

Aliments alcalins

Suivre la pyramide alimentaire

Personne, ou presque, n'est épargné par une hyperacidité latente. Mais comment remettre notre équilibre acido-basique d'aplomb ? C'est ce que nous dévoile Verena Boltshauser, pharmacienne et micronutritionniste.

Jürg Lendenmann



qui concerne la viande, les microparticules les plus fines sont des acides aminés qui, suivant leur type, pèseront peu ou prou sur l'équilibre acido-basique.

La viande ? Oui mais...

Les protéines d'origine animale sont nos principaux fournisseurs d'aliments acidifiants. Mais en matière d'équilibre acido-basique, il faut considérer le métabolisme humain dans sa globalité : « L'équilibre acide-base ne fonctionne que lorsque le métabolisme fonctionne. Et pour cela, il ne faut pas seulement des aliments acidifiants et alcalifiants, mais également des nutriments comme les vitamines, les oligo-éléments et les acides gras en quantité suffisante et équilibrée ».

Pour obtenir un pH équilibré, il serait donc malavisé de délaissier purement et simplement les protéines d'origine animale comme le préconisent les « végétariens-pudding* » auxquels « il manque ainsi certains nutriments et acides aminés ». Mieux vaudrait réduire la consommation de viande si elle est excessive et, en contrepartie, accorder davantage d'importance à la qualité en privilégiant la viande d'animaux en liberté ou d'élevage sur prairie, ou encore la viande bio.

Le défi de la vieillesse

Chez les personnes âgées, la viande est souvent absente du menu parce que les seniors n'arrivent plus à la mâcher



Photo : Jürg Lendenmann

Verena Boltshauser est Pharmacienne dipl. féd. Outre ses fonctions à la pharmacie Altstadt de Winterthour, elle assume celle de Directrice technique chez MEDA Pharma Sàrl Suisse et dispense depuis 2001 des cours de formation continue en micronutrition destinés aux professionnels.

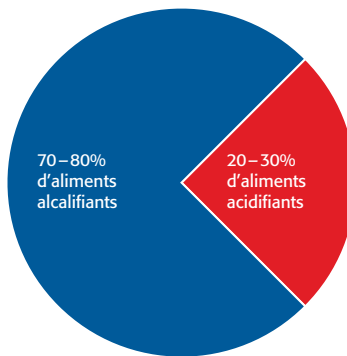
Hyperacidité : les riches et les pauvres

« Par le passé, l'hyperacidité concernait essentiellement les riches qui pouvaient se permettre de manger beaucoup de viande », raconte la pharmacienne. L'exemple de la viande illustre bien d'ailleurs l'absence de corrélation entre la saveur acide d'un aliment et son effet acidifiant. Le citron, tout comme le vinaigre, est dégradé en substances tampons alcalines au moment de la digestion comme les carbonates, les phosphates et les citrates qui permettent de neutraliser les acides. Ce qui est important, ce sont les microparticules issues de la dégradation des aliments par la digestion, après leur passage dans le foie. « En ce

« Aujourd'hui, dans notre société de consommation, tout le monde ou presque présente une acidose avérée ou latente », constate la micronutritionniste Verena Boltshauser. « L'hyperacidité se transmet généralement aux enfants à la table familiale ». Si l'organisme dispose de nombreuses stratégies pour éliminer cette acidose, à long terme, le déséquilibre acido-basique finit par laisser des traces. Les symptômes d'une hyperacidité peuvent prendre plusieurs formes qui vont de troubles gastro-intestinaux comme ballonnements et problèmes digestifs aux dérèglements du système immunitaire en passant par des pathologies rhumatoïdales (douleurs articulaires, arthrite) ou de l'ostéoporose.



L'alimentation idéale



Pour un bon équilibre acido-basique, il faudrait consommer tous les jours 20 à 30% d'aliments acidifiants et 70 à 80% d'aliments alcalifiants. Voir la pyramide alimentaire page 32 et le tableau PRAL page 33.

correctement, et aussi parce qu'ils ne l'aiment plus. Or, en raison de sa forte densité nutritionnelle, la viande est un aliment important. « Les carences alimentaires sont la première cause de maladies liées à l'âge », constate Verena Boltshauser. Ce qui aurait partie liée avec le métabolisme : en vieillissant, celui-ci n'est plus aussi performant et ne parvient plus à rééquilibrer aussi rapidement les dysfonctionnements comme l'acidose. En outre, au fil des ans, la composition du corps humain se modifie et la quantité d'énergie utilisée est moindre. L'alimentation doit donc répondre à ces nouvelles exigences plus élevées.

Bouger avec modération et se faire plaisir

Pratiquer une activité physique suffisante est crucial pour le maintien d'un bon équilibre acido-basique, et ce indépendamment de l'âge. L'activité stimule en effet le métabolisme et fouette le sang ce qui permet une meilleure oxygénation et l'élimination des acides dans le CO₂ expiré.

En revanche, trop de sport favorise l'hyperacidité : lorsque le muscle n'a pas assez d'oxygène à sa disposition pour libérer de l'énergie, le glucose n'est plus dégradé sous forme de CO₂ et d'eau mais d'acide lactique. Cet acide provoque des modifications du pH au

niveau musculaire ; s'il y a trop d'acide lactique d'un seul coup, le système ne peut plus y faire face.

« Les sportifs d'endurance, tout comme les sportifs amateurs, sont alors menacés d'une acidose massive », prévient Verena Boltshauser. A la question comment un sportif peut reconnaître qu'il est en acidose, la pharmacienne répond : « en cas de carence, le sportif ressent une baisse brutale de ses performances, malgré son entraînement : il lui faut plus de temps pour une performance donnée ou alors il manque

Suite en page 32

