



RETROUVER UN BON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique en bref

L'organisme gère de façon physiologique le pH des différents liquides du corps (sang, lymphe, liquide intra et extracellulaire, salive, etc.).

Le pH (potentiel hydrogène) est une mesure pouvant s'étendre de 0 (très acide), à 14 (alcalin). Notre corps cherche en permanence un équilibre vital qui se situe entre 7,32 et 7,43.

Pour cela, il a plusieurs leviers à sa disposition :

- les acides volatils sont éliminés par les poumons et les voies respiratoires **grâce à l'expiration**. C'est pourquoi la pratique régulière d'un sport et les exercices respiratoires sont très bénéfiques pour retrouver un bon équilibre acido-basique ;
- les reins et la peau interviennent en éliminant les acides non volatils **via les urines et la sueur**.

De nombreux aliments, mais aussi le métabolisme énergétique, la digestion, l'excès de sport et le stress mal géré produisent des acides. C'est pourquoi notre corps a tendance à pencher vers l'acidité plutôt que vers l'alcalinité. **En naturopathie, on parle d'acidose tissulaire.**

Lorsque le corps a plus de déchets acides qu'il ne peut en éliminer, l'équilibre acido-basique est rompu. Alors, les acides envahissent nos tissus, en particulier nos muscles, nos articulations, nos intestins et tissus voisins (psoas, système urino-génital, lombaires, etc.) ainsi que toutes nos cellules, dont **la production énergétique est bloquée**. Dans le but de les neutraliser, **l'organisme va alors puiser dans ses propres réserves minérales** présentes dans le plasma, la lymphe, les cheveux, les ongles, le cartilage et les os.

Les conséquences de l'acidose tissulaire

1// Une déminéralisation (et toutes ses conséquences) :

- fatigue chronique (surtout le matin et après les repas) ;
- crampes, contractures, courbatures ;
- troubles de l'humeur ;
- troubles cardiaques ;
- troubles du cartilage ;
- troubles dentaires et gingivites (caries, déchaussements, etc.) ;
- ostéopénie (fragilité osseuse), ostéomalacie (décalcification osseuse) et ostéoporose (diminution de la densité osseuse) ;
- diminution de la résistance au stress, qui lui-même est très acidifiant puisqu'il épuise les réserves de magnésium ;
- irritabilité ;
- états inflammatoires chroniques, surtout au niveau des articulations et des muqueuses (sinusite, conjonctivite, angine, rhinite, etc.) ;
- scléroses (artériosclérose, fibrose, etc.).

2// Le cancer, car plus les tissus s'acidifient, plus le sang est alcalin. Or ceci est un facteur favorisant le développement du cancer.

3// Le stockage de déchets acides dans les tissus mous (cartilages, tendons, tissus) causant :

- des tendinites ;
- des douleurs articulaires ;
- des inflammations douloureuses.

4// D'autres symptômes comme :

- une fonte musculaire ;
- une baisse de l'hormone de croissance ;
- une transpiration acide et odorante ;
- des mains moites, une transpiration excessive des pieds ;
- des remontées acides (reflux gastro-œsophagiens) ;
- une peau grasse ;
- des démangeaisons ;
- des pertes de cheveux, des ongles cassants ;
- des aphtes ;
- des gerçures aux coins des lèvres ;
- des troubles cutanés (rougeurs, eczéma, psoriasis) ;
- des douleurs sciatiques ;
- des mictions douloureuses ;
- des sensations de brûlure anale ;
- une immunité affaiblie ;
- des maux de tête chroniques ou des migraines ;
- de la frilosité ;
- un état dépressif.

En naturopathie, l'inflammation et le déséquilibre acido-basique sont 2 éléments faisant le lit de toutes les maladies.

L'alimentation est d'une grande aide pour y remédier. Il suffit de compenser la consommation d'aliments acidifiants avec des aliments alcalinisants.

En voici les listes pour vous aider à retrouver l'équilibre.

Les aliments favorisant un excès de déchets acides

- **les légumineuses et les céréales** dont le potentiel acidifiant augmente avec le raffinage, car les céréales **complètes** et les légumineuses **apportent aussi des minéraux alcalinisants**, à condition de bien les rincer, de les faire germer et de les cuire avant consommation ;
- **les protéines animales** (œufs, poissons, crustacés, viandes) ;
- **les excitants, sources de méthylxanthines** : tous les excitants vus précédemment (cacao, thés riches en théine, maté, café), mais aussi l'alcool, la nicotine et toutes les drogues ;
- **les produits affinés et fermentés** (fromage à pâte dure par exemple dont l'un des plus acidifiants est le parmesan). Les fromages secs sont très riches en phosphoprotéines qui, après digestion, fournissent des ions phosphates très acidifiants ;

- **tous les produits ultra-transformés ou industriels** (y compris les levures et bouillons), ainsi que les sodas dont le pH est de 2,4 en moyenne ;
- **le sel raffiné de table** et les aliments qui en sont riches (fromages, charcuteries, plats préparés, pains industriels). Nous devrions consommer 5 g de sel par jour. Or les apports sont en moyenne deux fois trop élevés, ceci favorise les fuites urinaires de calcium ;
- **les aliments riches en purines** : le cacao en poudre, le thé, le poivre, l'oseille, les figes sèches, le chocolat.

Chez certaines personnes, des aliments au goût acide sont mal métabolisés, ceci peut favoriser une tendance vers l'acidose tissulaire. Cela dépend de leur profil naturopathique et de leur niveau de vitalité. Ceci explique pourquoi le jus de citron à jeun ne fait pas l'unanimité ! Certaines baies et fruits rouges peuvent être trop acides, c'est pourquoi ils sont parfois déconseillés par les naturopathes. Une consultation est toujours la bienvenue.

Les aliments alcalinisants

- les [herbes de blé](#) et d'orge (à éviter en cas de grossesse ou d'allaitement) ;
- les herbes aromatiques ;
- les plantes comme la prêle et l'ortie ;
- les légumes qui sont plus riches en potassium que les fruits ;
- puis les fruits

Les aliments les plus alcalinisants : C'est-à-dire les aliments qui sont aussi les plus riches en polyphénols, caroténoïdes, vitamines et minéraux. Ces végétaux apportent des citrates et malates alcalinisants et ils représentent le meilleur levier à disposition pour préserver l'équilibre acido-basique.

Retrouver l'équilibre en 4 points

1 // Remplir au moins la moitié de son assiette de légumes et d'herbes aromatiques. Ceci permet de compenser les apports d'acides générés par les légumineuses, les céréales et les produits animaux.

2// Consommer un snack par jour 100% fruits ou en les mixant avec des légumes crus et l'accompagner d'une tisane de prêle et d'ortie..

3 // Pratiquer des exercices respiratoires et pratiquer une activité physique quotidienne : marche rapide durant 20 minutes, yoga, jogging lent par exemple.

4// Gérer son stress



Aller plus loin avec HYGIE//NUTRI

Pour en savoir plus sur l'équilibre acido-basique et sur tous les leviers de nutrition diététique, naturopathique et holistique, je vous invite à rejoindre [ma formation HYGIE//NUTRI](#) pour **devenir son propre coach et un.e expert.e en nutrition-santé.**

Tout ce que vous venez d'apprendre dans cette fiche n'est qu'une infime partie de ce que vous pouvez retrouver dans la formation HYGIE//NUTRI pour devenir ton.ta propre expert.e en nutrition.

Pour découvrir gratuitement le programme complet, il vous suffit de [cliquer ici](#).



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Lisa Salis, je suis nutrithérapeute, réflexologue, naturopathe et formatrice. Je me suis formée en Suisse et à l'étranger en :

- Médecine académique
- Nutrithérapie
- Naturopathie
- Touch for Health (branche de la kinésiologie / médecine chinoise)
- Psycho-énergétique auprès de Michel Odoul (médecine chinoise)
- Réflexologie occidentale et orientale auprès de Elske Miles
- Formation continue en micronutrition

J'ai également appris les préceptes de l'Ayurveda et la pratique du massage ayurvédique au Sri Lanka.

Jusque là, j'ai accompagné plus d'une centaine de personnes en consultation individuelle et plus de 2 500 élèves au travers de ma formation.

Cette fiche vous est offerte, il est strictement interdit de la partager ou d'en utiliser son contenu dans un quelconque but commercial ou promotionnel pour votre activité.



Lisa Salis

Pour mieux me connaître :

- * MA NEWSLETTER MENSUELLE [ICI](#)
- * HYGIE [mon Académie de la Santé Préventive](#)
- * MON COMPTE INSTAGRAM : [@lisasalislife](#)
- * MON PODCAST : [Au Mieux de ta Forme](#)
- * MES DERNIERS ARTICLES : [ICI](#)
- * MA CHAÎNE YOUTUBE : [Lisa Salis](#)

