

Les Dossiers Phytoreponse

Liste des aliments acides, acidifiants et alcalinisants

L'ACIDITE : UN PROBLEME DE SANTE FONDAMENTAL

Fatigue, manque de vitalité chroniques, déprime, rhumatismes, caries dentaires, chute de cheveux, peau sèche, crampes...voici quelques uns des signes d'une acidité intérieure, également appelée « acidose ».

L'acidose est la source de nombreux troubles mais également la suite d'un dérèglement dont l'alimentation joue un très grand rôle.

Vous pouvez vous aider de compléments alimentaires adaptés ([cliquez sur ce lien](#)) mais surtout en adaptant une alimentation adéquate.

Voici quelques exemples d'aliments à éviter, et ou à privilégier :

Fruits : Bananes, pommes, poires, pêches, dattes et autres fruits sucrés sont moins acidifiants que les fruits au goût sûr comme les canneberges, les kiwis et les agrumes, hormis les citrons. Les jus de fruits sont souvent trop concentrés en sucre et devraient être consommés modérément.

Légumes : De tous les aliments, seuls les légumes feuillus ou colorés sont véritablement alcalinisants. Brocoli, épinards, kale, germinations, haricots figurent parmi les meilleurs exemples. En revanche, attention aux pommes de terre, asperges, cresson, tomates, poireaux, oignons et choux de Bruxelles.

Noix et graines : Les graines sont en général plus alcalinisantes que les noix, parmi lesquelles la moins acidifiante est de loin l'amande, suivie de la noix du Brésil et de coco. Évitez cependant les arachides. Les noix germées gagnent en minéraux et donc en potentiel alcalinisant.

Céréales : Étant donné l'omniprésence de farines raffinées dans les aliments transformés, choisir des aliments préparés avec des céréales et des farines complètes, par conséquent riches en minéraux, fera une grosse différence pour votre équilibre acido-basique.

Viandes et légumineuses : On entend parfois dire que les protéines sont acidifiantes. Il est vrai que la production d'énergie par le corps à partir de protéines produit beaucoup d'acide urique. La nuance est que les protéines ne deviennent une source particulièrement importante d'acidité que lorsqu'elles constituent une forte proportion de nos sources d'énergie quotidiennes, au-delà d'un gramme par kilo de poids corporel. Notez que les protéines des viandes renferment davantage de soufre que les protéines végétales, ce qui en font une source d'acide sulfurique plus importante.

Produits laitiers : Consommez-les avec modération si vous avez tendance à souffrir d'acidité. Le yogourt et les fromages durs, surtout ceux qui sont vieillis, comptent parmi les aliments les plus acidifiants. Le petit-lait est davantage alcalinisant, par comparaison.

Sucres : Les sucres comptent parmi les aliments les plus acidifiants, car une partie des glucides se changera en acide lactique dans l'organisme. Quant aux sucres raffinés, ils sont une des pires sources d'acidité! Fuyez-les comme la peste et régalez-vous plutôt de sucres non raffinés comme le sucre de canne biologique, le sirop d'érable ou la mélasse verte. Fallait-il une autre raison de mettre les boissons gazeuses au rancart ?

Infusions : Certaines plantes sont plus riches en minéraux, comme l'avoine, l'ortie, le trèfle rouge ou la prêle. Préparées sous forme de tisane, elles peuvent constituer un apport significatif en minéraux et remplacer avantageusement le thé ou le café. Les breuvages stimulants sont en effet une source de stress pour le système nerveux et de plus ils sont fortement diurétiques, ce qui favorise l'excrétion des minéraux. Les infusions d'herbes purifiantes et toniques des reins peuvent aussi aider l'organisme à éliminer les acides, par exemple la fleur de sureau, le pissenlit ou l'ortie.

Cette liste est bien entendu non-exhaustive mais donne déjà quelques bonnes pistes pour retrouver un équilibre Acido-basique.