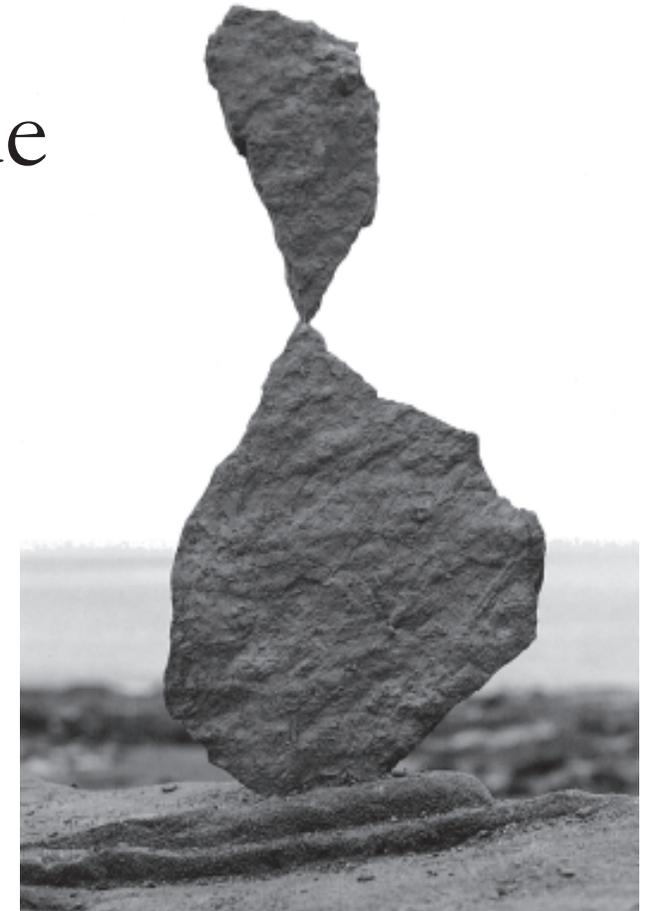


dynamiques. La clé de la santé réside alors dans notre capacité d'adaptation à ce mouvement perpétuel. Lorsque nous perdons cette souplesse, notre capacité d'adaptation, alors des déséquilibres se créent et si rien n'est fait, se creusent. Or, la rupture forte (brutale ou creusée par la chronicité) d'un des équilibres du corps altère notre capacité d'adaptation. La difficulté à se remettre en équilibre engendre d'autres déséquilibres ce qui initie d'abord des dysfonctionnements puis la maladie. L'équilibre acido-basique est l'un des (multiples) équilibres du corps trop souvent ébranlé à l'heure actuelle du fait d'une alimentation pauvre en aliments vitaux et de manières de vivre qui

ne respectent pas les besoins fondamentaux du corps et de l'esprit. Comme tout dans le corps est interconnecté, il est une porte d'entrée qui permet de renouer avec d'autres équilibres (par exemple: meilleure minéralisation = meilleur sommeil = plus de vitalité pour aller faire du sport = meilleure oxygénation et mise en mouvement = amélioration de l'humeur = moins de compensation dans les aliments sucrés ou gras = retour vers un équilibre alimentaire, etc.). Plutôt qu'une panacée, je propose de considérer la recherche de l'équilibre acido-basique comme un des moyens de retourner à une connaissance de nous-mêmes et de nos besoins vrais.

L'équilibre acido- basique



Marion Henry
2013

Sommaire

P. 3: L'équilibre acido-basique (introduction)

P. 4: Les acides et les bases: définition et voies d'élimination

P. 9: Savoir si l'on est acidifié(e)

P. 15: Rétablir l'équilibre acido-basique

Le texte

Ecrit par Marion Henry.

Au moment où elle l'a rédigé, Marion Henry était étudiante en 3^{ème} année de praticienne de santé naturopathe à l'école Aesculape (13).

Contact:

m.henry.naturo@gmail.com

Les illustrations

Elles sont toutes tirées de *Pierres*, de Andy Goldsworthy, très beau livre paru aux éditions Anthèse en 1994.

Bibliographie

Acide-Base: une dynamique vitale, Dr Philippe-Gaston Besson, éd Jouvence, 2010.

L'excès d'acidité, comment le pondérer? Jean-Marie Delecroix, éd Médecis, 2011.

Sauvez votre corps!, Dr Catherine Kousmine, éd Robert Laffont, 1987.

La naturopathie au quotidien, comment rester en bonne santé grâce à des gestes simples, Dominick Léaud-Zachoval, éd Médecis, 2011.

Montagne, Les Essais, éd. P.U.F., coll Quadrige, 1992.

Gérez votre équilibre acido-basique, Christopher Vasey, éd Jouvence, 2008.



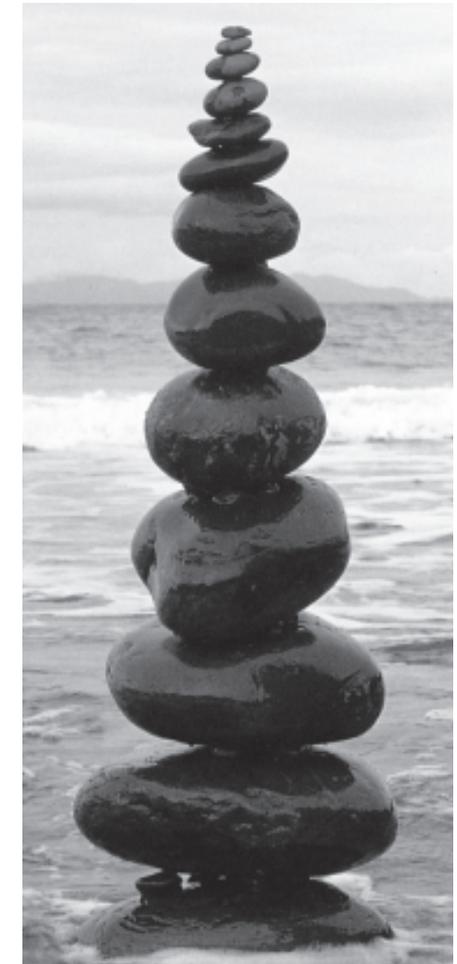
maintient dans la durée sans prise de sels alcalins.

D'autres types de compléments sont très alcalinisants et intéressants à utiliser en cure ponctuelle de 21 jours, en fonction de nos affinités et de nos besoins spécifiques: comme la spiruline (riche en protéines et en fer) et autres algues d'eau douce, l'eau d'hydroxydase (détoxification hépatique et rénale, vitalisation générale), le jus d'herbe d'orge (assainit l'intestin), le plasma de Quinton (action sur l'immunité et recharge profonde du système nerveux), l'eau argileuse (pouvoir de détoxination), ou encore les tisanes à saveur amère qui seraient alcalinisantes d'après le Pr Jentschura...

Conclusion

L'état de santé est la capacité à rester en équilibre malgré les contraintes et les variations du milieu, qui sont perpétuelles. Être en vie, c'est être en mouvement et en recherche d'équilibres. En effet, l'état d'équilibre est constitué d'un ensemble d'équilibres (les constantes biologiques mais aussi les moments de veille/sommeil; mouvement/repos; excitation émotionnelle/équanimité; stress/détente; assimilation/

élimination...) qui se font et se défont continûment. Cette quête concerne aussi bien les mouvements du corps que de l'esprit, car nous sommes une unité: ce qui affecte l'un, fait bouger l'autre et réciproquement. Donc, la vie est mouvement, les changements sont perpétuels et les équilibres



180°C inférieur à 150mg/l). La prise de plantes diurétiques, qui augmentent la quantité d'urine produite et donc la capacité d'élimination (tisanes de feuilles de cassis, frêne, décoction d'aubier de tilleul, racines de chiendent, de pissenlit) et la prise de plantes sudorifiques (tisanes de sureau, tilleul, pensée sauvage, bardane) accentuent les éliminations. Les tisanes seront prises en cure de 21 jours maximum, à raison de trois tasses par jour et aux saisons de transition (automne et printemps). Tout drainage, même doux, est destiné à pousser l'organisme à éliminer plus qu'il ne le ferait spontanément, ce qui nécessite de l'énergie et doit être fait dans le respect des possibilités de chacun. De plus, les drainages éliminent indifféremment tous les minéraux, il est donc possible de se déminéraliser par excès de drainage. Ici encore la recherche d'équilibre est de mise, il ne s'agit pas de s'épuiser du fait de drainages répétés, mais de se drainer pour retrouver de l'énergie!

Par l'apport de substances alcalinisantes en cures longues:

parfois la quantité d'acides stockés dans les tissus est importante et dépasse la capacité d'élimination par la peau et les

reins. Il faut pouvoir les déloger des profondeurs tissulaires en vue de les éliminer, sans acidifier le sang. La prise de citrates alcalins (Alcabase, Erbasit, Rebasit, Megabase, Acty 8...) permet d'accélérer et d'accroître la neutralisation des acides présents dans les tissus et de les éliminer sous la forme de sels neutres.

Ces compléments sont constitués d'un ensemble de minéraux basifiants, réunis en des proportions précises et équilibrées, ce qui est indispensable à une assimilation optimale. Leur composition devra être choisie en fonction des besoins particuliers d'un individu (présence de fer, absence de sodium...). Les posologies sont à individualiser, les symptômes doivent s'améliorer et le pH urinaire se basifier légèrement (7 à 7,5). Selon le niveau d'intoxication et en fonction des capacités individuelles d'élimination, la durée des cures de désacidification peut être plus ou moins longue: de quelques mois jusqu'à deux ans, le temps que les tissus soient désacidifiés en profondeur. On vérifie régulièrement le pH urinaire et on réduit les doses au fur et à mesure, afin de le maintenir autour de 7. Les tissus sont désacidifiés quand ce pH se

L'équilibre acido-basique

«Le monde n'est qu'une branloire pérenne (mouvement perpétuel). Toutes choses y branlent sans cesse: la terre, les rochers du Caucase, les pyramides d'Égypte, et du branle public et du leur (mouvement général et particulier). La constance même n'est autre chose qu'un branle plus languissant».

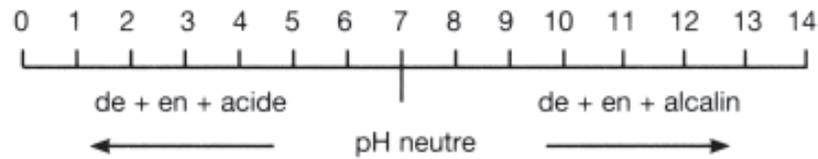
Montaigne, *Du repentir, Les Essais*, livre III, chapitre 2

L'homéostasie est la capacité de notre organisme à rester en équilibre en dépit des changements constamment à l'oeuvre dans notre environnement. Il s'agit d'un équilibre dynamique, qui est sans arrêt en train d'être réajusté en fonction des fluctuations du milieu. Un certain nombre de paramètres sont concernés par cette recherche d'équilibre: les normes biologiques du corps que sont la température corporelle, l'oxygénation, la tension artérielle, le taux de glucose, de fer, etc. Le maintien du pH légèrement alcalin du sang autour de 7,40 est une de ces constantes. Ce pH a une marge de variation très faible de 7,35 à 7,42. En dehors de ces valeurs, on entre dans des dysfonctionnements physiologiques, puis c'est la maladie et la mort si l'on s'éloigne trop des valeurs vitales (moins de 7 et plus de 7,8). Or la

ronde des acides et des bases est perpétuelle dans l'organisme: la respiration, la digestion et le fonctionnement physiologique même du corps en génèrent à chaque instant. L'équilibre acido-basique est un équilibre dynamique, sans cesse en mouvement, qui consiste à maintenir le pH sanguin à son taux optimum et, de manière plus générale, le pH adapté aux différents liquides du corps (liquide intra et extra-cellulaire, liquide céphalo-rachidien, sécrétions digestives).

Je vais d'abord expliquer ce que sont les acides et les bases et d'où ils proviennent. Puis la façon dont ils se maintiennent en équilibre dans le corps, comment on peut déceler un déséquilibre et ce qu'il crée. Enfin nous verrons comment on peut le résoudre et retourner vers un état d'équilibre.

I- Les acides et les bases: définition et voies d'élimination



Le pH

Un acide est défini chimiquement par sa capacité à libérer des ions hydrogènes H^+ dans une solution. Ainsi, plus un aliment libère d'ions H^+ lors du processus de digestion, plus il est dit acide ou acidifiant et ceci indépendamment de sa saveur. Le sucre raffiné, par exemple, est un aliment très acidifiant, malgré la douceur de son goût. A contrario, moins un aliment libère d'ions hydrogène H^+ dans une solution (et plus il libère d'ions hydroxydes OH^-), plus il est dit basique ou alcalin. C'est pourquoi l'échelle de mesure de l'acidité ou de l'alcalinité d'une solution est la mesure de son pH = son potentiel hydrogène, sa potentialité à libérer des ions hydrogène. Cette échelle va de 0 à 14; 7 est considéré comme un pH neutre, un état d'équilibre; de 0 à 6 il s'agit d'un pH acide; de 8 à 14 d'un pH

basique ou alcalin. Plus le chiffre est petit, plus une solution est acide; plus il est grand plus une solution est basique ou alcaline.

Que sont les aliments acides ou alcalins?

C'est la teneur minérale d'un aliment qui détermine son taux d'acidité: il y a des minéraux acides (soufre, phosphore, iode, silice, chlore, fluor et un gaz: le gaz carbonique) et des minéraux basiques (calcium, magnésium, potassium, sodium, fer, manganèse, cobalt et cuivre): c'est le dosage entre les uns et les autres qui rend donc un aliment plutôt acide ou basique. Sa teneur en citrate et en bicarbonates, qui sont des sels alcalins est également déterminante. Or depuis une soixantaine d'années, depuis l'avènement de l'alimentation

laire (et d'apaiser les tensions). Il s'agit de se poser cinq minutes plusieurs fois par jour, dans un endroit calme et de respirer profondément en conscience. Ou encore marcher une demi-heure à une heure par jour est salutaire.

La pratique régulière et modérée d'un sport est aussi excellente, sa fréquence et son intensité sont propres aux capacités de chacun: un des critères à respecter est qu'il doit nous apporter de l'énergie, sans nous fatiguer. Il faut garder à l'esprit que plus la pratique d'un sport est soutenue, plus nos muscles produisent d'acide lactique dont il faudra favoriser l'élimination par des apports d'aliments désacidifiants (eau peu minéralisée, banane, amandes etc).

Les polluants de toute sorte (prise quotidienne de médicament, additifs alimentaires, pesticides, etc.) sont également acidifiants pour l'organisme, on cherchera à en limiter la consommation en cuisinant soi-même des produits principalement issus de l'agriculture biologique. Le retour à un équilibre de vie permettra dans de nombreux cas de réduire ou d'éliminer la prise régulière de médicaments.

Favoriser l'élimination des acides...

Par l'alimentation:

en amenant suffisamment de minéraux basiques pour tamponner les acides, ainsi que des vitamines et des oligo-éléments qui contribuent à la dégradation complète des aliments.

Par leurs voies d'élimination,

appelées les émonctoires: reins (via le foie qui neutralise les acides en amont), peau, poumons. La respiration est la voie d'élimination des acides faibles, nous avons vu comment soutenir le bon fonctionnement pulmonaire par la pratique de respirations complètes, de sport, de sorties en plein-air et par le fait de s'abstenir de fumer.

Les reins par l'urine et la peau par la sueur sont essentiellement les voies d'élimination des acides lourds. On peut les soutenir dans leur action grâce au sport qui active toutes les éliminations ou encore en faisant des séances de hammam ou de sauna. On peut aussi augmenter notre consommation d'eau, sachant que la désacidification sera nettement améliorée si l'eau consommée est peu minéralisée (résidu sec à

D'ailleurs certaines personnes (essentiellement végétariennes) présentent le déséquilibre inverse, elles souffrent d'alcalose, d'excès de consommation de bases. Or le pH sanguin, on l'a vu, doit être légèrement basique (7,4), trop bas ou trop élevé, il est source de troubles de santé. Néanmoins le déséquilibre du côté de l'acidose est nettement plus fréquent actuellement, puisqu'il est également accentué par le mode de vie dont l'impact sur l'équilibre acido-basique est loin d'être négligeable.

... au quotidien, dans notre mode de vie

Le stress chronique et ses conséquences (qui sont nombreuses et variables selon les individus et les moments: hyperactivité, agitation avec rumination mentale, troubles du sommeil, douleurs ostéo-articulaires, troubles

digestifs variés, tachycardie...) est extrêmement acidifiant et dévastateur. Il est fondamental d'en identifier les causes et de mettre en place des stratégies réalistes et concrètes pour y remédier. Cela peut passer par l'apprentissage de techniques de relaxation, de respiration, d'amélioration de son mode de communication, par la pratique d'un sport ou même parfois d'une véritable réforme de notre mode de vie (déménagement, réorientation professionnelle...).

Le manque d'oxygénation est également très acidifiant comme nous l'avons vu, ses trois causes principales étant le manque de sorties en extérieur, le tabac et le stress (respiration superficielle). La pratique de la respiration complète au quotidien, si possible en extérieur, est un bon moyen d'améliorer l'oxygénation cellu-

rafinée et industrielle, les aliments acidifiants ont largement pris le pas sur la consommation d'aliments basifiants. En effet, la présence de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments dans les aliments assure leur dégradation complète lors du processus digestif. Lorsque ces ferments de vie sont absents ou présents en quantité insuffisante, les aliments sont incomplètement dégradés et ces sous-produits sont la plupart du temps des acides (acide pyruvique, par exemple, sous-produit de dégradation du sucre). A cela vient s'ajouter la présence de pesticides, d'additifs alimentaires ou encore l'excès de sucre et de graisses saturées qui sont générateurs d'acides. Ce déséquilibre est à la source de nombreux maux très variés d'autant plus qu'il est souvent accentué par un mode de vie extrêmement acidifiant: le stress chronique, le tabac, le

manque d'oxygénation et de mise en mouvement du corps sont très acidifiants.

La gamme des aliments acidifiants est large et elle concerne des catégories alimentaires dont on ne peut absolument pas se passer. Il ne s'agit surtout pas de les éliminer de notre alimentation, mais bien de rechercher un équilibre. Pour cela, on cherchera à consommer quotidiennement une large part d'aliments basifiants et on choisira aussi le type d'aliments acidifiants que l'on consomme: les protéines végétales (les légumineuses) sont nettement moins acidifiantes que la viande, les huiles végétales de première pression à froid moins que les huiles raffinées ou hydrogénées, les céréales demi complètes moins que les céréales raffinées, le sucre de canne intégral moins que le sucre blanc ou roux...



Aliments très acidifiants	Aliments peu acidifiants	Aliments basifiants
Protéines animales: <i>Viande, charcuterie, poisson, oeufs, fromage</i>	Protéines végétales: <i>légumineuses: lentilles, haricots secs, pois chiches</i>	Tous les LÉGUMES (attention <i>tomates</i> : uniquement si bien mûres, de saison et sans excès)
Corps gras animaux: <i>beurre, saindoux, gras de viande...</i> Huiles végétales raffinées et hydrogénées: <i>margarines, viennoiseries...</i>	Huiles bio première pression à froid: <i>olive, colza, noix, chanvre, tournesol...</i>	Les fruits (dont <i>citron et raisin</i>), frais (ou secs) si bien mûrs et si tolérés (attention aux personnes fatiguées, frileuses ou affaiblies)
Tous les aliments raffinés dont <i>céréales, sucreries et sucre blanc++</i>	Céréales complètes et ½ complètes	Lait (seulement si bien digéré, si intolérance = acide+++)
<i>Café, thé, cacao (chocolat)</i>	Graines et fruits oléagineux: <i>noix, noisettes, courge, tournesol...</i>	Quelques aliments très basifiants: <i>Pommes de terre, patates douces</i> <i>Amandes</i> <i>Bananes</i> <i>Algues d'eau douce et de mer</i> <i>Avocats</i> <i>Châtaignes</i>
Alcool		Eau peu minéralisée (résidu sec à 180°C inférieur à 150 mg/l) Tisanes

III- Rétablir l'équilibre acido-basique

Il comprend de toute évidence deux axes: limiter les producteurs d'acides, dans l'alimentation et dans le mode de vie et en favoriser l'élimination.

Limiter les producteurs d'acides

... dans l'alimentation

On a vu la liste des catégories d'aliments basifiants et acidifiants, il s'agit donc de privilégier les uns au détriment des autres. En naturopathie, on propose dans tous les cas d'appliquer la règle des 60/20/20, c'est-à-dire que notre ration alimentaire quotidienne est constituée de 60 % de légumes et fruits, de 20 % de protéines animales et de 20 % de protéines végétales (céréales, légumineuses et oléagineux). L'apport important de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments en fait un mode d'alimentation basifiant. Néanmoins, plus une personne est acidifiée, plus les aliments alcalinisants devront être présents: cela peut aller jusqu'à 80 % de sa ration quotidienne de nourriture. Mais attention, encore une fois, il ne s'agit pas de supprimer tous les aliments

acidifiants, on est bien en recherche d'équilibre: la consommation de lipides sous forme d'huiles végétales pressées à froid ou la consommation de protéines qu'elles soient d'origine animales ou végétales sont indispensables à la vie. Y compris si ces nutriments sont par nature acidifiants puisqu'ils se décomposent respectivement en acide gras et en acides aminés lors du processus digestif. Les processus biochimiques à l'oeuvre dans le corps sont complexes et on est encore loin de les comprendre tous. Il est donc important de garder du bon sens dans sa manière de s'alimenter et de consommer de chaque catégorie d'aliments (dans le respect des convictions de chacun: les sources de protéines peuvent être d'origine végétale (légumineuses, graines oléagineuses, algues) ou animale (viande, poisson, produits laitiers, oeuf). Depuis les travaux de Louis-Claude Vincent on sait que la consommation d'eau peu minéralisée (résidu sec à 180°C inférieur à 150mg/l) contribue à drainer les acides et permet d'éviter l'apport de minéraux que le corps ne peut pas assimiler (cf la bio-électronique de Vincent).

Quatrième test: la vérification expérimentale

Il s'agit de prendre des sels alcalins (disponibles dans les boutiques diététiques: Alcabase, Erbasit, Rebasit, Megabase...) à raison d'une demi-cuillère trois fois par jour pour commencer et d'augmenter la dose jusqu'à obtenir un pH qui se situe autour de 7 et ceci pendant une dizaine de jours. Si une partie des symptômes dont la personne souffre s'atténue voire disparaît, c'est le signe que ces troubles sont en lien avec l'excès d'acides. Les personnes dont le pH est alcalin mais qui

néanmoins pensent être acidifiées se fieront uniquement à l'amélioration (ou pas) de leur symptômes lors de la prise de sels.

Par contre, les personnes qui présentent une faiblesse métabolique face aux acides feront le test contraire: elles augmentent pendant deux jours leur consommation d'aliments acides: yaourt, citrons, fruits acides, vinaigre... si les symptômes s'accroissent, c'est le signe qu'elles présentent cette fragilité.

Maintenant que vous savez détecter un déséquilibre acido-basique, il s'agit de comprendre comment opérer un retour à l'équilibre.

Il existe des variantes selon les auteurs (pour certains les aubergines ou les noisettes sont acidifiantes, pas pour d'autres) mais ils s'accordent tous sur les catégories principales (céréales, viande, légumes etc.), il est donc possible de s'appuyer sur celles-ci pour procéder à un réglage alimentaire. Néanmoins, pour accéder à un équilibre entre les acides et les bases, il ne s'agit pas seulement de considérer la composition des aliments, mais aussi la capacité d'un individu donné à éliminer les acides car celle-ci lui est propre et les voies d'élimination des acides ne sont pas toutes les mêmes.

Élimination des acides: acides lourds et acides faibles:

En effet, l'élimination des acides par le corps se fait par deux voies différentes: il y a les acides lourds ou forts qui sont neutralisés par le foie, puis éliminés par les reins dans l'urine ou par la peau dans la sueur et les acides volatils ou faibles qui sont éliminés par les poumons. Les acides dits lourds sont essentiellement présents dans les protéines animales (acide urique, sulfurique, phosphorique) et les autres grands producteurs d'acide urique que sont le café, le thé et le

cacao. Or, les reins et la peau ont une capacité d'élimination quotidienne limitée (variable selon les individus), c'est-à-dire qu'au-delà d'une certaine quantité, les acides lourds ne sont pas éliminés et continuent à circuler dans le corps via le sang. Idem si le foie est surchargé, les acides ne seront pas éliminés. Or, comme le pH sanguin ne doit absolument pas s'acidifier, les acides sont rapidement stockés là où c'est possible, dans les tissus du corps (assemblage de cellules semblables constituant les organes). Et peu à peu, si rien n'est fait, ils s'accumulent dans les tissus, les blessent, les rigidifient et entravent le bon fonctionnement des organes et de l'organisme.

Quant aux acides dits faibles une fois oxydés dans le sang, ils sont éliminés par les poumons dans la respiration. Ils sont principalement d'origine végétale: fruits, céréales (acide pyruvique) à l'exception de quelques produits laitiers contenant du petit lait, comme le yaourt (acide lactique). Les acides faibles sont plus faciles à éliminer, cependant il faut veiller chaque jour à s'aérer et à respirer amplement pour permettre leur élimination optimale. Le docteur Catherine Kousmine qui est une des pionnières en matière d'équilibre acido-basique





avait constaté qu'après une journée de consultations son pH urinaire devenait très acide mais qu'elle pouvait le rééquilibrer en se promenant une petite heure en forêt.

Il existe néanmoins une catégorie de personnes qui a des difficultés à éliminer ces acides volatiles. Dans son livre *Gérez votre équilibre acido-basique* Christopher Vasey présente ces personnes comme souffrant d'une faiblesse métabolique face aux acides. Cette fragilité peut être héritée ou momentanée ou faire suite à des excès répétés. Ces personnes sont extrêmement sensibles aux aliments acidifiants,

mais également aux aliments à saveur acide comme le vinaigre, le yaourt, les aliments lactofermentés ou certains fruits dont bien sûr le citron... Le citron et les fruits vont donc être basifiants pour certaines personnes et acidifiants pour d'autres. C'est pourquoi les cures de raisins ou de citrons ne sont pas bienfaites pour tous. Et en plus, comme la vie est mouvement, une même personne peut assimiler les aliments acides différemment, en fonction des époques de sa vie, de son état du moment ou de la saison...

Il en va de même pour son mode de vie, on cherche à déterminer s'il est à dominante acidifiante: ai-je une activité plutôt d'intérieure et sédentaire? Est-ce que je pratique un sport de façon intensive (le sport en excès est acidifiant - acide lactique)? Est-ce que je fume? Suis-je souvent stressé(e)? Suis-je sous médicaments chroniques (beaucoup de médica-

ments sont acidifiants)?... Ces deux types d'information nous permettent d'évaluer l'importance du flux d'acides auquel notre corps doit faire face au quotidien.

Ces trois tests sont la plupart du temps suffisants pour déterminer si l'on est en acidose, mais les personnes qui seraient encore dans le doute peuvent procéder à un:



eczémas secs ou encore l'inflammation des zones où stagne la sueur acide (aisselles, sous le bracelet de montre ou encore sous les couches pour les nourrissons - érythème fessier). Le fait de suer sans raison (suée nocturne par exemple) peut être le signe que les reins sont surchargés d'acides à éliminer.

Un terrain acidifié (et oxydé) est également propice au développement de mycoses.

La déminéralisation induite par l'excès d'acides dans le corps

Lorsque la quantité d'acides à éliminer dépasse la capacité des systèmes tampons, le corps va puiser en partie dans ses réserves minérales basiques pour les neutraliser afin de les éliminer. C'est-à-dire qu'un acide associé à une base devient un sel à pH neutre qui peut ainsi circuler dans le sang sans l'acidifier. Par exemple l'acide phytique (issu de la dégradation des céréales complètes) sera tamponné par un minéral basique comme le calcium (qui est le plus présent dans le corps, notamment sang, dents, os) et éliminé sous forme de phytate de calcium (et d'eau, du fait de la réaction biochimique).

Or, si les minéraux basiques prélevés (essentiellement calcium,

magnésium, potassium) ne sont pas restitués (mode de vie à dominante acidifiante), il y aura déminéralisation. Ceci se manifeste en premier lieu par des pertes de cheveux excessives ou un grisonnement précoce, des ongles cassants, mous, tâchés ou qui se dédoublent ou encore un phénomène de fatigue chronique. Mais ce peut être aussi localisé dans les os avec de la parodontose ou de l'ostéoporose; dans les dents avec une sensibilité à la température ou des caries; dans les articulations avec des douleurs, de la rigidité ou de l'arthrose... Ces sels neutres quand ils sont produits en excès et/ou que la capacité d'élimination du corps faiblit peuvent avoir du mal à être éliminés. Ils vont alors se déposer dans les tissus sous forme de calcifications: ce sont les ostéophytes ou becs de perroquets (colonne vertébrale); les épines calcanéennes (dans le pied: talon); les déformations des doigts; les lithiases rénales...

Troisième test: alimentation, hygiène de vie

Il s'agit ici d'observer et de noter son alimentation sur une semaine pour l'analyser du point de vue de l'équilibre acido-basique.

II- Savoir si l'on est acidifié(e)

Alors, comment savoir si l'on est acidifié ou si l'on souffre de faiblesse métabolique face aux acides? Pour cela, on va croiser plusieurs types de données que sont le test du pH urinaire, les symptômes dont on souffre et nos modes de vie et d'alimentation.

Premier test: le pH urinaire

«Le contrôle du pH urinaire et sa normalisation doivent faire partie de tout plan de traitement d'une maladie chronique, qui peut toujours être accompagnée de perturbations métaboliques engendrant une acidification anormale de l'organisme», C. Kousmine, op. cit. p 75.

Le test du pH urinaire consiste à uriner sur des bandelettes de mesure du pH trois fois par jour, **avant** les trois repas quotidiens, pendant une semaine. On trouve ces bandelettes en pharmacie ou en boutique diététique. La première mesure du matin, avant le petit-déjeuner, doit impérativement présenter un pH acide, car le corps profite du repos nocturne pour se détoxiner et éliminer un maximum d'acides. Par contre les deux autres mesures doivent se

situer autour de 7. On note à chaque fois la mesure et l'on précise les éléments qui pourraient l'expliquer s'il y en a: comme par exemple un repas particulièrement acidifiant, une journée très stressante... S'il n'y a aucune raison apparente et que nos mesures sont tout le temps acides, c'est le signe que notre terrain est acidifié.

Mais, on peut également avoir des mesures tout le temps basiques et être très acidifié! Ce cas de figure est le signe que l'on se déminéralise: le corps puise dans les minéraux basiques du corps, notamment le calcium et le magnésium des os, pour permettre aux excès d'acides d'être éliminés en passant dans le sang, sans l'acidifier. Les minéraux basiques du corps viennent s'associer aux charges acides pour véritablement les neutraliser. Ceci se produit lorsque les systèmes tampon du corps sont débordés. Les systèmes tampons sont les moyens physiologiques dont dispose le corps pour gérer le flux des acides (et des bases) qui, je le rappelle, est inéluctable: le corps dans son fonctionnement même génère des acides, il est donc naturellement équipé pour les neutraliser et les éliminer. Mais

c'est quand la quantité d'acides (ou de bases) à éliminer est supérieure aux capacités du corps qu'il y a déséquilibre et dans la répétition et la durée, problème. C'est ce que nous cherchons à déterminer en recoupant les informations recueillies par le biais des différents tests.

Second test: l'analyse des symptômes

Le second test consiste à analyser les symptômes dont nous souffrons. Ces différents symptômes peuvent être extrêmement variés et leurs causes peuvent également être très variables, c'est pourquoi les données des différents tests proposés sont à croiser les unes avec les autres pour déterminer si l'on est acidifié ou pas. Les dégâts engendrés par l'excès



d'éléments acides dans le corps sont de trois types: les dysfonctionnements enzymatiques, les tissus blessés ou sclérosés et enfin les maux engendrés par la déminéralisation. Les symptômes s'exprimeront différemment selon les personnes en fonction de leurs zones de fragilités spécifiques.

Les dysfonctionnements enzymatiques

Les enzymes sont pour la plupart des protéines qui déclenchent et accélèrent les réactions chimiques à l'oeuvre dans le corps. Leur action est fondamentale dans les processus digestifs, or chaque enzyme a besoin d'un pH précis pour fonctionner. L'amylase qui est présente dans la salive et qui permet de dégrader les amidons des céréales a besoin d'un pH neutre (autour de 7 donc) pour être activée, puis ce pH doit être nettement alcalin dans l'intestin grêle (autour de 8) pour que la digestion des céréales puisse s'achever. A contrario, la pepsine qui est sécrétée dans l'estomac et qui permet de dégrader les protéines a besoin d'un pH très acide de 2 ou 3 pour s'activer. Chaque phase de la digestion et chaque organe fonctionne de façon optimale avec un pH qui lui est propre



(différent du pH sanguin). Il est par exemple déconseillé de boire un verre de jus d'orange avant de consommer une tartine car l'acidité du jus va entraver la sécrétion par la salive de l'enzyme qui permet une première dégradation des céréales et a besoin d'un pH neutre pour fonctionner.

De la même manière, un excès d'acides présents dans les liquides du corps (liquide intra et extra cellulaire, sang, liquide céphalo-rachidien) va interférer avec le pH nécessaire au fonctionnement des enzymes à l'oeuvre dans tel ou tel organe, ce qui peut créer des troubles digestifs variés comme des ballonnements, des gaz, une lenteur digestive ou encore des intolérances alimentaires qui viennent d'une mauvaise dégradation de certains aliments... Ce phénomène est accentué par le

fait que les enzymes pour bien fonctionner ont besoin de leurs co-facteurs, certaines vitamines et minéraux qui manquent lorsque l'alimentation est raffinée et/ou pauvre en fruits et légumes. S'ils s'installent dans la durée ces troubles digestifs peuvent engendrer des carences, des dysfonctionnements de la sphère ORL, des problèmes nerveux, etc.

Les dégâts causés par les acides dans les tissus

La présence des acides en excès dans le corps irrite et lèse les tissus, ils créent des inflammations de toutes sortes: des muqueuses (gingivite, bronchite, gastrite, colite, vaginite, cystite), du système ostéo-articulaire (arthrite, tendinite), ou du système nerveux (hyperexcitabilité, inflammation sur les trajets nerveux: nerf optique ou sciatique par exemple). L'accumulation d'acides dans certaines zones du corps peut créer à force de véritables lésions qui ouvrent la porte aux infections virales et bactériennes par la fragilisation des tissus (cf les maladies de la sphère ORL: sinusite, otite, laryngite, bronchite...). Les organes d'élimination des acides sont également souvent altérés: la sphère rénale avec les infections et brûlures urinaires ou les pyélonéphrites, la peau avec les