

Florence Piquet
diététicienne nutritionniste

N°1 sur
l'acide-base
NOUVELLE
ÉDITION

LE GUIDE DE l'équilibre acide-base



Près de 900 aliments
classés selon leur pouvoir
acidifiant ou basifiant

Le guide des aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps

Votre alimentation est-elle acidifiante ? Votre pH urinaire est-il régulièrement bas ? Si c'est le cas, avec l'âge, vous vous exposez à un risque accru d'acidose chronique qui peut entraîner :

- ostéoporose
- perte musculaire
- calculs rénaux
- vieillissement prématuré
- hypertension
- obésité

La clé pour rétablir l'équilibre acide-base : l'alimentation

Le Guide de l'équilibre acide-base est la référence pour comprendre ce qu'est l'équilibre acide-base, ses conséquences majeures sur la santé et comment choisir vos aliments pour le rétablir. Pour cela, vous avez à portée de main le potentiel acidifiant ou basifiant (indice PRAL) de près de 900 aliments et plats préparés. En un clin d'œil vous pourrez identifier ceux qui sont les plus favorables à votre santé et ceux qu'il convient de limiter.

Vous apprendrez aussi — et c'est une première — à composer un menu basifiant presque idéal.

Nouveau dans cette édition revue et augmentée :

- Pour chaque catégorie d'aliments, le top 5 des aliments les plus basifiants (ou à défaut les moins acidifiants)
- La pyramide alimentaire de l'équilibre acide-base qui vous guidera vers la santé optimale
- Des réponses claires aux idées reçues sur l'acidité et l'acidose, et aux questions que vous vous posez telles que « le citron est-il acidifiant ou alcalinisant ? »

Florence Piquet est diététicienne nutritionniste, spécialiste de l'équilibre acide-base. Elle est la créatrice de Nutrition Sereine® (www.nutritionssereine.fr).

Rendez-nous visite sur...

thierrysouccar.com

laNutrition.fr

ISBN : 978-2-36549-404-5



Prix : 11,90 € TTC France



SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
-------------------	---

Partie 1 L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE.....16

L'équilibre acide-base c'est quoi ?.....	19
--	----

Un équilibre fragile qui dépend de l'alimentation.....	27
---	----

Un indice : le PRAL des aliments.....	31
---------------------------------------	----

Acide-base : petit déséquilibre, grandes conséquences.....	35
---	----

L'équilibre acide-base en mesure : quand, comment, pourquoi ?.....	49
---	----

Rétablir l'équilibre acide-base : oui, mais comment ?.....	57
---	----

Partie 2 TABLES DES INDICES PRAL.....78

Comment lire et utiliser les tables des indices PRAL ?.....	81
--	----

La table des aliments simples.....	87
------------------------------------	----

■ Légumes, fruits, desserts à base de fruits	88
--	----

■ Herbes et aromates, épices, condiments	102
--	-----

■ Matières grasses, noix et graines oléagineuses	108
--	-----

■ Légumineuses et soja, pâtes-riz et autres céréales, tubercules, pains	112
--	-----

■ Céréales du petit déjeuner, biscuits-viennoiseries-pâtisseries, confiseries-chocolat-glaces, sucres et édulcorants	120
■ Fromages, autres laitages, desserts lactés	130
■ Œufs, volailles, autres viandes et charcuteries, produits de la mer	136
■ Boissons	146

La table des aliments et plats préparés..... 149

Amuse-gueules	150
Entrées	151
Plats	154
Desserts	158

La table des menus..... 159

Menus poisson	160
Menus œuf	161
Menus volaille	162
Menus viande	163
Menus pizza	164
Menus végétariens	165

Partie 3 LES RÉPONSES

À VOS QUESTIONS..... 166

CONCLUSION..... 181

BIBLIOGRAPHIE..... 185



Introduction

Aujourd'hui, le lien entre alimentation et santé est de plus en plus accepté par les professionnels de santé, après qu'il l'ait été par le grand public. Et, en tant que diététicienne-nutritionniste, je ne peux que m'en réjouir.

Depuis des siècles, pour les médecines traditionnelles orientales, l'alimentation est, parmi d'autres, un outil thérapeutique à part entière. Dans leur sagesse millénaire, ces médecines, indienne (Ayurveda) ou chinoise, nous enseignent qu'une alimentation bien choisie et adaptée participe largement au maintien d'une bonne santé ou à son rétablissement.

Depuis plus d'un siècle maintenant, la science et la médecine occidentales explorent le rôle que joue l'alimentation dans la promotion et le maintien de l'état de santé. Et si la diététique et la nutrition restent encore des techniques de soin marginales, le rôle de l'alimentation est désormais largement accepté comme moyen de **prévention**.

J'en veux pour preuve les messages incitatifs de santé publique de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) qui nous recommandent de manger ***au moins 5 fruits et légumes par jour***, ou bien de ***manger moins salé, moins sucré, moins gras***. Ces messages ont le mérite d'exister. Même si, lorsqu'ils sont associés à des publicités vantant les mérites de produits particulièrement gras et sucrés, il y a de quoi en perdre son latin diététique !

Quoi qu'il en soit, il est désormais clair pour tout le monde qu'une mauvaise alimentation fait le lit des maladies dites « de civilisation » (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires) ou encore de certains cancers. À l'inverse, on peut affirmer qu'une bonne alimentation est un facteur essentiel de bonne santé.

Mais qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?

Tout dépend de quel point de vue on se place. Il existe plusieurs approches pour répondre à cette question fondamentale.

- ▶ L'approche de la diététique classique qui étudie les aliments essentiellement sous l'angle de leur composition nutritionnelle (c'est-à-dire de leur teneur en protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, fibres, eau...), et de leur capacité à couvrir les besoins nutritionnels des différentes catégories d'individus (hommes, femmes, enfants, seniors... bien portants ou malades).
- ▶ Et l'approche qui considère qu'une bonne alimentation est celle qui garantit la stabilité de **grands équilibres métaboliques** dont dépend la santé. L'équilibre acide-base du corps est l'un de ces grands équilibres.

La notion d'équilibre acido-basique de l'organisme a été évoquée pour la première fois au ^{xix}^e siècle par les Drs Franz Xaver Mayr, médecin autrichien, et William Howard Hay, médecin américain. Depuis, les scientifiques ont continué d'étudier cette question, en particulier le **Dr Lynda Frassetto** de l'université de Californie à San Francisco (États-Unis), les **Drs Thomas Remer** et **Friedrich Manz** du département de nutrition et santé à l'Institut de recherche de nutrition des enfants à Dortmund (Allemagne), le **Pr Anthony Sebastian** de l'université de San Francisco (États-Unis).

Tous ces chercheurs travaillent de concert et leurs découvertes, qui servent de socle à ce guide, ont permis d'étayer scientifiquement le concept d'équilibre acide-base que la naturopathie connaît et utilise depuis longtemps.

L'équilibre acide-base : un équilibre menacé en permanence

Pour fonctionner correctement, notre organisme doit se situer dans une zone de pH équilibré, ni trop bas, ni trop élevé — c'est-à-dire ni trop acide, ni trop basique (on dit aussi *alcalin*). Nous allons voir que cet équilibre dépend en partie de l'alimentation. Après la digestion, les aliments libèrent soit des substances qui acidifient l'organisme, soit des substances qui l'alcalinisent.

Le régime ancestral, préagricole ou préhistorique était légèrement **alcalinisant**. En effet, les menus de notre ancêtre *Homo sapiens* faisaient la part belle aux végétaux qui créaient un

environnement intérieur légèrement alcalin. L'homme a évolué pendant 7 millions d'années dans un tel univers et nous sommes génétiquement programmés pour nous y épanouir.

Aujourd'hui nos assiettes sont garnies de viandes et de céréales raffinées, le tout agrémenté d'une bonne dose de sel. Cette alimentation, riche en protéines et en produits transformés a un inconvénient majeur : elle est **acidifiante** ; elle a donc la capacité de perturber notre équilibre acide-base.

Cependant, des mécanismes de régulation, des garde-fous physiologiques en quelque sorte, interviennent pour rétablir cet équilibre. L'existence de ces systèmes correcteurs est à l'origine de l'idée répandue que, quel que soit le pouvoir acidifiant ou alcalinisant de l'alimentation, l'équilibre acide-base sera toujours maintenu et n'a donc aucune conséquence sur la santé. Nous verrons que ce n'est pas exact.

Parce que nous n'y sommes pas adaptés, un excès d'acidité **fragilise notre squelette, nos muscles, nos reins...** Cependant, il est possible de revenir à des conditions plus favorables à la santé et au bien-être par de simples changements alimentaires. Ce livre a pour but de vous enseigner ces changements salvateurs et de vous mettre sur la bonne voie nutritionnelle.

Vous-même, êtes-vous un.e candidat.e au déséquilibre acide-base ? Penchez-vous un instant sur votre alimentation et votre mode de vie, et faites le test suivant.

ACTUELLEMENT	OUI	NON
Je mange des fruits chaque jour		
Je mange des fruits plusieurs fois par jour		
Je mange des légumes crus et cuits chaque jour		
Je mange des légumes crus et cuits plusieurs fois par jour		
Je mange rarement de la viande		
Je mange peu de pain		
Je mange rarement des pâtes		
J'ai des activités physiques chaque jour (marche rapide, déplacement à vélo)		
Je pratique des activités de plein air chaque jour		
Je pratique au moins un sport régulièrement		
Je pratique ce sport en plein air		
Je me détends et me relaxe régulièrement		
Je respire profondément		

Si vous avez répondu « non » cinq fois et plus, ce livre est fait pour vous. Vous y trouverez, en première partie, des informations basées sur les dernières découvertes scientifiques afin de vous aider à comprendre ce qu'est l'équilibre acide-base, pourquoi il est important pour la santé, ce qui se passe quand l'équilibre est rompu, comment détecter et surtout comment corriger ce déséquilibre par l'alimentation.

En seconde partie se trouvent des **tables d'aliments** indiquant **le potentiel acidifiant ou alcalinisant de plus de 800 aliments** et plats préparés. En un clin d'œil vous allez pouvoir identifier les aliments les plus favorables à votre santé (ils ont un potentiel alcalinisant ou neutre) et ceux qu'il convient de limiter car au contraire, ils perturbent votre métabolisme (ils ont un potentiel fortement acidifiant). Vous y trouverez également plusieurs séries de menus à thème qui illustrent très concrètement notre propos. Ces menus sont évolutifs et mettent en évidence les changements à effectuer pour transformer un repas acidifiant en un repas alcalinisant « presque idéal ».

Ces tables sont consultables à tout moment : elles vous serviront de référence pour instaurer de nouveaux réflexes alimentaires.

Cet ouvrage, le premier en son genre, se veut volontairement très pratique pour vous guider au mieux vers une bonne alimentation et une bonne santé !

Un indice : le PRAL des aliments

Comme nous venons de le voir, le caractère acidifiant ou alcalinisant d'un aliment dépend de sa composition nutritionnelle et principalement de sa composition en minéraux et de sa teneur en protéines.

Les aliments alcalinisants sont des aliments riches en minéraux alcalinisants [potassium (K), calcium (Ca), magnésium (Mg) et sodium (Na)] comme les végétaux. Et les aliments acidifiants sont des aliments riches en minéraux acidifiants [chlore (Cl), soufre (S), phosphore (P)] et/ou en protéines comme les aliments d'origine animale et dans une moindre mesure les légumineuses et les produits céréaliers. Pour mesurer le potentiel acidifiant ou alcalinisant d'un aliment, une bonne méthode serait de consommer l'aliment puis de tester le pH des urines et des selles après digestion, mais cette méthode n'est pas vraiment pratique !

Alors, pour approcher le potentiel alcalinisant ou acidifiant d'un aliment, la science nous propose un indice : **l'indice PRAL**. PRAL est l'abréviation de *Potential Renal Acid Load*, ce qui signifie en français « charge rénale acide potentielle ». L'indice PRAL a été mis au point par le Dr Thomas Remer, spécialiste de l'équilibre acide-base à l'Institut de recherche pour la nutrition des enfants à Dortmund en Allemagne.

Cet indice, qui s'exprime en milliéquivalents (mEq), évalue la charge acide (ou alcaline) générée dans l'organisme par 100 g d'aliment. Il résulte d'un calcul un peu compliqué qui tient compte des quantités de minéraux alcalinisants d'un côté et des quantités de minéraux acidifiants et de protéines de l'autre.

Dans la seconde partie de cet ouvrage, vous trouverez les valeurs d'indice PRAL de plus de 800 aliments et plats préparés. Ces tables ont été conçues pour vous permettre de visualiser en un clin d'œil l'effet de chaque aliment, plat préparé ou menu, sur l'équilibre acide-base du corps.

L'indice PRAL

Il est très utile car il permet de quantifier l'influence de 100 g d'un aliment sur l'équilibre acide-base.

- PRAL positif (> 0) : l'aliment a un effet acidifiant sur l'organisme
- PRAL négatif (< 0) : l'aliment a un effet alcalinisant
- PRAL égal à 0 : l'aliment est neutre, sans influence sur l'équilibre acide-base

Comment lire et utiliser les tables des indices PRAL

La deuxième partie de cet ouvrage est consacrée aux tables des indices PRAL, l'indice qui reflète le pouvoir acidifiant ou alcalinisant d'un aliment. Elles sont au nombre de trois :

- ▶ une table des aliments simples,
- ▶ une table des aliments et plats préparés,
- ▶ une table de menus.

Comment sont-elles présentées ? Comment les lire et les utiliser ?

La table des aliments simples

Le premier tableau est une table d'aliments simples, crus ou cuits, parfois cuisinés. Les aliments sont classés par **familles**. À l'intérieur de chaque famille, les aliments sont présentés par **ordre alphabétique**.

Au total, nous passons en revue **24 familles d'aliments** regroupées en 8 catégories :

-  Légumes, fruits, desserts à base de fruits
-  Herbes et aromates, épices, condiments
-  Matières grasses, noix et graines oléagineuses
-  Légumineuses et soja, pâtes-riz et autres céréales, tubercules, pains
-  Céréales du petit déjeuner, biscuits-viennoiseries-pâtisseries, confiseries-chocolat-glaces, sucres et édulcorants
-  Fromages, autres laitages, desserts lactés
-  Œufs, volailles, autres viandes et charcuteries, produits de la mer
-  Boissons

Les valeurs de l'indice PRAL ainsi que l'évaluation qui en découle, sont indicatives car la composition d'une préparation peut varier dans ses ingrédients, dans la quantité des ingrédients...

Les aliments neutres (comme les huiles et le sucre) sont mentionnés pour information dans la table : leur indice PRAL (égal à 0) est indiqué. Ces aliments sont marqués d'un astérisque (*). Ces tables d'aliments se lisent à la manière d'une échelle de pH, de gauche à droite, du plus acide vers le plus alcalin.

ACIDIFIANT			LÉGUMES	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Algue Kombu				- 4,8

L'algue Kombu, avec un indice PRAL de - 4,8, est faiblement alcalinisante.

Par convention, les plages d'indice PRAL sont définies de la manière suivante :

VALEUR DE L'INDICE PRAL	ÉVALUATION DU POTENTIEL ACIDIFIANT OU ALCALINISANT
De 0 à + 5	Acidifiant FAIBLE
De + 5 à + 15	Acidifiant MOYEN
+ 15 et au-delà	Acidifiant FORT
De 0 à - 5	Alcalinisant FAIBLE
De - 5 à - 15	Alcalinisant MOYEN
- 15 et au-delà	Alcalinisant FORT

De même, par convention, le signe + n'apparaît pas pour les indices PRAL positifs. Ainsi 3,0 signifie + 3,0. Cette présentation de la table des aliments en fait un outil très simple et facile à utiliser pour construire vos menus, établir votre liste de courses, ou tout simplement pour information.

Le petit + : Pour chaque famille d'aliments, vous trouverez le **TOP 5 (ou TOP 10) des aliments courants** les plus alcalinisants (ou à défaut, les moins acidifiants). Ces classements sont très utiles au quotidien, en particulier pour choisir les aliments les moins acidifiants dans des catégories qu'il est préférable de consommer avec modération comme les protéines animales.

ACIDIFIANT			LÉGUMES	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Algue Kombu				- 4,8
			Algue Nori				- 3,4
			Artichaut congelé				- 2,8
			Artichaut cru				- 5,0
			Artichaut cuit				- 3,2
			Asperge conserve				- 1,7
			Asperge fraîche				- 2,2
			Aubergine				- 2,0
			Bambou pousses				- 9,9
			Bette				- 12,4
			Betterave				- 3,1
			Brocoli				- 3,6
			Cardon				- 9,1
			Carotte crue				- 5,7
			Carotte cuite				- 4,1
			Carotte jus				- 4,7
			Céleri cru				- 5,0
			Céleri cuit				- 5,5
			Céleri-rave cru				- 2,4
			Céleri-rave cuit				- 1,4

ACIDIFIANT			LÉGUMES	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Champignon				- 3,6
			Champignon de Paris conserve				0,5
			Champignon de Paris cru				- 2,2
			Chou cavalier cru				- 4,1
			Chou cavalier cuit				- 2,6
			Chou cru				- 2,8
			Chou cuit				- 3,3
			Chou de Chine cru				- 4,7
			Chou de Chine cuit				- 3,2
			Chou gras cru				- 9,7
			Chou gras cuit				- 6,8
			Chou rouge cru				- 4,3
			Chou rouge cuit				- 4,5
			Chou vert frisé congelé				- 6,8
			Chou vert frisé cru				- 8,3
			Chou vert frisé cuit				- 4,2
			Chou-fleur cru				- 4,4

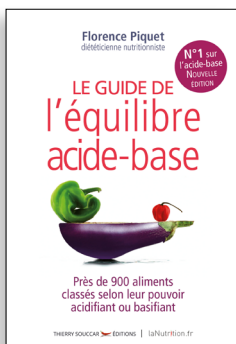
ACIDIFIANT			LÉGUMES	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Chou-fleur cuit				- 1,3
			Chou-rave cru				- 5,6
			Chou-rave cuit				- 5,4
			Choucroute conserve				- 3,1
			Choux de Bruxelles				- 4,3
			Citrouille				- 3,4
			Concombre cru				- 2,4
			Courge				- 8,7
			Courgette crue				- 4,2
			Courgette cuite				- 4,3
			Cresson cru				- 10,7
			Cresson cuit				- 6,2
			Cœurs de palmier conserve				- 1,8
			Cœurs de palmier crus				- 31,9
			Endive				- 3,5
			Épinard conserve				- 5,1
			Épinard congelé				- 6,6
			Épinard cru				- 11,8
			Épinard cuit				- 10,3

ACIDIFIANT			LÉGUMES	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Fenouil cru				- 7,3
			Haricot beurre cru				- 1,0
			Haricot beurre conserve				- 1,5
			Haricot vert				- 2,8
			Laitue pommée				- 2,2
			Laitue romaine				- 4,3
			Laitue-tige				- 6,3
			Macédoine de légumes congelée				- 1,6
			Macédoine de légumes conserve				- 1,5
			Mâche				- 7,5
			Maïs doux congelé				- 1,8
			Maïs doux conserve				- 1,1
			Maïs doux cru				- 1,8
			Maïs doux cuit				- 0,8
			Manioc				- 4,8
			Navet				- 3,2
			Oignon cru				- 2,0

Ce livre vous a plu ?

Le Guide de l'équilibre acide base

Florence Piquet



ISBN : 978-2-36549-404-5

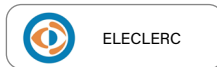
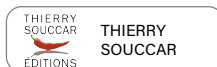
Sortie : 16 juillet 2020

Format : 13 x 19 cm

192 pages

11,90 €

ACHETER CE LIVRE EN LIGNE



TROUVER UNE LIBRAIRIE

Pour rejoindre notre communauté de lecteurs et suivre nos actualités,
inscrivez-vous à notre newsletter [ici](#) et sur nos pages :

Merci de votre confiance