

Notre corps est-il rongé par l'acidité ?

En matière de nutrition, tout est une question d'équilibre. L'équilibre entre les différents types d'aliments, entre le solide et le liquide, le cru et le cuit, le vert et le blanc, le doux et le piquant, le quotidien et le festif ... Mais notre alimentation doit également contribuer à préserver un équilibre plus obscure : l'équilibre acido-basique (ou acide-base).

De la même manière que nous nous maintenons à une température constante et avec un même taux de sucre dans le sang, notre organisme oeuvre en permanence pour maintenir chacune de nos cellules à **son pH idéal** (celui-ci constituant la mesure de l'acidité). Car l'excès d'acide attaque certaines cellules comme le vinaigre dissout le calcaire. Il contribue à une **déminéralisation et une inflammation générale de l'organisme** et perturbe l'activité enzymatique. Tout ceci ayant une incidence directe sur **notre vitalité, notre sommeil et notre équilibre nerveux**.

Aujourd'hui plus qu'hier ?

Nous sommes tout à coup submergés d'informations et de mise en garde sur l'équilibre acide-base alors même qu'Hippocrate (-400 av JC) écrivait déjà « certainement l'acide est-il le plus nuisible des états d'humeur ». Alors pourquoi aujourd'hui ?

D'une part, les avancées en médecine moléculaire nous permettent enfin de comprendre en détail ce phénomène considéré aujourd'hui comme **une des principales causes du vieillissement cellulaire**. D'autre part, notre mode de vie moderne et urbain, nous expose **de manière exponentielle** à l'acidification : pollution, stress, sédentarité, et surtout mauvaise alimentation.

Comment retrouver sa « base »

Même si certains aliments, indispensables, sont par nature acidifiants et que le processus même de digestion produit des acides, le combat n'est pas perdu pour autant !

- Mais attention on recherche juste un équilibre ... pas à ne se nourrir uniquement d'aliments basiques. Alors ne tombez surtout pas dans **l'obsession, le stress et la frustration qui sont encore plus acidifiants** que les aliments.
- D'abord, il faut savoir que **plus une digestion est longue et laborieuse plus elle produit d'acidité**. La première voie à suivre pour retrouver sa « base » est donc de respecter son système digestif.
- Ensuite privilégiez les aliments « basifiant » et n'abusez pas des « acidifiant ». Mais il y a un piège : le goût acide n'indique pas forcément que le produit est acidifiant pour l'organisme ... et ceux qui le sont, ne sont pas forcément acides au goût ! Attention quand même aux agrumes, tomates (hors saison), oseille et autre rhubarbe...

- Les protéines (viandes, poisson, œufs, fromages, ...) et les glucides (céréales, légumineuses, ...) étant acidifiants on veillera à systématiquement les accompagner d'**une généreuse portion de légumes**, qui sont, à quelques exceptions près, très basifiants.
- **La germination des céréales et légumineuses** (trempier 12h, puis laisser germer 24/72h en rinçant 2 fois par jour) les rend moins acidifiantes. Mais surtout **évitez les céréales raffinées et d'une manière générale tous les aliments industriels**, car plus un aliment est éloigné de sa composition et de sa structure originelle plus son assimilation devient complexe et acidifiante.
- La bonne nouvelle, c'est que chaque famille (viandes, céréales, fruits, légumes, ...) contient des aliments plus ou moins acide ou basique. Vous pouvez donc progressivement modifier vos choix et accoutumer votre goût. Plutôt que la voie de la frustration qui consiste à faire une chasse effrénée aux acides, je vous suggère celle de la gourmandise : **se régaler chaque jour** prioritairement avec de bonnes bases.
- La liste que je vous propose n'est ni exhaustive, ni parfaite. Certains aliments sont sujets à caution : acidifiant ou basifiant en fonction de votre métabolisme, de leur maturité, de la saison ou de leur association à un autre aliment. Enfin, rappelez vous que même le plus acide n'est pas un poison et que l'on recherche juste un équilibre.
- **Faites votre choix.** Pour moi, plus une semaine sans banane, amandes (Faites les tremper 12h puis retirez la peau), dattes, pomme de terre et patate douce, avocat,, fromage frais, lait végétaux et surtout quotidiennement beaucoup de crudités, de verdure, de jus de légumes et de graines germées.
- Donc, avant de succomber aux appâts des compléments alimentaires, apportez de bonnes bases à votre menu, **oxygéenez vous, bougez, riez et évitez l'excès de stress** qui reste avec la pollution notre principale source d'acidification.

Frederic Marr pour :


The Different magazine
www.thedifferentmagazine.com



Privilégier les aliments basifiants aux aliments acidifiants

Cette liste n'est ni exhaustive, ni parfaite. Certains aliments sont sujets à caution : acidifiant ou basifiant en fonction de votre métabolisme, de la saison ou de leur association à un autre aliment. Si vous trouvez des différences avec d'autres listes, rappelez vous que même le plus acide n'est pas un poison et que l'on recherche juste un équilibre en privilégiant la consommation d'aliment alcalinisant.

Basifiants	Peu acidifiants	Très acidifiants
Fruits		
Banane	Ces fruits bien murs : Pomme, poire Prune, mirabelle Raisin Abricot Cerise Pêche Figue, melon, pastèque Fraise grosse et douce Groseille, Myrtille Clémentine, mandarine Mangue, grenade, kaki, Ananas	Tous les fruits pas murs et : Pomme de garde Reines claudes Griotte Brugnons Fraise petite et acidulée Groseille en grappe Framboise, cassis, Argousier Orange, citron, pamplemousse, kiwi
Fruits secs		
Raisin Abricot doux Banane Date	Pruneau Poire, pomme, pêche, Figue, mangue, ananas	Abricot acide,
Oléagineux		
Amande (sans peau) Noix du Brésil Olives noires à l'huile	Noix de cajou Sésame, pignon de pin Noix de coco Olive verte à l'huile	Noix, noisette, cacahuète Noix de pécan, pistache Pépin de courge, Graine de tournesol Olive au vinaigre
Légumes		
Pomme de terre et patate douce Carotte, betterave rouge, Salade verte, chicorée et mâche Choux vert, rouge et de Bruxelles, céleri branche et fenouil, Haricot vert et jaune, Bette (feuille), concombre Artichaut, brocoli, Courge, courgette, pâtisson, Avocat,	Endive, Epinard (cru) Cèleri rave, salsifis, crosne, Topinambour, panais, Choux fleur, radis, navet, Poivron, asperge, Oignon, échalote, ail,	Tomates, Aubergine, Cornichons au vinaigre

Céréales en grains et leurs dérivés : Pains, biscottes, pâtes, flocons, barres de céréales, biscuits, gâteaux, ...		
Maïs	Céréales semi ou complètes Blé, riz, seigle, orge, épeautre, sarrasin, quinoa	Céréales raffinées «blanche» Millet,
Produits laitiers		
Lait entier cru, Lait banane, Beurre au lait cru, Fromage blanc égoutté et sérac, Fromage frais,	Lait pasteurisé, Lait aux fruits, Beurre pasteurisé, Fromage blanc peu égoutté,	Lait UHT, Lait au chocolat, Beurre cuit, Crème fraîche, Autres fromages,
Poissons		
	Poissons maigres Cabillaud, bar, merlan, sole, truite, Huîtres,	Poissons gras Saumon, thon, carpe, hareng, Crustacés
Viandes		
	Viandes blanches Poulet, dinde, lapin, veau, agneau	Viandes rouges Boeuf, mouton, cheval, porc et charcuterie,
Légumineuses Trempage et germination abaissent l'acidité		
Lait et yaourt de soja	Tofu, Pois verts, lentilles, flageolets et haricots blancs	Grain de soja, Pois chiche, Haricots rouges,
Sucres		
Sirop d'agave Sucre complet, rapadura Sucre de canne	Sirop d'érable, miel	Sucre blanc Sucre brun et roux Edulcorant
Aromates et condiments		
Aromates vertes : Persil, ciboulette, basilic, cerfeuil, etc...	Vinaigres de pomme Vinaigre de grenade	Autres vinaigres Câpres, cornichons, moutarde, mayonnaise, ketchup,
Huiles et graisses		
Huiles de première pression à froid, Margarine végétale non hydrogénée	Huiles pressées à chaud, raffinées,	Huiles cuites (sauf olive et arachide) Margarine hydrogénée,
Boissons chaudes		
Café de céréale Infusion de plante	Thé vert, Infusion de fruit	Café, thé noir, cacao

Divers		
Jus de légume frais (sauf tomate), Petit lait frais, Lait d'amande, Châtaignes		Alcool, Jus de tomate, limonades, sirop, soda,
Légumes, graines germées, crudités, algues, des produits naturels et biologiques.		Les excès en générale et en particulier de viande, de graisses animales et de produits laitiers et produits industriels, de protéines et de céréales.

Privilégier les attitudes bonnes pour l'équilibre acido-basique

Ce qui basifie	Ce qui acidifie
Mâcher les aliments, Manger dans le calme et la détente, Manger en conscience, Vivre l'instant le plus présent,	Mastication insuffisante, Manger dans l'agitation extérieure et intérieure (ruminant obsession) Lire ou regarder la TV en mangeant, Pensées tournées vers le passé ou le futur,
Promenade dans la nature, Activité physique régulière,	La sédentarité, L'excès de sport,
Favoriser la sudation : exercice physique, sauna, hammam, bain chaud (37/40C°) ... boire	Transpiration insuffisante, bloqués, boisson insuffisante, (urine foncée la journée)
Respiration ventrale basse, Respiration longue et complète, Relaxation, pause mentale au cours de la journée, sommeil réparateur,	Respiration cérébrale haute, Respiration brève, haleté, Sommeil agité, fatigue du matin, heure tardive de coucher,