ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES EN 7 JOURS

DIGESTION
BON SOMMEIL
MINCEUR
CONFORT ARTICULAIRE
DÉTOX

Inclus : la table des aliments et leur indice PRAL*

▶ Vos programmes sur mesure 100 % équilibre acido-basique

* PRAL : *Potential Renal Acid Load* (unité de mesure de l'acidité des aliments)

LEDUC.S PRATIQUE

MES PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES EN 7 JOURS

Voilà des années que vous avez envie de suivre les principes acido-basiques car vous savez que c'est indispensable pour la santé et la beauté. Mais vous n'y comprenez rien, c'est trop compliqué. Plus maintenant ! Grâce à nos programmes, vous allez facilement mettre en pratique nos conseils de manière à retrouver ce précieux équilibre acido-basique, l'équilibre chimique le plus important du corps. Et au passage, mettre toutes les chances de votre côté pour éliminer ces petits troubles de santé qui vous empoisonnent la vie !

Dans ce livre :

- **L'équilibre acido-basique** en 10 questions-réponses.
- **Avocat, chou, tomate, banane, orange, céréales, épices...** les 43 aliments les plus courants et leur potentiel acido-basique d'un seul coup d'œil.
- **Alimentation, activité physique, hygiène de vie...** 20 astuces acido-basiques.
- **5 programmes acido-basiques sur mesure :** Digestion, foie, transit + Spasmophilie, bonne humeur, bon sommeil + Minceur, coupe-faim, antifringales + Confort articulaire + Détox.

Inclus : la table des aliments et leur indice PRAL (aliments acidifiants et alcalinisants)

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. **Catherine Dupin** est fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble elles ont publié *Mes petites recettes magiques acido-basiques, Le grand livre des aliments fermentés, Ma bible acido-basique*. Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

ISBN 979-10-285-1009-1

9 791028 510091

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard
photographie © fotolia
RAYON : SANTÉ

Des mêmes auteures, aux éditions Leduc.s

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2018.
Le grand livre des aliments fermentés, 2017.
Ma bible acido-basique, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :
www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/auteur/13/Catherine%20Dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog :
biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Sébastienne Ocampo, Nicolas Trève, Deletraz, Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1009-1

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES EN 7 JOURS

LEDUC.S PRATIQUE

SOMMAIRE

Nos programmes acido-basiques en 10 questions-réponses **7**

Les 43 aliments les plus courants et leur potentiel acido-basique d'un seul coup d'œil **23**

20 astuces acido-basiques **31**

Mes programmes acido-basiques en 7 jours **39**

Programme digestion, foie, transit : 1 semaine pour retrouver la paix du ventre **40**

Programme spasmophilie/bonne humeur/bon sommeil : 1 semaine pour apaiser ses nerfs **75**

Programme minceur coupe-faim/antifringales : 1 semaine pour éliminer les kilos superflus **113**

Programme confort articulaire : 1 semaine pour libérer ses mouvements **152**

Programme détox : 1 semaine pour se purifier **193**

Mes petites notes perso **239**

Table des aliments et leur indice Pral par ordre alphabétique **245**

Table des aliments et leur indice Pral par ordre croissant d'acidification **269**

Index des recettes **293**

Table des matières **297**

NOS PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES EN 10 QUESTIONS-RÉPONSES

L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique le plus important du corps. Depuis quelques années, les experts nous alertent sur nos habitudes de vie inadaptées pour le maintenir : stress, excès de protéines, de sucre et alimentation typiquement occidentale, manque de sommeil et d'activité physique, mauvaise respiration… tout cela fait pencher la balance vers l'acidification, exposant à un grand nombre de problèmes de santé. Ainsi, les aigreurs d'estomac*, les douleurs articulaires, tendineuses ou musculaires, la fatigue chronique sans cause apparente sont des signes évidents de déséquilibre acido-basique. Et, plus sournois, l'ostéoporose, les fragilités cardiaques, la vulnérabilité en général, doivent inciter à revoir de fond en comble ses habitudes alimentaires, entre autres. Précisons d'emblée « entre autres », car une

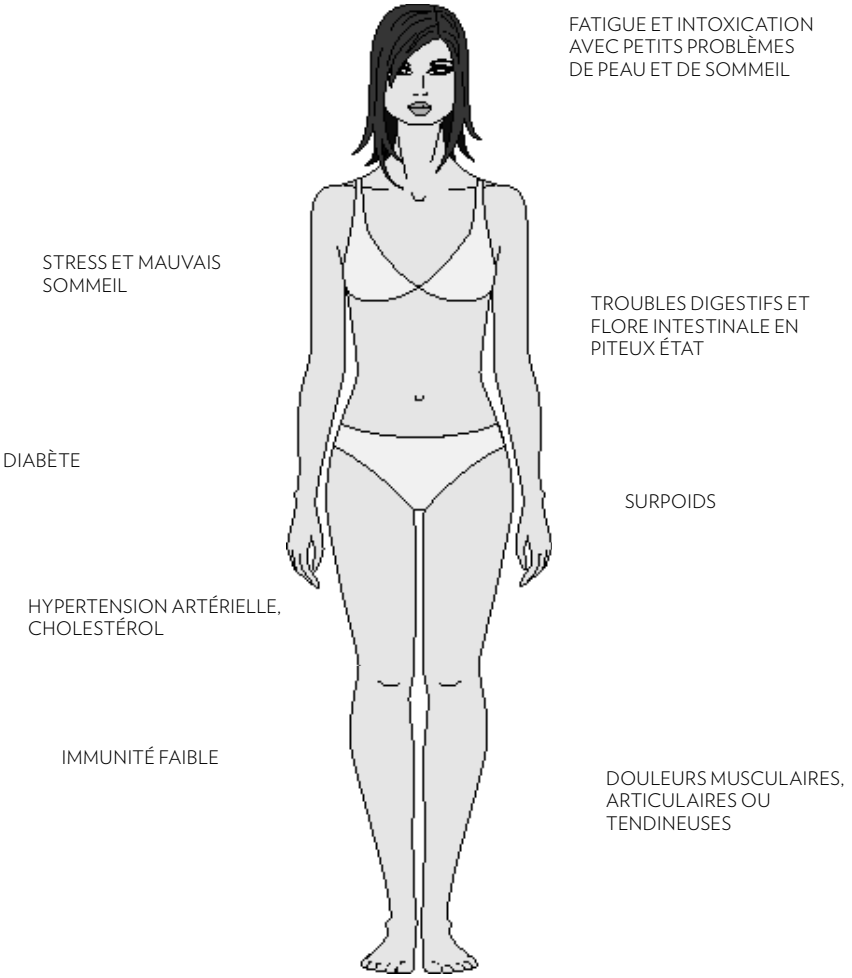
* Savez-vous que le premier médicament vendu au monde lutte contre ces aigreurs ? Le plus vendu AU MONDE ! Or, pris de manière répétée, les médicaments anti-aigreurs d'estomac ont des effets secondaires préoccupants, puis graves.

erreur parmi les plus répandues est de croire que l'acide-base n'est régi que pas l'alimentation. Pas du tout ! Si une assiette bien construite est indispensable pour éviter de *faire entrer* dans le corps trop d'aliments acidifiants, le sommeil et l'activité physique sont tout aussi essentiels pour *faire sortir* l'excès d'acides de l'organisme. C'est pourquoi tous nos programmes intègrent l'ensemble de ces notions, et ce du matin au soir. Et même du soir au matin puisque la nuit, le corps travaille encore pendant notre sommeil à éliminer, entre autres, des acides !

Le corps ne peut fonctionner correctement qu'à deux conditions : une température interne de 37 °C et un pH sanguin de 7,4. Tout est conçu dans notre organisme pour respecter ces chiffres précis. S'ils sont modifiés, même de façon infime, nous sommes malades, fatigués, notre mémoire flanche, notre peau est « moche », nous souffrons de douleurs musculaires ou articulaires, nous prenons du poids facilement, etc.

Sur le paramètre 37 °C, nous n'avons aucune maîtrise : c'est notre corps qui s'en charge. Il fait monter la fièvre de façon indépendante de notre volonté lorsque c'est nécessaire. Et la fait bien sûr redescendre en temps « normal ».

Sur le paramètre pH, en revanche, notre hygiène de vie joue un rôle primordial. Bien sûr, l'organisme possède divers mécanismes très perfectionnés pour contrôler ce pH et s'assurer qu'il reste bien à 7,4. Mais notre alimentation, notre niveau de stress et d'activité physique, jouent également un rôle important. Notre vie moderne nous pousse à une hygiène de vie, alimentaire en particulier, acidifiante, et donc propre à déséquilibrer notre balance acido-basique. Résultat :



Voilà des années que vous avez envie de suivre les principes acido-basiques car vous savez que c'est indispensable pour la santé et la beauté. Mais vous n'y comprenez rien, c'est trop compliqué. Plus maintenant ! Grâce à nos programmes, vous allez facilement mettre en pratique nos conseils de manière à retrouver ce précieux équilibre acido-basique. Et au passage, mettre toutes les chances de votre côté pour éliminer ces petits troubles de santé qui vous empoisonnent la vie !

1. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, C'EST QUOI ?

C'est l'équilibre chimique de notre sang. Par conséquent, le premier équilibre chimique de notre corps, sans lequel nous ne pourrions rester en vie. Notre pH sanguin est de 7,4, donc légèrement alcalin. S'il est modifié, c'est-à-dire s'il descend vers 7, on dit qu'il s'acidifie, et les ennuis commencent. Heureusement, de nombreux organes veillent scrupuleusement à maintenir ce pH de 7,4 : cerveau, reins, poumons, peau, tube digestif… la plupart y participent d'une façon ou d'une autre, le but étant de contrôler coûte que coûte cet équilibre, quels que soient l'alimentation, l'environnement, l'hygiène de vie, etc.

Comme tout équilibre, celui-ci est fragile. À chaque instant, nos cellules produisent de l'acidité, résultat de son fonctionnement : digérer, respirer, dormir, travailler, courir, maintenir notre corps à 37 °C, tous ces micro-événements produisent un peu d'acidité. C'est normal, et c'est la vie. Impossible d'y échapper ! Pour « tamponner » cette acidité, jour et nuit, le corps va chercher – entre autres dans nos aliments – des molécules alcalinisantes. C'est pourquoi il est essentiel d'en consommer à chaque repas.

2. POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Lorsque l'équilibre acido-basique est rompu, plus rien ne fonctionne correctement. Nous tombons plus facilement malades, nous grossissons, nous sommes plus à même de développer un cancer, de souffrir de douleurs musculaires ou articulaires, de mal dormir. Nous sommes fatigués, de mauvaise humeur, notre peau n'est pas « nette », etc. Notre corps fonctionne mal, exactement comme une plante pousserait mal dans une terre qui lui est défavorable. Par exemple, on ne plante pas un fraisier dans le même genre de terre que des endives : chacune a besoin d'un équilibre particulier, propice à sa croissance et à sa bonne santé. C'est pareil pour nous. Nous sommes conçus pour vivre dans le calme, dans un environnement non pollué, avec beaucoup d'air, courir et bouger

presque toute la journée, manger de grandes quantités de fruits et de légumes, boire de grandes quantités d'eau. Si notre « terreau » n'est pas conforme à nos besoins, ça ne va pas.

3. QU'EST-CE QUI PERTURBE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Malheureusement, nos modes de vie actuels ne sont pas vraiment « raccords » avec un bon équilibre acido-basique ! Le plus souvent, nous vivons en environnement bruyant, confiné (bureau, voiture, appartement, transports…), pollué, sommes assis toute la journée, mangeons trop peu de fruits et de légumes, et trop d'aliments riches en protéines, industriels, vidés de leurs éléments alcalinisants mais riches en éléments acidifiants. Bref, nos habitudes quotidiennes tendent vers l'acidification. Les responsables :

- *Certains aliments, principalement ceux riches en protéines.* L'acidité ne vient pas d'aliments acides, mais d'aliments libérant des composants acidifiants pour le corps. Principalement des protéines, présentes surtout dans la viande, les œufs, les poissons, les fromages, les fruits de mer, mais aussi, dans une moindre mesure, dans les céréales, les légumineuses…
- *Manquer de certains aliments, principalement les légumes verts.* Les fruits aussi, mais ils n'apportent pas exactement la même chose que les légumes sur le plan acido-basique. Les fruits sont plus riches en sucre et en vitamines, les légumes sont plus riches en minéraux.
- *La sédentarité.* Ne pas bouger, rester assis du matin au soir, fuir toute activité physique participe à l'acidification, car le corps « paresseux » oxyde plus mal les acides et les élimine plus difficilement.
- *Le stress.* Il favorise l'acidité dans le corps.
- *Le diabète.* Il déséquilibre le corps sur un plan chimique et accélère le vieillissement.
- *Un mauvais fonctionnement des reins.* Il pave la voie à une acidose dite métabolique.
- *Un mauvais fonctionnement des poumons.* Il favorise l'acidose respiratoire.

4. COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Trois pistes pour vous éclairer.

1. *La fatigue mentale et physique.* Si…
   - vous vous réveillez déjà fatigué,
   - vous mangez « mal »,
   - vous grignotez toute la journée, notamment des produits sucrés, ou buvez des jus de fruits ou des sodas,
   - vous consommez peu de légumes,
   - vous marchez moins de 1 heure par jour,
   - vous faites peu de sport (ou pas du tout).

   … il est possible que vous soyez en déséquilibre acido-basique. Léger car un déséquilibre prononcé se termine aux urgences à l'hôpital, voire à la morgue ! Ce n'est évidemment pas de cette situation dont nous parlons, mais plutôt d'un déséquilibre chronique qui perturbe énergie et fonctionnement au quotidien.

2. Une mauvaise hygiène de vie acido-basique. Faites notre test : répondez par oui ou par non aux 20 questions destinées à évaluer si oui ou non vous êtes en mode alcalinisant ou acidifiant.

Je marche moins de 30 minutes par jour
- ❑ Oui
- ❑ Non

Je suis stressé au bureau
- ❑ 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

Je travaille dans un milieu confiné avec des odeurs fortes (pressing, parfumerie, atelier de bricolage…)
- ❑ 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 sucrette
- ❑ Oui
- ❑ Non

Je suis en surpoids
- ❑ Oui
- ❑ Non

Je mange principalement des plats préparés
- ❑ 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

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 10 de ces questions, vous avez globalement une hygiène de vie acidifiante.

3. *Confirmez votre déséquilibre* avec un simple test urinaire à faire à la maison (bandelettes pH disponibles en pharmacie). Il vous donnera une indication juste de votre état alcalin.

5. COMMENT SONT CONSTRUITS LES MENUS DES PROGRAMMES DE CE LIVRE ?

Pour respecter l'équilibre acido-basique du corps, il est indispensable d'apprendre à associer les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants. C'est tout l'objet diététique de nos programmes. L'idée directrice :

- manger moins d'aliments riches en protéines,
- moins de sucreries et moins de boissons sucrées (y compris les jus de fruits industriels),
- moins de produits raffinés ou trop salés,
- moins d'aliments industriels, avec des additifs, des matières premières de médiocre qualité,

= ils sont acidifiants

- plus de légumes, de jus de légumes, de soupes,
- plus de fruits,
- plus d'herbes aromatiques et d'épices

= ils sont alcalinisants

Il n'est pas question de supprimer la viande ou le poisson de son alimentation, mais de les associer systématiquement avec une (bonne) quantité de légumes et de terminer le repas de préférence par un fruit.

Côté boissons, seule l'eau est au-dessus de tout soupçon, ou bien des jus de légumes et des green smoothies (smoothies à base de légumes, voire 100 % légumes). Sodas, boissons énergisantes et jus de fruits – trop sucrés – sont à oublier, de même que les boissons avec du « faux sucre » et, bien sûr, l'alcool. Attention aussi à l'excès de caféine : un petit café, d'accord, plusieurs tasses par jour, non !

6. COMMENT CONNAÎT-ON LE « SCORE » ACIDO-BASIQUE D'UN ALIMENT ?

Grâce à son PRAL (*Potential Renal Acid Load*).

- Plus le PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant.
- Plus le PRAL est faible, plus l'aliment est alcalinisant.
  Par exemple le PRAL du bacon grillé est de + 25, il est donc très acidifiant, tandis que le PRAL de l'avocat est de - 8, il est donc très alcalinisant.

Retrouvez le PRAL de chaque aliment en annexe (p. 245).

Les principaux aliments en un coup d'œil

ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
Viande, poisson, œuf			
Tous (crevette, cabillaud, bœuf, canard…)	-	-	-
Légumes, céréales, épices			
Graine de tournesol, fève, pois cassé	Amande, noix de macadamia	Pomme de terre, haricot sec	Châtaigne, graine de soja, toutes les épices (poivre, gingembre, curcuma…), toutes les herbes (basilic, menthe, persil…)

ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
Fruits			
Datte	Cranberry, grenade	Noix de coco, raisin, abricot, pomme, banane	Agrumes (citron, orange, pamplemousse…), fraise, framboise, mûre, melon, pastèque…
Huiles, beurre et sauces			
-	Huiles en général (d'olive, d'avocat, etc.)	-	-
Produits laitiers			
Presque tous, surtout les fromages	Yaourt	-	-
Douceurs			
-	La plupart	-	-
Boissons			
Boisson au lait (milk-shake…), alcool	Eau, thé, café, kéfir	Jus d'ananas, jus de tomate	Jus d'agrumes, de pomme, de raisin

Et comme on ne mange pas un aliment seul, il faut apprendre les bonnes combinaisons pour un équilibre acido-basique optimal à chaque repas.

BONNE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☺	MAUVAISE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☹
• Steak + épinards • Spaghettis sauce napolitaine • Lasagnes aux légumes • Saumon + haricots verts • Œuf + tomates provençales • Salade thon/maïs/mâche/ pignons… • Fromage + raisin • Sandwich jambon crudités + 1 fruit	• Steak + pâtes • Spaghettis sauce bolognaise • Lasagnes 4 fromages • Saumon + lentilles • Œuf + chorizo + riz • Salade jambon + saucisson + œuf + croûtons • Fromage + pain • Sandwich jambon beurre + 1 yaourt

7. COMMENT FONCTIONNENT LES ALIMENTS ALCALINISANTS ?

Pour empêcher l'acidité de trop augmenter dans notre corps, on peut la tamponner ou la neutraliser. Comment ça marche ?

Parmi les *tampons*, il y a par exemple la chlorophylle, les phosphates ou les bicarbonates. Ces derniers se « collent » à des acides, et ce mariage donne de l'acide carbonique, éliminé par les poumons sous forme de gaz carbonique. Les bicarbonates sont principalement fournis par les fruits et les eaux minérales riches en bicarbonates (bulles).

Pour *neutraliser* un acide, il faut une base, c'est-à-dire principalement des minéraux antiacides – potassium, calcium… C'est une simple équation mathématique. Plus on consomme d'aliments acidifiants, comme la viande, plus on doit consommer d'aliments basifiants (ou alcalinisants), comme les légumes verts.

Les tampons *amortissent*, mais *n'éliminent pas* les acides. Les neutralisateurs *éliminent*, mais *n'amortissent pas* les acides. Nous avons impérativement besoin de ces deux systèmes complémentaires, en bon état de marche.

POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE…	RICHES EN…
On « tamponne » grâce aux fruits	bicarbonates et acides organiques
On « neutralise » grâce aux légumes	minéraux (potassium…)
On draine grâce à l'eau	rien, surtout, pour jouer à plein le rôle de l'osmose

8. LES ALIMENTS ACIDES AU GOÛT DOIVENT-ILS ÊTRE ÉVITÉS ? PAR EXEMPLE LE CITRON ?

Rien à voir. Le citron est *acide* mais pas *acidifiant*, puisque sa digestion ne génère pas d'éléments acidifiants dans l'organisme. Au contraire, il est riche en acides organiques, très alcalinisants. Si vous supportez bien les agrumes, mangez-en et buvez-en ! Chez certaines personnes cependant, l'acidité est mal prise en charge par le système digestif, et il est alors plus prudent de réduire aussi la consommation d'agrumes (en plus de réduire la consommation de protéines, sucre et sel).

9. COMMENT LE CORPS ÉLIMINE L'EXCÈS D'ACIDES ?

Par la peau (sueur), par la respiration (gaz carbonique), par les urines, par les fèces. Les aliments alcalinisants piègent les acides afin de les éliminer hors du corps, chacun à sa façon. Certains favorisent l'élimination par les voies urinaires ou digestives, d'autres passent par la voie respiratoire (les poumons). D'autres encore agissent indirectement en détoxifiant le foie, organe-clé du maintien de l'équilibre acido-basique.

Par ailleurs, l'organisme produit (ou subit) différents types d'acides. Le métabolisme, c'est-à-dire le simple fait de rester en vie, tout comme la digestion, déclenche ainsi la fabrication d'acides *volatils* (éliminés par les poumons) et d'acides *fixes* (éliminés par les reins).

Les poumons ne sont pas conçus pour éliminer les acides fixes, et les reins, pas faits pour évacuer les acides volatils. Chacun de ces deux organes-clés de l'élimination doit, par conséquent, être en parfait état de marche. Protégez-les : marcher, courir, bouger en respirant un air le plus pur possible participe à l'équilibre acido-basique, de même que transpirer (sport, sauna)…

Il n'y a pas que les aliments dans la balance acido-basique, l'hygiène de vie en général compte tout autant !

10. QUELS SONT LES 5 GRANDS PRINCIPES ALIMENTAIRES DE NOS PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES ?

1. Mangez moins de viande, de poisson, d'œufs (et de tout autre aliment riche en protéines animales, comme le fromage ou la charcuterie)

- *Quantité.* 100 grammes de ce type d'aliment suffisent pour un repas normal. Cela correspond à un steak haché « standard » ou à un « carré de poisson » surgelé, nature, ou encore à 2 œufs ou à 2 tranches de jambon cuit.
  Si vous avez l'habitude de consommer régulièrement de la côte de bœuf, un poisson entier ou encore une omelette (3 œufs) au jambon et fromage, revenez à des quantités plus raisonnables.

- *Qualité.* Vous connaissez peut-être le proverbe : « Mieux vaut manger ce qui n'a qu'une patte (plante), que ce qui a deux pattes (volatiles), lui-même préférable à ce qui a quatre pattes (cochon, agneau, bœuf) ». Lâchez un peu « la viande hachée », la mode des burgers à chaque déjeuner n'est vraiment pas « acido-basique », surtout si l'on y ajoute du fromage. Tout aussi acidifiantes que le bœuf, les viandes blanches (poulet, dinde…) permettent cependant de varier. Pour le poisson, oubliez définitivement le surimi ou le poisson pané, préférez les « vrais » poissons, les « vrais » fruits de mer. Les vrais aliments, quoi.

- *Fréquence.* Les protéines animales ne sont pas obligatoires pour être en bonne santé, les végétariens équilibrés se portent parfaitement bien. A fortiori, évidemment, pas à chaque repas.
  Pour la viande, rouge ou blanche, l'idéal serait de ne pas dépasser 3 fois par semaine. Comptez la même fréquence maximale pour le poisson, ajoutez 1 fois « œuf » et « jambon », et vous avez a priori atteint votre quota « max » de protéines animales hebdomadaires. Complétez avec des légumineuses, céréales, noix, amandes, noisettes… (voir point 3).

2. Accompagnez systématiquement votre viande de légumes verts

- C'est LE secret. Comme son nom l'indique, l'équilibre acido-basique est un *équilibre*. Il ne s'agit donc pas d'éliminer les aliments générateurs d'acides, mais de compenser avec ce qu'il faut d'aliments alcalins. En l'occurrence, de légumes verts. L'association viande/poisson/œuf + légumes verts est acido-basique tandis que l'association viande/poisson/œuf + pâtes, riz ou lentilles ne l'est pas.
  Si vous êtes inconditionnel du « jambon coquillettes », vous disposez de 4 moyens pour rétablir l'équilibre acido-basique tout en respectant vos goûts. Vous pouvez : 1) ajouter une assiette de crudités en entrée ; 2) ajouter des légumes à vos coquillettes (ou sur le côté, sans que ça touche) ; 3) ajouter du coulis de tomate sur vos pâtes (plutôt que du gruyère râpé !) ; 4) finir le repas par une salade de fruits ou une compote sans sucre ajouté.

3. Privilégiez les protéines d'origine végétale

- Au moins 1 fois par semaine (puis 2 fois, puis 3…), essayez de manger « végétarien ». Vous n'aurez pas faim, car vous consommerez davantage de fibres, très performantes pour offrir une sensation de satiété. Haricots secs, lentilles, quinoa, noix, tofu, seitan, tempeh, édamame… tous apportent de belles quantités de protéines.

4. Ne faites pas un seul repas sans fruit et/ou légume vert

- C'est la manière la plus basique et efficace d'être sûr de tendre vers un bon équilibre acido-basique.
  Cette simple habitude intégrée dans votre vie culinaire devrait changer beaucoup de choses et vous faciliter la vie. Car si vous commencez par une salade de tomates au basilic ou une soupe de légumes (alcalines), vous ne prendrez pas à la place du pâté ou un œuf en gelée (acidifiants). Et si vous terminez par un dessert de fruits – fruit nature, en salade ou poché – (alcalins), ce sera forcément à la place d'un produit laitier ou d'un gâteau (acidifiants). Facile !

5. Buvez beaucoup d'eau, surtout de l'eau minérale riche en bicarbonates

- Donnez la préférence au bicarbonate de calcium plutôt qu'à celui de sodium. De ce point de vue, Salvetat est préférable à Badoit.
  D'une manière générale, ne cherchez pas midi à quatorze heures. Et simplifiez-vous la vie : que l'eau coule du robinet ou d'une bouteille ne change pas grand-chose.

- Vous pouvez boire 1 tasse de thé et 1 ou 2 tasses de café par jour, sans lait ni sucre. Oubliez les autres boissons en général – sodas, sirops, jus de fruits, boissons énergisantes… – , sauf celles qui découlent de nos recommandations : eaux détox, jus de légumes, superjus et supersmoothies acido-basiques (nous vous en proposons un différent à chaque programme), infusions elles aussi « au programme », c'est oui.

LES 43 ALIMENTS LES PLUS COURANTS ET LEUR POTENTIEL ACIDO-BASIQUE D'UN SEUL COUP D'ŒIL

LÉGUMES

Artichaut
Pral : **- 4,69**

Betterave
Pral : **- 3,13**

Asperge
Pral : **- 2,19**

Aubergine
Pral : **- 1,99**

Céleri
Pral : **- 5,04**

Gingembre
Pral : **- 7,89**

Avocat
Pral : **- 8,19**

Courge
Pral : **- 4,26**

Potiron
Pral : **- 3,43**

Bette
Pral : **- 12,38**

Courgette
Pral : **- 4,26**

Pomme de terre
Pral : **- 6,09**

Chou-fleur
Pral : **- 1,34**

Épinard
Pral : **- 10,29**

Rutabaga
Pral : **- 5,36**

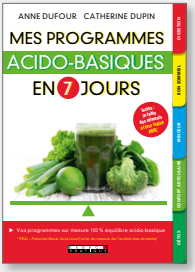
Choucroute
Pral : **- 3,38**

Tomate (et sauce)
Pral : **- 3,71**

Salade verte
Pral : **- 4,27**

Fenouil
Pral : **- 7,32**

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Mes programmes acido-basiques en 7 jours
Anne Dufour & Catherine Dupin

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE