT VERS L'ACIDITÉ

À chaque instant, il se passe quelque chose dans notre organisme. On respire, on digère, on rit, on se douche, on réfléchit, les cellules anciennes sont remplacées par des nouvelles, les globules blancs luttent contre les microbes, nous produisons de la chaleur pour rester à 37 °C. Bref, la vie. Chacun de ces mini-événements produit un peu d'acidité. Parce que chacun de ces mini-événements n'est possible que grâce aux échanges d'électrons. Cette vision « chimique » de notre corps est rarement mise en lumière, et c'est pourtant bien ainsi que nous sommes conçus, et c'est autour de cet échange d'électrons que la vie s'organise. Sinon nous serions figés, morts. C'est ce que les biologistes appellent le métabolisme. Ce dernier est constitué de deux composantes : *l'anabolisme* (le corps qui se construit, se répare, etc.) et le *catabolisme* (les processus de dégradation indispensables pour pouvoir éliminer les vieilles cellules). Ces deux composantes sont indépendantes de notre volonté, elles sont le fruit d'une cascade permanente de réactions chimiques.



Malgré les apparences, ces deux composantes sont aussi indispensables l'une que l'autre pour l'organisme.

L'ACIDOSE AIGUË, UNE URGENCE MÉDICALE

Parmi l'innombrable liste des paramètres chimiques que l'organisme vérifie à chaque instant, l'un des plus essentiels est l'équilibre acido-basique. Notre corps ne pourrait fonctionner si le pH de notre sang était trop élevé ou trop bas. D'ailleurs, une véritable acidose, tout comme une véritable alcalose, constitue une urgence médicale absolue bien connue des services d'urgences et des pompiers. En quelques minutes de « beaucoup trop d'acide » ou de « beaucoup trop de base », c'est la mort. Fort heureusement, cet état extrême est rare ! En revanche, l'acidose métabolique latente, c'est-à-dire le « légèrement trop acide » en permanence, serait, de l'avis de nombreux experts, beaucoup plus répandue. Jusqu'à constituer une véritable « épidémie » ! Elle serait due à notre mode de vie et à nos habitudes alimentaires occidentales actuels. Sur le long terme, elle peut perturber de nombreux organes, de nombreuses fonctions, et fortement « abîmer » le corps.

L'ACIDOSE LATENTE : UNE URGENCE... À LONG TERME !

La différence entre l'acidose aiguë (l'urgence) et l'acidose métabolique latente – ou acidose chronique de faible niveau – pourrait se comparer avec la différence entre une *carence* en vitamine C (qui mène au scorbut : perte des dents, hémorragies internes...) et une *déficience* en vitamine C, courante, qui rend irritable, fatigué, provoque de petits saignements et douleurs de gencives, une légère faiblesse immunitaire, une tendance à faire de l'allergie et de l'asthme, etc. Pas « grave », mais suffisant pour obérer la qualité de vie, gêner au quotidien, attraper tous les virus qui passent, mal s'en défendre et donc faire des surinfections bactériennes avec recours aux antibiotiques, puis une mycose due aux antibiotiques, etc. Bref, une déficience, ce n'est pas si anodin. Il en va de même pour le magnésium, le calcium, le fer, la vitamine A, les oméga 3, etc. Pour l'équilibre acido-basique, c'est la même chose : un petit peu trop

d'acidité chaque jour, ce n'est pas gravissime... mais à terme, cela se « paie » le prix fort. Car ce fameux équilibre est vital pour que les cellules, donc les amas de cellules qui constituent nos organes, puissent fonctionner correctement. En cas de déséquilibre important, nos pauvres cellules vont même jusqu'à changer de forme et ne peuvent plus assurer leur rôle. Ce n'est pas une situation viable bien longtemps !

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Avec un tout petit effort de mémoire, vous devriez vous souvenir, même vaguement, de quelques notions de chimie apprises à l'école. L'équilibre acide-base (ou acido-basique) repose sur un échange constant de protons. Une molécule qui « donne » son proton est dite « acide », celle qui l'accepte est dite « base ». Peu important les détails chimiques, l'essentiel est de comprendre que si trop de molécules donnent leur proton, il y a un excès de molécules acides, donc une acidification du milieu. Et c'est l'organisme tout entier qui est en péril ! Il cherche toujours à rétablir un équilibre acido-basique, et doit pour ceci s'ajuster en permanence.

PETIT COURS ACCÉLÉRÉ DE DIGESTION

Lorsque l'on digère, les aliments produisent dans notre corps des acides ou des bases.

- *Les protéines* (protides) donnent du CO_2 et de l'eau, éliminés par les poumons ainsi que de l'urée, éliminée par les reins.
- *Les sucres* (glucides) donnent du CO_2 et de l'eau, éliminés par les poumons.
- *Les graisses* (lipides) donnent du CO_2 et de l'eau, éliminés par les poumons.



Les poumons et les reins se partagent donc la majorité du travail d'élimination, l'un prenant (relativement) en charge le travail de l'autre en cas de problème. Fait méconnu, le foie et les muscles jouent un rôle dans l'élimination des acides. Il est donc important d'avoir un foie en bonne santé et non surchargé, et de faire travailler ses muscles.

Il ne s'agit pas de faire la chasse à toute acidité. Ne tombons pas dans cet excès puisque le corps recherche un équilibre. Mais comme il produit lui-même de l'acidité, ne serait-ce qu'en respirant ou en digérant, nous avons tendance à aller naturellement vers un déséquilibre en faveur de l'acidité. Déséquilibre qu'il corrige de lui-même grâce aux systèmes de tampons et de neutralisation, dont nous parlerons en détail plus loin. Le problème se pose lorsqu'à l'acidité propre du corps s'ajoutent une alimentation elle-même acidifiante, un manque de sommeil, un stress, la consommation de tabac, d'alcool... et toute activité générant « un peu » d'acidité. À terme, cela fait « beaucoup trop d'acidité ».

Les différents pH dans notre corps (il les maintient coûte que coûte)

Notre corps est constitué d'un million de milliards de cellules, de 200 types différents (celles de la peau, de la bouche, du foie, des reins, des seins, des os, du cerveau...). Chaque jour, nous fabriquons 70 millions de nouvelles cellules, pour remplacer les « anciennes » et ce, en majeure partie avec ce que l'on mange. Leur qualité dépend donc, forcément, de la qualité et de l'équilibre acido-basique de notre alimentation. Nous sommes ce que nous mangeons ! Maintenant, penchons-nous sur ces cellules d'un peu plus près. Nous avons des

compartiments précis dans l'organisme, qui ont besoin de conditions de vie précises, dans des limites précises. En effet, nos cellules sont toutes très spécialisées. Une cellule de foie, ce n'est pas une cellule d'os ou de langue. Chacune fonctionne dans le cadre strict de paramètres chimiques donnés ; s'ils sont modifiés, les cellules elles-mêmes se modifient, changent de forme, d'architecture, et ne peuvent plus faire ce qu'elles sont censées faire ! C'est pourquoi il est vital que le pH du sang reste parfaitement stable. Une modification du pH sanguin de 0,2 peut conduire à de très graves troubles, voire à la mort. C'est aussi pourquoi le pH de l'urine peut varier bien plus : le rein filtre pour permettre au sang de ne pas varier, justement.

QU'EST-CE QUE LE pH ?

Le pH correspond à la concentration en hydrogène (d'un aliment, d'un métal, d'un organe...) allant de 0 à 14. Il se mesure sur une échelle d'acidité.

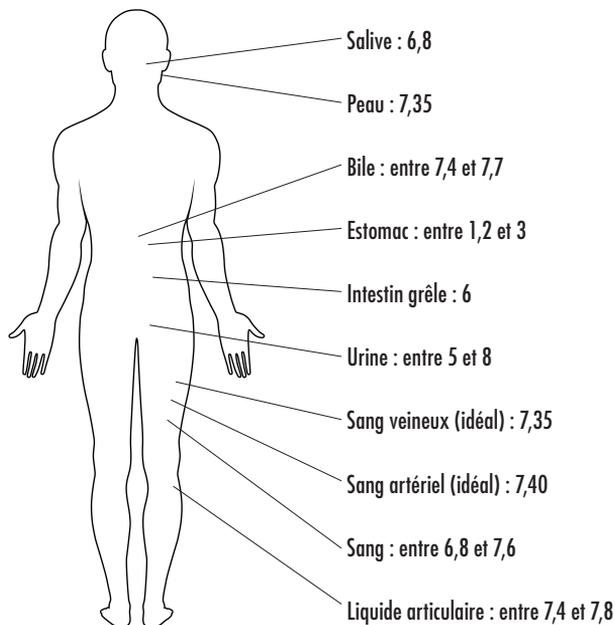
La neutralité se situe pile au milieu = 7.

De 0 à 7 le pH est dit acide.

De 7,01 à 14, le pH est dit alcalin (ou basique).

L'équilibre acido-basique, c'est lorsque les deux font correctement leur travail ensemble.

À chaque organe son pH



LE PH SANGUIN, VITAL POUR CHACUNE DE NOS CELLULES

Le sang constitue environ 8 % de notre poids corporel. En volume, cela correspond grosso modo à 5 litres (3 litres pour un enfant). Chaque jour, notre corps en « fabrique » : 150 000 globules rouges et des milliers de globules blancs, qui flottent dans du liquide constitué d'eau, de minéraux et d'albumine, le plasma. Grâce à la pompe cardiaque, le cœur, il circule dans les artères et les veines, est oxygéné par les poumons et y retourne pour éliminer le gaz carbonique récupéré dans le corps. Un sang de bonne qualité et suffisamment fluide est extraordinairement important pour la santé. En effet, c'est lui, et lui seul, qui est chargé d'acheminer la nourriture et l'oxygène vitaux à chacune de nos cellules (globules rouges), d'évacuer les déchets (plasma), de défendre le corps contre les maladies (globules blancs).

Son pH normal est de 7,35, soit légèrement alcalin. Il peut varier très, très légèrement, entre 7,28 et 7,42, mais surtout pas plus. Au-delà de ces seuils, et d'une manière générale, plus on s'éloigne de 7,35, plus les ennuis sérieux guettent. Une acidose métabolique latente rend le sang (légèrement) trop acide, et tout l'organisme, naturellement, s'en ressent. Y compris le cerveau, car une modification de seulement 0,2 du pH sang artériel perturbe l'influx nerveux, et peut mener à de graves anomalies, voire à la mort. C'est dire si le corps est vigilant sur cet équilibre acido-basique.

SUR LE pH SANGUIN

Parmi les maladies du sang, il y a le manque de globules rouges (anémie), l'excès de globules rouges (polyglobulie), les anomalies de globules blancs (leucémie), etc., et une modification du pH. Cette dernière peut mener à de simples dysfonctionnements si la modification est faible, et à de graves troubles voire au décès si elle est importante.

POURQUOI LE GOÛT ACIDE (CITRON) ET L'ACIDIFICATION DE L'ORGANISME N'ONT STRICTEMENT RIEN À VOIR

Il est important de bien distinguer *l'acidité d'un aliment*, par exemple le citron, et les *acides produits par la digestion d'un aliment*, par exemple la viande. L'équilibre acido-basique s'intéresse presque exclusivement à la deuxième partie, c'est-à-dire aux aliments dont la digestion génère des acides. En effet, pour le corps, ce n'est pas tant ce qui « entre » qui compte mais ce qu'il en fait ! Vous découvrirez ainsi, dans cet ouvrage, que le citron génère, finalement, des tampons dans l'organisme alors que la viande, à la saveur pourtant douce, se décompose en divers acides. Comme quoi, pour gérer son équilibre acido-basique, il ne faut pas se fier aux apparences, ni à ses papilles gustatives !



DIGESTION ET CO₂

Le simple fait de digérer et de cataboliser les aliments produit du CO₂, donc de l'acide. Ce processus, auquel il est impossible de se soustraire, provoque la production d'environ 18 000 mM (millimolaire) de CO₂, et donc d'une quantité d'acide équivalente.

Les systèmes d'adaptation du corps

L'équilibre acido-basique est si important pour l'organisme qu'il dispose de systèmes extrêmement efficaces pour que le pH ne bouge pas, quels que soient les apports extérieurs et la production interne d'acides. Mais ça marche seulement dans une certaine limite !

POUR LA PETITE HISTOIRE... ALCHIMIQUE ET CHIMIQUE

Il existe une classification chimique des :

- acides forts : HCl, H₂SO₄, H₃PO₄, HNO₃
- acides faibles : H₂CO₃, HCOOCH₃, acides organiques
- bases fortes : Na, K, Ca, Mg
- bases faibles : NH₄, amines, polyamines

Nous la devons en partie aux alchimistes, qui découvrirent les acides forts : l'acide chlorhydrique, l'acide nitrique et le vitriol (= acide sulfurique). Concernant ce dernier, l'origine du terme est pour le moins hermétique, c'est l'acronyme de *Visita Interiora Terrae Rectificando Occultum Lapidem* (« visite l'intérieur de la Terre et en te rectifiant tu trouveras la pierre cachée »), une des



formules initiatiques classiques des alchimistes. Toujours parmi ces derniers, Jean-Baptiste Van Helmont (xvi^e siècle) distinguait l'alcali volatil (l'ammoniac) des bases fixes. Puis Paracelse chercha toute sa vie un acide universel (l'acide sulfurique, selon Stahl), Glauber découvrit le sulfate de sodium (sel de Glauber), fabriqua le premier de l'acide chlorhydrique, et nuança la force des acides. Rouelle, enfin, découvrit que lorsqu'on oppose un acide et une base, on obtient un sel. Les alchimistes furent peu à peu remplacés par les chimistes, qui ont approfondi tout cela. Il fallut attendre 1909 pour que Størensen mette au point le principe du pH, puis le début du xx^e siècle pour tourner autour de la notion « d'acido-basique ». Au-delà des éléments acides et alcalins, les savants remarquent que certaines substances sont ampholytes, c'est-à-dire qu'elles peuvent se comporter soit comme un acide (donc accepter un électron), soit comme une base (donc donner un électron) : ce sont les acides aminés, les protéines, et l'eau. Puis, Van Slyke met en évidence la constance du pH sanguin chez l'homme, entre 6,8 et 7,6.

De l'équilibre acido-basique à l'équilibre antioxydant

Usanovitch (savant russe) montre dès 1939 que l'équilibre acido-basique et l'équilibre oxydants-antioxydants sont intimement liés. Ainsi lorsqu'un oxydant vole un électron à un aliment, un tissu, une substance quelconque, il se produit une oxydation, qui n'est autre qu'une perte d'électron. À l'inverse, lorsqu'un antioxydant donne un électron, on dit que la substance qui en bénéficie « réduit », et on appelle d'ailleurs les antioxydants des réducteurs.