

EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE:

LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque aliment que vous ingurgitez comporte une caractéristique **acido-basique!**

Dans l'idéal, notre alimentation quotidienne devrait se retrouver équilibrée à la fin de la journée!



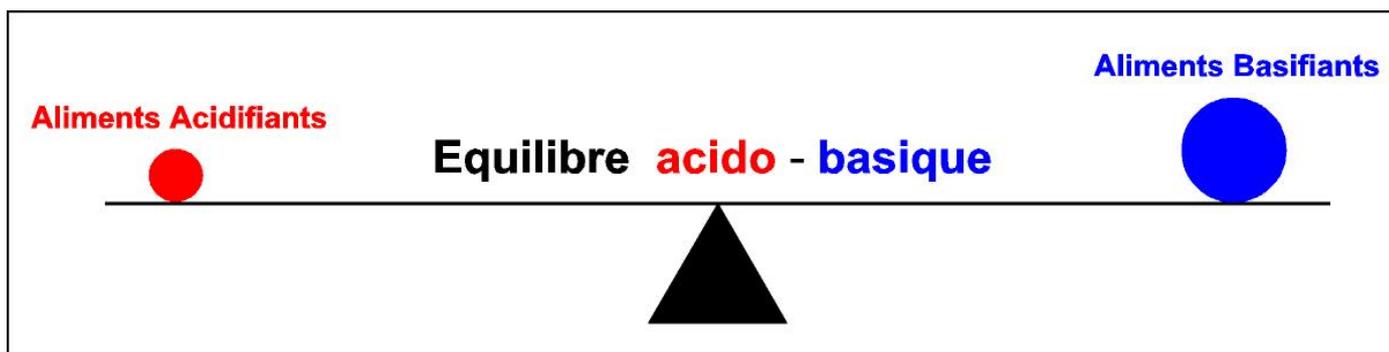
AVEC
PARCIMONIE

SELON
L'ACTIVITE
PHYSIQUE

LARGEMENT

A CHAQUE
OCCASION

© Association suisse pour l'alimentation

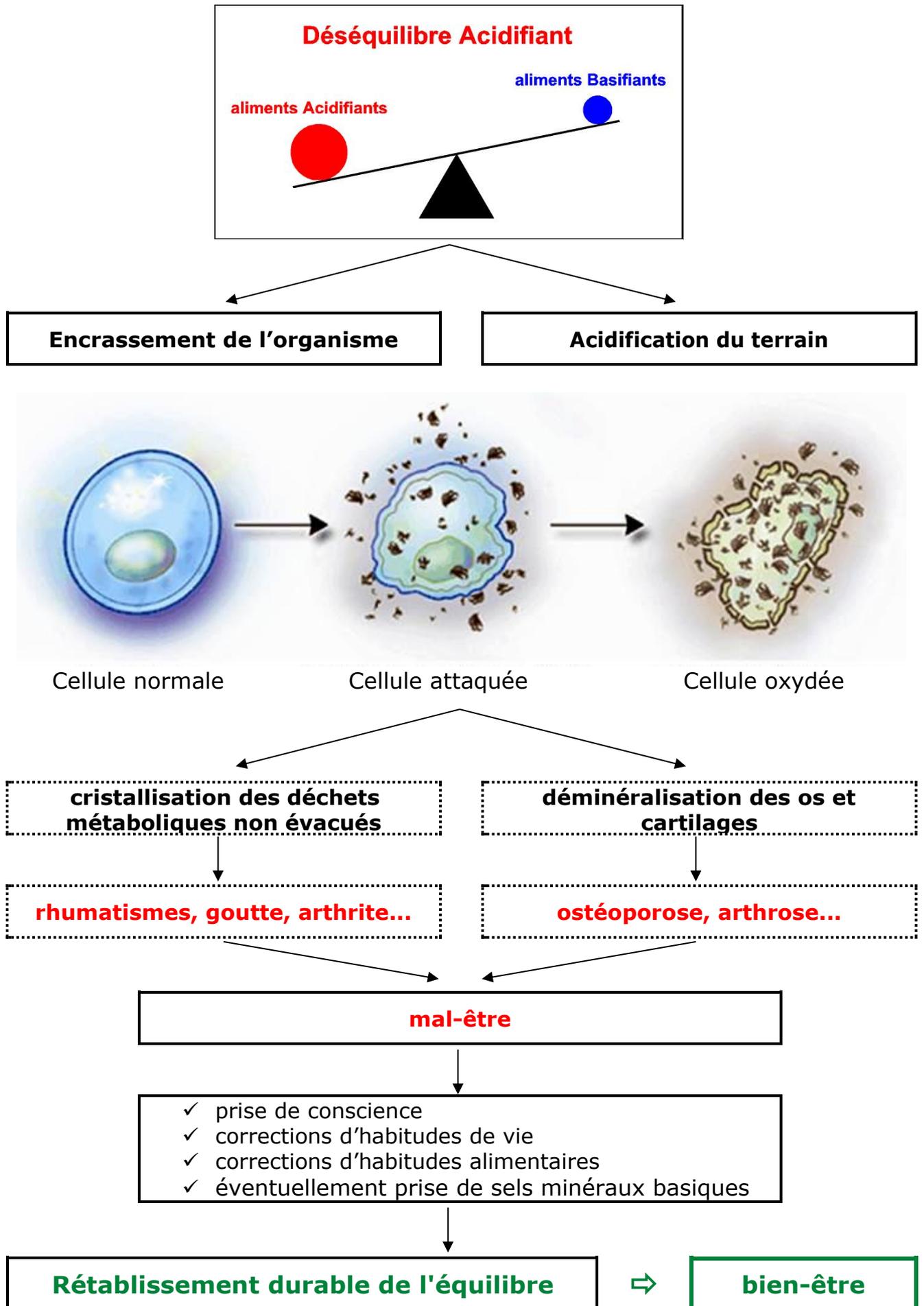


Pourquoi boire 1-5 à 2 L d'eau par jour?

La production d'urine en moyenne pour les adultes est d'environ 1,5 litres par jour. Vous perdez à proximité d'un litre supplémentaire d'eau par jour grâce à des mouvements de respiration, la transpiration et de l'intestin.

L'alimentation représente habituellement 20% de votre apport hydrique total, **donc si vous consommez 2 litres d'eau ou d'autres boissons par jour, ainsi que votre régime alimentaire normal, vous aurez généralement remplacé les liquides perdus.**

LORS DE DESEQUILIBRE ACIDO-BASIQUE:



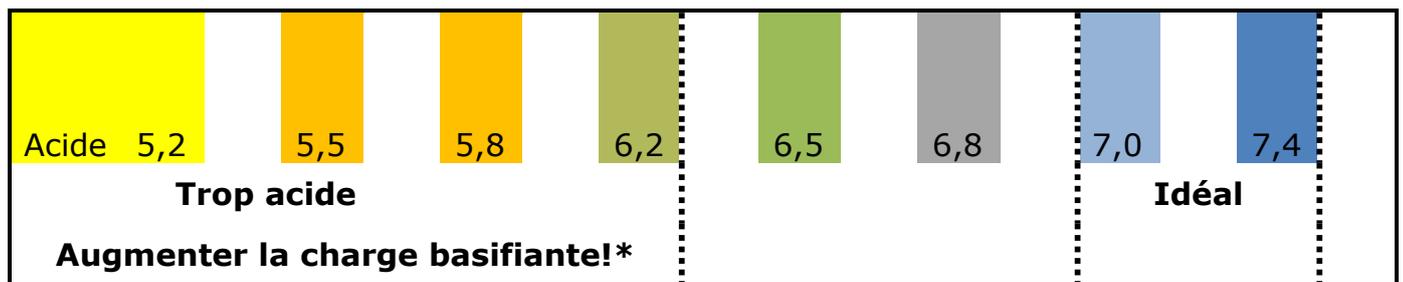
Surveiller régulièrement son PH urinaire

Vous pouvez vous-même estimer votre bilan acido-basique au moyen des bandelettes de papier réactives.



Une simple mesure de la deuxième urine du matin vous permettra d'évaluer la charge acido-basique de votre organisme.

Dans l'idéal, la valeur du pH urinaire devrait alors se situer entre 7,0 & 7,4.



* Il est fortement recommandé, spécialement lorsque les bandelettes indiquent une charge trop acide pendant plusieurs jours, de contacter votre thérapeute!

Equilibrage acido-basique de l'alimentation

L'estimation de la charge acide personnelle peut se faire avec le tableau PRAL (Potential Renal Acid Load).

Il est important de souligner que ce n'est pas la sensation ressentie en ayant l'aliment sur la langue qui indique si l'aliment favorise l'acidose tissulaire, mais que c'est sa métabolisation alcaline ou acide qui est déterminante!

La valeur exprimée en mEq/100g indique si l'effet de l'aliment concerné est:

- **B**asifiant (indice négatif, bleu)
- **A**cidifiant (indice positif, rouge)
- **N**eutre (gris)

En général, on veillera à une prédominance de denrées alimentaires basifiantes dans l'alimentation quotidienne.

Denrées alimentaires	PRAL*	Denrées alimentaires	PRAL*	Denrées alimentaires	PRAL*
Boissons		Poissons et fruits de mer		Céréales et farines	
Bière blonde	A 0,9	Aiglefin	A 6,8	Amarante (graines)	A 7,5
Bière brune	B -0,1	Anguille, fumée	A 11,0	Avoine, flocons	A 10,7
Bière de Pilsen	B -0,2	Cabillaud, filet	A 7,1	Céréales Cornflakes	A 6,0
Cacao, préparé avec du lait écrémé (3,5%)	B -0,4	Carpe	A 7,9	Epeautre (grains verts de blé complet)	A 8,8
Café	B -1,4	Crabes	A 15,5	Farine complète de blé	A 8,2
Café express	B -2,3	Crevettes	A 7,6	Farine complète de seigle	A 5,9
Cola	A 0,4	Flétan	A 7,8	Farine de blé	A 6,9
Eau minérale	B -1,8	Hareng	A 7,0	Farine de seigle	A 4,4
Eau plate	B -0,1	Hareng vierge	A 8,0	Grains verts de blé complet	A 8,8
Jus d'orange, non sucré	B -2,9	Moules	A 15,3	Mais (grains entiers)	A 3,8
Jus de betterave	B -3,9	Sandre	A 7,1	Millet (grains entiers)	A 8,6
Jus de carotte	B -4,8	Sardines à l'huile	A 13,5	Orge (grains entiers)	A 5,0
Jus de citron	B -2,5	Saumon	A 9,4	Riz, décortiqué	A 4,6
Jus de légumes (tomate, betterave, carotte)	B -3,6	Sébaste	A 10,0	Riz, décortiqué, cuit	A 1,7
Jus de pamplemousse, non sucré	B -1,0	Sole	A 7,4	Riz, non décortiqué	A 12,5
Jus de pomme, non sucré	B -2,2	Truite, vapeur	A 10,8	Sarrasin (grains entiers)	A 3,7
Jus de raisin	B -1,0				
Jus de tomate	B -2,8	Fruits			
Thé indien, infusion	B -0,3	Abricot	B -4,8	Pâtes alimentaires	
Thé vert, infusion	B -0,3	Ananas	B -2,7	Macaronis	A 6,1
Tisane aux fruits, infusion	B -0,3	Banane	B -5,5	Nouilles aux œufs	A 6,4
Tisane aux herbes	B -0,2	Cassis	B -6,5	Spaghettis	A 6,5
Vin blanc, sec	B -1,2	Cerises	B -3,6	Spaghettis de blé complet	A 7,3
Vin rouge	B -2,4	Citron	B -2,6		
		Figues séchées	B -18,1	Pain	
		Fraises	B -2,2	Biscottes	A 5,9
Graisses et huiles		Kiwi	B -4,1	Pain blanc	A 3,7
Beurre	A 0,6	Mangue	B -3,3	Pain complet	A 5,3
Huile d'olive	N 0,0	Orange	B -2,7	Pain de froment	A 1,8
Huile de tournesol	N 0,0	Pamplemousse	B -3,5	Pain de froment mixte	A 3,8
Margarine	B -0,5	Pastèque	B -1,9	Pain de seigle	A 4,1
		Pêche	B -2,4	Pain de seigle croquant	A 3,3
Noix		Poire	B -2,9	Pain de seigle mixte	A 4,0
Amandes	A 4,3	Pomme	B -2,2	Pain Graham	A 7,2
Cacahuètes, non traitées	A 8,3	Raisins	B -3,9	Pain Pumpernickel	A 4,2
Noisettes	B -2,8	Raisins secs	B -21,0		
Noix	A 6,8				
Pistaches	A 8,5				
* Charge acide rénale potentielle (mEq/100g)					

Denrées alimentaires	PRAL*
Légumes	
Ail	B -1,7
Asperge	B -0,4
Aubergine	B -3,4
Brocoli	B -1,2
Carottes, précoces	B -4,9
Céleri	B -5,2
Champignons	B -1,4
Chicorée	B -2,0
Choucroute	B -3,0
Choux de Bruxelles	B -4,5
Choux rave	B -5,5
Choux vert	B -7,8
Choux-fleurs	B -4,0
Concombre	B -0,8
Cornichons	B -1,6
Courgettes	B -4,6
Epinards	B -14,0
Fenouil	B -7,9
Mâche	B -5,0
Oignons	B -1,5
Piment	B -1,4
Poireau	B -1,8
Pomme de terre	B -4,0
Radis	B -3,7
Ruccola	B -7,5
Salade iceberg	B -1,6
Salade pommée, en moyenne 4 sortes	B -2,5
Soja (graines)	B -3,4
Tofu	B -0,8
Lait de soja	B -0,8
Herbes et vinaigre	
Basilique	B -7,3
Ciboulette	B -5,3
Persil	B -12,0
Vinaigre de pomme	B -2,3
Vinaigre de vin, vinaigre Balsamique	B -1,6

Denrées alimentaires	PRAL*
Légumineuses	
Haricots verts	B -3,1
Lentilles, vertes et brunes, séchées	A 3,5
Petits pois	A 1,2
Lait, produits laitiers et œufs	
Babeurre	A 0,5
Blanc d'œuf	A 1,1
Camembert	A 14,6
Cheddar, teneur en graisses réduite	A 26,4
Cottage-cheese	A 8,7
Crème, fraîche, acide	A 1,2
Edamer	A 19,4
Emmental (45% de graisse)	A 21,1
Fromage à pâte dure, 4 sortes en moyenne	A 19,2
Fromage à pâte molle, totalité des graisses	A 4,3
Fromage blanc	A 11,1
Fromage fondu, nature	A 28,7
Fromage frais	A 0,9
Gouda	A 18,6
Jaune d'œuf	A 23,4
Kéfir	N 0
Lait condensé	A 1,1
Lait de vache 1,5%	A 0,7
Lait entier, pasteurisé et stérilisé	A 0,7
Œufs de poule	A 8,2
Parmesan	A 34,2
Petit-lait	B -1,6
Yaourt nature, à partir de lait entier	A 1,5
Yaourts aux fruits, à partir de lait entier	A 1,2

Denrées alimentaires	PRAL*
Sucreries	
Chocolat amer	A 0,4
Chocolat au lait	A 2,4
Crème au nougat de noisettes	B -1,4
Glace, glace au lait, à la vanille	A 0,6
Glace, glace aux fruits, mixte	B -0,6
Marmelade	B -1,5
Miel	B -0,3
Sucre blanc	N 0,0
Sucre brut (cassonade)	B -1,2

Denrées alimentaires	PRAL*
Viande et charcuterie	
Agneau (maigre)	A 7,6
Boeuf, maigre	A 7,8
Canard (avec le gras et la peau)	A 4,1
Canard (que la chair des muscles)	A 8,4
Cervelas	A 8,9
Corned-beef, en conserves	A 13,2
Dinde	A 9,9
Foie (bœuf)	A 15,4
Foie (porc)	A 15,7
Foie (veau)	A 14,2
Jambon à la bière	A 8,3
Lapin (que la chair des muscles)	A 19,0
Oie (que la chair des muscles)	A 13,0
Porc, maigre	A 7,9
Poule	A 8,7
Romsteak, maigre et gras	A 8,8
Salami	A 11,6
Saucisses de viande	A 7,0
Saucisses viennoises	A 7,7
Saucisson de foie	A 10,6
Saucisson de gibier	A 7,2
Veau	A 9,0
Viande en conserve	A 10,2

* Charge acide rénale potentielle (mEq/100g)