

# 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 Winterthur, 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.

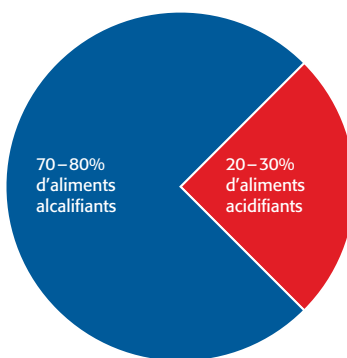
« Aujourd'hui, dans notre société de consommation, tout le monde ou presque présente une acidose avérée ou latente », constate la micronutritionniste Verena Boltshauser. « L'hyperacidité se transmet généralement aux enfants à la table familiale ». Si l'organisme dispose de nombreuses stratégies pour 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.

### 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



### 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

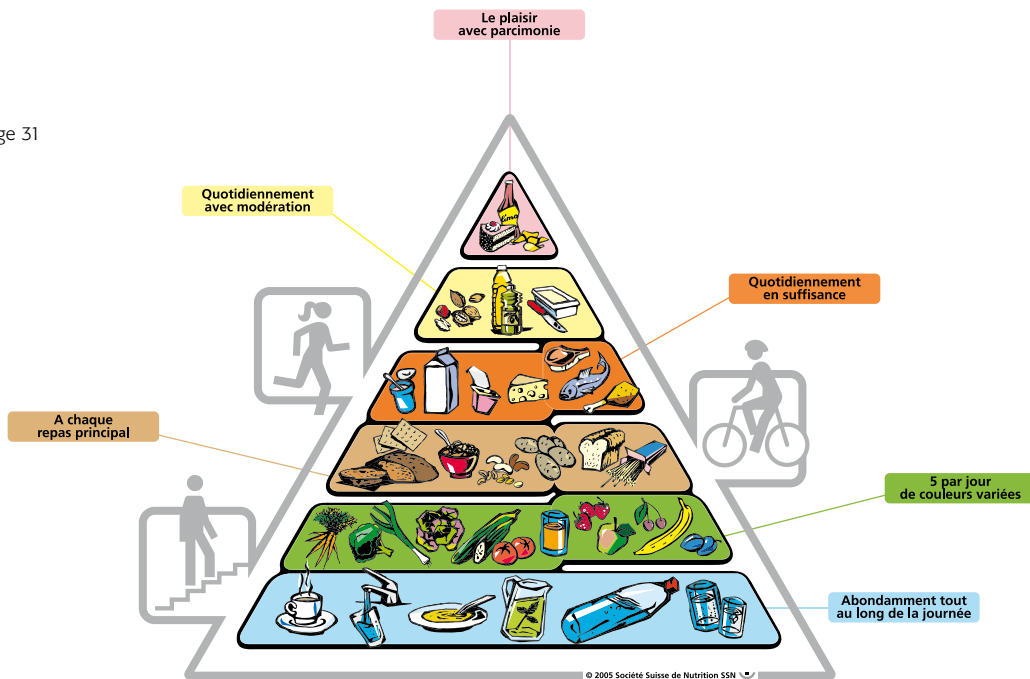
Pratiquer une activité physique suffisante est crucial pour le maintien d'un bon équilibre acido-basique, et ce indépendamment de l'âge. L'activité stimule en effet le métabolisme et fouette le sang ce qui permet une meilleure oxygénation et l'élimination des acides dans le CO<sub>2</sub> expiré.

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 CO<sub>2</sub> 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



Recommandations alimentaires de la Société Suisse de Nutrition.

tout simplement d'énergie. Des courbatures qui persistent en sont aussi un signe. La question essentielle est : « comment puis-je trouver le juste équilibre à travers un sport que je pratique aussi avec plaisir ? ». Car le plaisir joue également un rôle dans l'équilibre acido-basique. Ce n'est pas pour rien que l'on parle de s'aigrir pour signifier une disposition fâcheuse...\*\*

### Comment avoir une alimentation alcalifiante ?

La nutritionniste considère que s'alimenter d'après un tableau des aliments acidifiants et alcalifiants n'est pas l'idéal. En effet, un aliment donné pourrait bien être classé différemment suivant les auteurs. Le plus fiable est encore de suivre la classification selon l'indice PRAL, qui détermine la charge acido-basique d'un aliment sur les reins. Et pour montrer à quel point les données des différents tableaux peuvent être trompeuses, la spécialiste prend l'exemple du sucre blanc : « le sucre n'est ni acidifiant, ni alcalifiant : il est neutre au niveau du métabolisme. Mais le sucre ménager ne fournit aucun des nutriments nécessaires à la métabolisation. » Pour la même raison, il faudrait privilégier les produits complets aux aliments à base de farine blanche, quand bien même les premiers seraient plus acidifiants d'après le tableau PRAL. Car même si les céréales complètes contiennent des protéines acidifiantes, elles apportent également des vitamines B et d'autres nutriments importants pour les processus métaboliques. Pour s'alimenter de manière judicieuse, la spécialiste con-

seille de ne pas garder les yeux rivés sur les indices PRAL, mais de considérer les choses dans leur ensemble.

### Recommandations de la pyramide alimentaire

Pour Verena Boltshauser, les indications d'un tableau servent donc seulement à donner un ordre d'idée sur « les aliments dont il faut manger plus et ceux dont il faut manger moins ». Elle considère que les directives alimentaires générales, résumées par l'image de la pyramide alimentaire (voir le graphique ci-dessus), sont bien plus faciles à suivre : « si nous nous en tenons à ces recommandations alimentaires, nous garderons un bon équilibre acide-base. Nous n'aurons besoin ni de tableaux ni de livres de recettes et nous pourrons puiser dans toute la diversité alimentaire ».

Sont « alcalifiants », explique Verena Boltshauser, « en priorité les fruits, les légumes et la salade », c'est-à-dire les aliments qu'il faut consommer en grande quantité d'après la pyramide alimentaire. Il faut aussi noter que notre organisme dépend de la consommation de substances alcalifiantes sans lesquelles il ne peut pas réguler correctement son équilibre acido-basique.

### L'alimentation : plus que de la biochimie

La plupart d'entre nous sait comment s'alimenter sainement. C'est ce qu'a montré une enquête menée par l'Office fédéral de la santé publique. Mais peu mettent leurs connaissances en pratique. Verena Boltshauser souligne que : « manger ne consiste pas seulement à se nour-

rir, mais est étroitement lié au psychisme, aux idées, à la notion de récompense. Il est extrêmement difficile d'opérer des changements à ce niveau. Tous ceux qui ont essayé le savent. Car adopter une alimentation alcalifiante ainsi que le préconise la pyramide alimentaire est une chose, s'y tenir à long terme en est une autre. La pondération est un élément important du changement : « si je mange toujours la même chose, j'ingère toujours les mêmes toxines. Logiquement, lorsque l'on fait ses courses au rayon fruits et légumes, il faudrait commencer à un bout de l'étal pour finir à l'autre, puis recommencer au début ».

Le changement vers une alimentation alcalifiante est souvent récompensé par des effets secondaires souhaités : les kilos en trop fondent, les migraines se font plus rares, la couperose régresse. « Avec l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée, la digestion s'en trouve modifiée », explique la micronutritionniste. « Et ce changement s'accompagne également d'une modification des goûts : ce qui est bon pour nous nous fait soudain envie. Avec un peu de persévérance, une alimentation saine ne pose plus aucun problème. » Il n'y aurait alors plus aucun aliment interdit. « Une petite douceur est autorisée, mais pas à longueur de journée comme avant ».

NDLT :

\* il s'agit d'une expression traduite de l'allemand « Pudding-Vegetarier » qui désigne des végétariens dont le régime alimentaire est déséquilibré car ils compensent les protéines animales par des desserts, des plats industriels, etc.

\*\* cette locution est beaucoup plus parlante et plus commune en allemand : « sauer werden ».