



BIODELYANCE

L'équilibre acido-basique

Maux de tête, insomnies, ballonnements ou digestion difficile : tous ces petits soucis sont peut-être dus au déséquilibre acido-basique de votre organisme. C'est le moment de se pencher sur l'équilibre acide basique de notre alimentation.

Pourquoi ce déséquilibre ?

Le corps humain contient trop d'acidité ce qui engendre **fatigue**, insomnies, **anxiété**, douleurs multiples et vieillissement précoce. Et ce qui provoque aussi une prise de poids qui résiste à tous les régimes. Pour résumer : une alimentation moderne trop acide + le stress + le manque d'exercice physique = le déséquilibre acido-basique de notre organisme.

Et c'est ce déséquilibre qui entraîne les petits soucis de santé.

Pour retrouver notre forme, il faut donc rééquilibrer l'organisme en consommant une majorité (deux tiers) d'aliments alcalinisants et en réduisant la part (un tiers) des aliments acidifiants. Aliments acidifiants ne veut pas dire aliments au goût acide. Par "acidifiant" on entend aliments dont la digestion tend à faire augmenter l'acidité du sang" explique Natasha Corrett, un chef de cuisine britannique qui a découvert les vertus de l'alimentation alcaline en 2010, lorsqu'un médecin lui a expliqué que sa lombalgie chronique était due à la trop grande acidité de son organisme.

Les aliments acides

- **Fruits** : les agrumes surtout (orange, citron, pamplemousse, clémentine, mandarine), kiwi, ananas, rhubarbe, pommes acides, tous les fruits peu mûrs, les fruits rouges, abricots,
- **Légumes acides** : épinards cuits, oseille, cresson, blettes, tomates (surtout cuites), choux fleurs, artichaut, oignon, champignons, asperges, ...
- **Laitages acides** : yaourts, caillés, petits suisses, fromage blanc, crème fraîche
- **Condiments** : vinaigre, cornichons, câpres, moutarde, ketchup, pickles, sauce tomate
- **Boissons** : vin blanc, champagne, coca, sodas, limonade

Les aliments acidifiants

- **Protéines animales fortes** : abats, triperie, crustacés, viandox, bouillon cube, viandes, charcuterie, gibier

- **Protéines végétales fortes** : légumineuses (lentilles, soja, haricots secs, pois chiche,...)
- **Sucre et tous les dérivés** : blanc, roux, miel, bonbons, sucreries
- **Farineux** : pain blanc, pâtes blanches ou complètes, farine blanche, pains complets ne contenant pas de levain
- Café, thé, chocolat, sirops

Les aliments alcalinisants

A privilégier pour combattre l'acidité

- Les jus de légumes
- **Tous les légumes** (exceptés ceux présents dans la liste des aliments acides) : crus ou cuits à la vapeur douce ou à l'étouffée
- **Fruits doux et mûrs** : bananes, pommes non acides, poires, pêches, cerises, raisins, melons, dattes
- Pommes de terre, patates douces, potimarron, châtaignes, avocat
- **Oléagineux** : sésame, amandes
- **Huiles de 1^{ère} pression à froid** : colza, noix, soja, olive, germe de blé, sésame, tournesol, pépins de courge, lin, etc.
- **Algues.**

5 règles de base pour manger alcalin

- Se nourrir d'aliments naturels et sains et laisser tomber les plats industriels et les produits avec additifs ou génétiquement modifiés.
- Préférer les viandes de qualité, les volailles élevées en plein air, les fromages frais au lait non pasteurisé pour préserver les nutriments.
- Remplacer les produits laitiers quotidiens (acidifiants) par des laits végétaux : lait d'amande, lait de chanvre ou de macadamia), de la feta ou du fromage et du yaourt de soja.
- Côté céréales, oublier le blé et piocher du côté de l'orge, du quinoa ou du sarrasin.
- Boire deux litres d'eau ou de tisanes (fenouil, menthe, gingembre) par jour.

*"L'expansion fulgurante de l'obésité et du diabète pourrait cesser si nous consommions tout ce que la nature nous fournit : des produits bruts, autant que possible de saison et cuisinés au plus simple » souligne la chef de cuisine dans son ouvrage « **Le régime alcalin** » .*