

Equilibre acido-basique

Tout savoir en 10 questions

1

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

L'équilibre acido-basique désigne la capacité de notre corps à maintenir un pH stable, légèrement alcalin, autour de 7,4 dans le sang. Ce pH est essentiel au bon fonctionnement de nos cellules, enzymes et organes. Pour y parvenir, notre organisme s'appuie sur plusieurs systèmes régulateurs (reins, poumons, systèmes tampons) — mais ce que nous mangeons peut soit faciliter, soit compliquer ce travail.



2

Pourquoi est-il important pour notre santé ?

Un bon équilibre acido-basique permet de préserver l'intégrité des tissus, le bon fonctionnement des muscles, des os et des systèmes enzymatiques. À l'inverse, une alimentation trop acidifiante peut, à long terme, favoriser la fatigue, la déminéralisation osseuse, les douleurs musculaires ou articulaires, et affaiblir l'organisme. Maintenir cet équilibre, c'est donc soutenir sa vitalité au quotidien.



Comment notre alimentation influence-t-elle cet équilibre ?

Quand nous digérons les aliments, ils laissent dans notre corps ce qu'on appelle un résidu métabolique, qui peut être soit acide, soit basique. Ce résidu influence l'équilibre interne de notre organisme. Si les repas génèrent trop d'acidité sur la durée, cela peut fatiguer certains organes et créer un terrain moins favorable au bien-être (baisse d'énergie, douleurs musculaires...). L'alimentation joue donc un rôle direct dans la qualité de cet équilibre.



4

Quels sont les aliments les plus acidifiants ?

Ce sont surtout les aliments riches en protéines animales ou en additifs, ainsi que les produits ultra-transformés. On retrouve notamment : la viande rouge, la charcuterie, le fromage, les céréales raffinées, les produits sucrés, les sodas, le café, l'alcool et les plats industriels. Ces aliments ne sont pas à bannir, mais à équilibrer avec des apports alcalinisants. Exemples d'additifs acidifiants :

- Acide citrique (E330)
- Phosphates (E338 à E341)
- Nitrates et nitrites (E249 à E252)
- Glutamate monosodique (E621)
- Sulphites (E220 à E228)



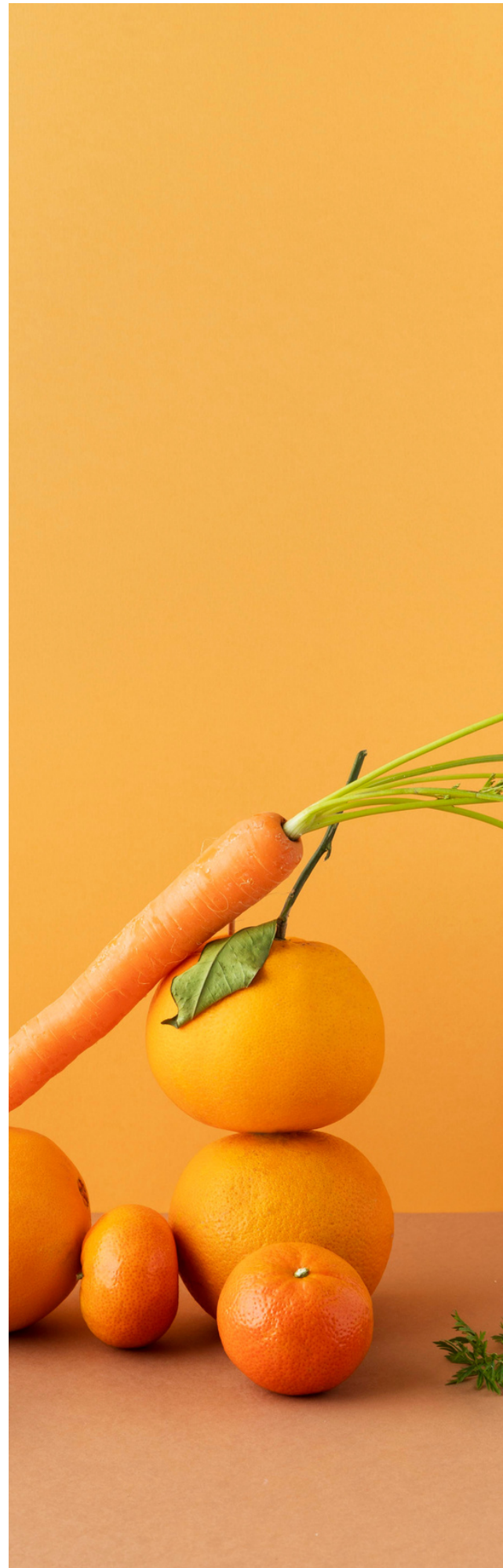
5

Quels aliments sont alcalinisants ?

Les aliments alcalinisants sont principalement d'origine végétale et riches en minéraux comme le potassium et le magnésium.

Ils aident à compenser l'excès d'acidité lié à une alimentation trop riche en produits animaux et transformés. C'est le cas des légumes, des fruits mûrs, des pommes de terre, ou encore des oléagineux.

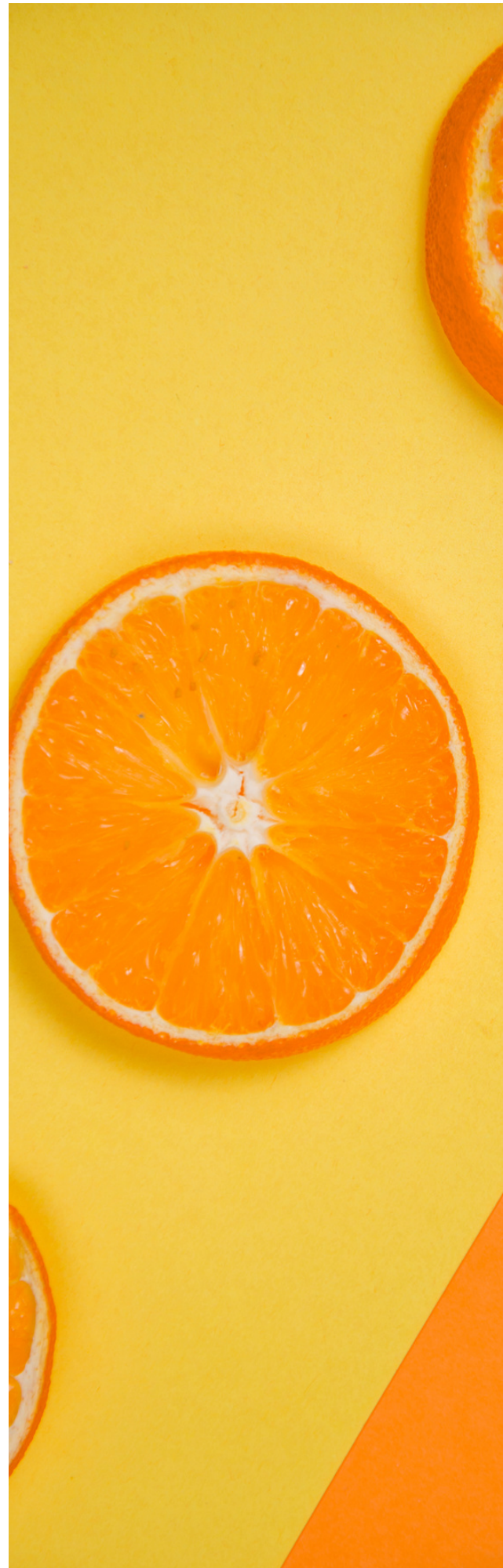
Certaines eaux comme Rozana, Vichy Célestins ou St-Yorre, riches en bicarbonates, sont aussi alcalinisantes.



BONUS

Top 15 des aliments les plus alcalinisants

- 🥬 Épinards cuits
- 🥒 Concombre cru
- 🥔 Pomme de terre vapeur
- 🥦 Brocoli
- 🥕 Carotte crue ou cuite
- 🍌 Banane bien mûre
- 🍉 Pastèque
- 🍈 Melon
- 🍇 Raisin noir
- 🍍 Ananas frais
- 🥝 Kiwi
- 🥑 Avocat
- 🌰 Amandes non salées
- 🌿 Persil frais
- 🍏 Pomme douce (type Golden ou Gala)



6

L'acidité d'un aliment en bouche correspond-elle à son effet dans le corps ?

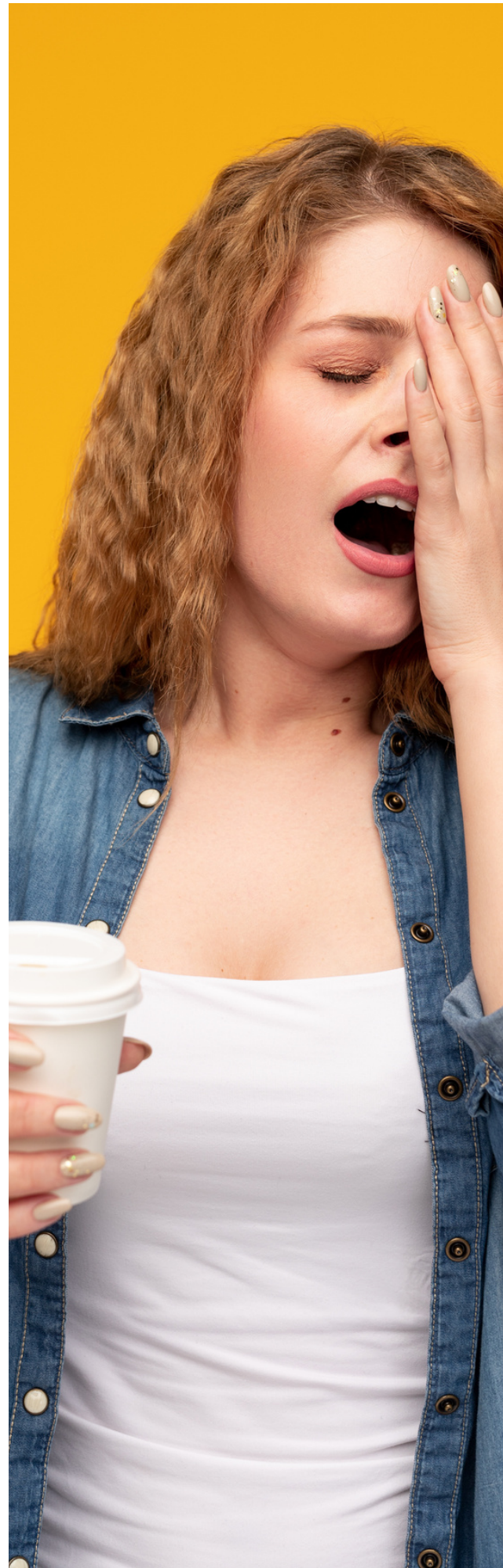
Pas forcément ! Un aliment peut avoir un goût acide sans pour autant acidifier l'organisme. C'est le cas du citron, par exemple, qui est acide en bouche mais a un effet alcalinisant une fois métabolisé. Ce qui compte, ce n'est pas le goût, mais le « résidu » laissé après digestion : on parle alors de charge acide potentielle rénale (PRAL) pour évaluer l'impact réel sur l'équilibre acido-basique.



7

Comment savoir si mon alimentation est trop acidifiante ?

Certains signaux peuvent alerter : fatigue persistante, douleurs musculaires ou articulaires, tendance aux infections, digestion lourde ou problèmes de peau. Mais pour en avoir une idée plus précise, il est possible d'analyser son alimentation sur plusieurs jours ou d'observer le pH de ses urines à l'aide de bandelettes. Une alimentation trop riche en produits animaux et pauvre en végétaux est souvent en cause.



Quels sont les risques d'un excès d'acidité sur le long terme ?

Un excès d'acidité chronique peut fragiliser l'organisme. Il favorise la déminéralisation osseuse (avec un risque accru d'ostéoporose), l'inflammation, la fonte musculaire, la fatigue chronique et certaines douleurs articulaires. Cela peut aussi perturber l'équilibre digestif et affaiblir les défenses immunitaires. Sur le long terme, c'est un facteur de déséquilibre global à ne pas négliger.



Quels réflexes simples pour rééquilibrer mon assiette ?

L'idée n'est pas de supprimer les aliments acidifiants, mais de les contrebalancer. Pour cela : augmentez votre consommation de légumes à chaque repas, intégrez des fruits frais, des légumineuses, des oléagineux non salés, et choisissez des céréales complètes. Limitez les produits transformés, les excès de protéines animales et buvez une eau peu minéralisée ou riche en bicarbonates. Simplicité, variété et végétal sont les maîtres-mots.



**L'eau, le stress, l'exercice...
ont-ils un rôle sur l'équilibre
acido-basique ?**

Oui, l'équilibre acido-basique ne dépend pas que de l'alimentation. Le stress chronique acidifie l'organisme, tout comme le manque de sommeil ou la sédentarité. À l'inverse, une activité physique modérée et régulière, une bonne hydratation (1,5 à 2 L d'eau par jour) et la gestion du stress via la respiration ou la relaxation contribuent à maintenir un bon équilibre.

Le mode de vie global compte autant que ce qu'il y a dans l'assiette.

