

Florence Piquet
diététicienne nutritionniste

GUIDE DE l'équilibre acide-base



Plus de 800 aliments
classés selon leur pouvoir
acidifiant ou basifiant

GUIDE DE
l'équilibre
acide-base

Plus de 800 aliments
classés selon leur pouvoir
acidifiant ou basifiant

Florence Piquet

diététicienne nutritionniste

Du même auteur

La diététique anti-ostéoporose, Thierry Souccar Éditions 2007

Conception graphique intérieur et couverture :
Catherine Julia (Montfrin)

Illustrations : Idée Graphic (Toulouse)
Crédits photos : © iStockphoto/Hugo Chang

ISBN : 978-2-36549-006-1

Imprimé par Qualibris / Imprimerie France Quercy à Mercuès (France)

Dépôt légal : 2^e trimestre 2012

©Thierry Souccar Éditions, 2012, Vergèze
www.thierrysouccar.com
Tous droits réservés

*Merci à Sandrine Clarisse Bertrand,
sculptrice de talent et amie*

*Grâce à son regard d'artiste et ses suggestions lumineuses,
la présentation des tables de cet ouvrage est juste...
parfaite !*

Merci aussi à Jacqueline, ma maman

*Pour tous ces bons légumes frais mitonnés pendant la
rédaction de ce livre. J'ai ainsi pu mettre en pratique les
conseils qui y sont édictés pour un mieux-être évident...*

*... Mieux-être que je vous souhaite à vous, lectrice / lecteur,
d'expérimenter.*

Sommaire

Introduction	7
L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE	11
L'équilibre acide-base c'est quoi ?	13
Un équilibre fragile qui dépend de l'alimentation	17
Acide-base : petit déséquilibre, grandes conséquences	19
L'équilibre acide-base en mesure : quand, comment, pourquoi ?	23
Rétablir l'équilibre acide-base : oui, mais comment ?	29
Un indice : le PRAL des aliments	37
TABLES DES INDICES PRAL	39
La table des aliments simples	41
Légumes	43
Condiments	50
Herbes et aromates	52
Épices	54
Fruits	55

Desserts à base de fruits	60
Légumineuses	62
Pâtes, Riz et Autres céréales	65
Pains	68
Matières grasses	69
Noix et Graines oléagineuses	70
Laitages et Matières grasses laitières	72
Desserts lactés	75
Boissons	76
Poissons, Crustacés et Mollusques	79
Œufs	83
Volaille	84
Viandes et Charcuteries	85
Sucres et substituts	89
Produits sucrés	90
Céréales du Petit déjeuner	94
Boulangerie, Viennoiserie et Pâtisserie	95
La table des aliments et plats préparés	99
Amuse-gueules	100
Entrées	101
Plats	104
Desserts	108
La table des menus	111
Menus poisson	112
Menus œuf	114
Menus volaille	116
Menus viande	118
Menus pizza	120
Menus végétarien	122
Conclusion	125
Bibliographie	127

Introduction

Aujourd'hui, le lien entre alimentation et santé apparaît de plus en plus évident pour les chercheurs. 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 techniques, un outil thérapeutique à part entière. Dans leur sagesse millénaire, ces médecines, indienne (Ayurveda) ou chinoise, savent qu'une alimentation bien choisie et adaptée participe largement au maintien d'une bonne santé ou à son rétablissement.

C'est depuis quelques décennies seulement que la science et la médecine occidentales s'intéressent de près à notre alimentation. Et si la diététique et la nutrition restent encore des techniques de soin marginales, le rôle de l'alimentation semble désormais acquis dans le domaine de la **prévention**.

J'en veux pour preuve les messages incitatifs de santé publique de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) nous recommandant 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, aujourd'hui, il est clair pour tout le monde qu'une mauvaise alimentation fait le lit des maladies dites « de civilisation » (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires) 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 et aujourd'hui les chercheurs spécialistes de l'équilibre acide-base se nomment **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 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*). Cet équilibre dépend en grande partie de l'alimentation.

INTRODUCTION

Après la digestion, les aliments libèrent soit des substances qui acidifient l'organisme, soit des substances qui l'alcalinisent.

Le régime ancestral, pré-agricole 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** et perturbe notre équilibre acide-base.

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange des fruits plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange des légumes crus et cuits chaque jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange des légumes crus et cuits plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange rarement de la viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange peu de pain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je mange rarement des pâtes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des activités physiques chaque jour (marche rapide, déplacement à vélo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique des activités de plein air chaque jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique au moins un sport régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique ce sport en plein air	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me détends et me relaxe régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respire profondément	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 ils perturbent au contraire votre métabolisme (ils ont un potentiel fortement acidifiant). Vous y trouverez également plusieurs séries de menus à thèmes 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 l'avons vu précédemment, 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.

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 quantifier le potentiel alcalinisant ou acidifiant d'un aliment, la science nous propose aujourd'hui 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, j'ai rassemblé 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

Un peu de nuance...

Un aliment qui aurait un indice PRAL positif ne doit pas être relégué trop rapidement et de manière définitive au rang des aliments néfastes.

Il faut tenir compte de la valeur absolue de l'indice PRAL. Plus le chiffre est élevé, plus l'aliment est acidifiant pour l'organisme et donc potentiellement néfaste pour l'équilibre acide-base du corps. À l'inverse, un aliment dont l'indice PRAL est de l'ordre de + 0.5, sera acidifiant certes mais très faiblement.

Il est important de prendre en compte la quantité d'aliment consommée. Nous rappelons que l'indice PRAL est donné pour 100 g d'aliment. Prenons l'exemple du parmesan. Son indice PRAL atteint des sommets certes (+ 27) mais saupoudrer vos légumes d'une cuillère à café de parmesan n'altérera nullement votre équilibre acide-base.

L'indice PRAL ne doit pas être le seul critère pour choisir ce que vous devez manger. Certains aliments acidifiants peuvent avoir un intérêt nutritionnel par ailleurs, je pense par exemple aux légumineuses (lentilles, pois chiches, soja...) et aux noix (amandes, noix de cajou, noix de Grenoble...). Il s'agit d'aliments riches en glucides de bonne qualité (index glycémique bas). Il serait dommage de s'en priver.

PARTIE II

Tables des indices PRAL

Comment lire et utiliser les tables des indices PRAL

La deuxième partie de cet ouvrage est consacrée aux tables d'indice 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 **19 familles d'aliments** : *Légumes, Condiments, Herbes et aromates, Épices, Fruits, Légumineuses, Pâtes riz et autres céréales, Pains, Matières grasses, Noix et graines oléagineuses, Laitages et matières grasses laitières, Boissons, Poissons crustacés et mollusques, Œufs, Volailles, Viandes et charcuteries, Sucres et produits sucrés, Céréales du petit déjeuner, et enfin Boulangerie viennoiserie pâtisserie.*

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...

GUIDE DE L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE

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			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
LÉGUMES							
			Algue Kombu				- 4.8

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

VALEUR DE L'INDICE PRAL	EVALUATION 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.

TABLES DES INDICES PRAL : LÉGUMES

ACIDIFIANT			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
LÉGUMES							
			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

GUIDE DE L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE

ACIDIFIANT			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FABLE		FABLE	MOYEN	FORT	
			Céleri cuit				- 5.5
			Céleri-rave cru				- 2.4
			Céleri-rave cuit				- 1.4
			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

TABLES DES INDICES PRAL : LÉGUMES

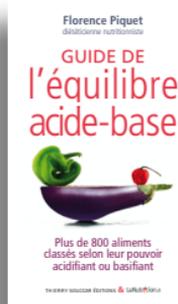
ACIDIFIANT			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			Chou vert frisé congelé				- 6.8
			Chou vert frisé cru				- 8.3
			Chou vert frisé cuit				- 4.2
			Chou-fleur cru				- 4.4
			Chou-fleur cuit				- 1.3
			Chou-rave cru				- 5.6
			Chou-rave cuit				- 5.4
			Choucroute 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

GUIDE DE L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE

ACIDIFIANT			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FABLE		FABLE	MOYEN	FORT	
			Cœurs de palmier conserve				- 1.8
			Cœurs de palmier crus				- 31.9
			Endive				- 3.5
			Epinard conserve				- 5.1
			Epinard congelé				- 6.6
			Epinard cru				- 11.8
			Epinard cuit				- 10.3
			Fenouil cru				- 7.3
			Haricot beurre cru				- 1.0
			Haricot beurre conserve				- 1.5
			Haricot vert				- 2.8
			Igname				- 12.2
			Laitue pommée				- 2.2
			Laitue romaine				- 4.3
			Laitue-tige				- 6.3
			Macédoine de légumes congelée				- 1.6

TABLES DES INDICES PRAL : LÉGUMES

ACIDIFIANT			ALIMENTS	ALCALINISANT			PRAL
FORT	MOYEN	FAIBLE		FAIBLE	MOYEN	FORT	
			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
			Oignon cuit				- 2.1
			Oignon vert cru				- 5.0
			Oignon vert cuit				- 2.5
			Panais				- 5.7
			Patate douce bouillie				- 3.8
			Patate douce au four avec peau				- 8.2
			Pâtisson				- 2.1



ACHETER CE LIVRE

GUIDE DE l'équilibre acide-base

128 pages
Format 11 x 18
6.99 €

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

Êtes-vous trop « acide » ? Quels risques pour votre santé ? Comment y remédier ? Aujourd'hui, les chercheurs insistent sur l'importance de **l'équilibre acide-base** pour la santé, **un équilibre influencé par ce que vous mangez**.

Pour fonctionner de manière optimale, notre corps a besoin de maintenir son acidité dans des limites très étroites. Lorsque le corps est durablement trop « acide », ce qui se mesure par un pH urinaire bas, il est en **acidose chronique**, aux conséquences néfastes :

- ostéoporose
- pertes musculaires
- calculs rénaux
- vieillissement prématuré

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

Ce guide de référence unique en son genre vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et comment utiliser les aliments pour rétablir durablement l'équilibre.

Pour cela, vous avez à portée de main le potentiel acidifiant ou basifiant de **plus de 800 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.

Ce livre est recommandé par LaNutrition.fr, le 1^{er} site d'informations sur la nutrition.

Florence Piquet est diététicienne nutritionniste à Limoges. Elle est l'auteur de La diététique anti-ostéoporose aux Éditions Thierry Souccar.

Pour aller plus loin :



ISBN : 978-2-36549-006-1



9 782365 490061

6,99 € PRIX TTC FRANCE