

Christopher Vasey

Gérez votre équilibre acido-basique

Une vision complète

jouvence
Santé

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Prévenir et vaincre la grippe

Sucre et Santé

L'Équilibre acido-basique

Compresses et Cataplasmes

Spécial détox

Je détoxique mon foie, c'est parti !

Se libérer de la constipation

Détox

Alternatives naturelles aux antibiotiques

Quand le corps a soif

Manuel de détoxification

Les Anti-inflammatoires naturels

La Cure de petit-lait

Les Compléments alimentaires naturels

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2012 pour la première édition.

© Éditions Jouvence, 2017 pour la présente édition :

ISBN : 978-2-88911-954-7

Couverture : Éditions Jouvence

Crédits photographiques : www.adobestock.com : ©kazoka303030,

©www.jonigraphy.com, ©anjelagr, ©rh2010

Mise en pages : iørem.ipsum

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	7
---------------------------	----------

1^{RE} PARTIE : DÉFINITION DE L'ACIDITÉ

I. Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?.....	11
1. Qu'est-ce qu'un acide ?	12
2. Qu'est-ce qu'une base ?.....	14
3. Quel est le système de mesure de l'acidité ?	15
4. Que sont les acides forts et faibles ?.....	17
5. pH et santé.....	18
6. Comment le corps se défend-il face à l'acidification ?	20
7. Qu'est-ce que le système tampon ?.....	22
8. Comment l'organisme tombe-t-il malade ?	24
9. Quelles sont les maladies dues à l'acidification ?	26
10. Beaucoup de gens souffrent-ils d'acidose ?.....	28
11. Qu'est-ce qu'une faiblesse métabolique face aux acides faibles ?.....	29
12. Comment guérir les troubles d'acidification ?	31
II. Les tests de dépistage du terrain acide	34
Test 1 : Analyse du pH urinaire.....	34
Test 2 : Analyse des symptômes	45
Test 3 : Analyse de l'alimentation.....	49
Test 4 : Analyse du mode de vie.....	53
Test 5 : Vérification expérimentale	55
Test 6 : Dépistage des états de faiblesses métaboliques face aux acides faibles.....	56

2^E PARTIE :

COMMENT SE DÉSACIDIFIER PAR L'ALIMENTATION ?

III. Les aliments acidifiants, alcalinisants et acides	62
1. Les aliments acidifiants.....	66
2. Les aliments alcalinisants.....	70
3. Les aliments acides	73
4. 8 règles pour manger en équilibre acido-basique.....	78
IV. Classification des aliments selon leur pouvoir d'acidification.....	84
1. Les fruits frais.....	85
2. Les fruits secs.....	90

3. Les fruits oléagineux.....	91
4. Les légumes.....	92
5. Les céréales.....	96
6. Les produits laitiers.....	98
7. Les chairs animales.....	102
8. Les légumineuses.....	103
9. Divers.....	104
10. Les boissons.....	105
V. Les repas acidifiants et leurs variantes alcalines	108
1. Le petit-déjeuner.....	109
2. Collation de 9 heures.....	116
3. Le déjeuner.....	121
4. Collation de 16 ou 17 heures.....	130
5. Le repas du soir.....	134

3^E PARTIE :

COMMENT NEUTRALISER ET ÉLIMINER LES ACIDES ?

VI. Les compléments basiques.....	141
1. Études de la composition des compléments basiques.....	145
2. Intolérance aux compléments basiques.....	152
3. Dosage des compléments basiques.....	152
4. Le contrôle mensuel.....	155
5. Durée de la cure.....	156
VII. Le drainage des acides	158
1. Drainage des acides par les reins.....	159
2. Drainage des acides par la peau.....	167
3. Drainage des acides par les poumons.....	173
4. Jeûnes et monodiètes sont-ils des moyens efficaces pour désacidifier ?.....	176
VIII. Les revitalisants basiques.....	179
1. La spiruline.....	180
2. La mélasse noire.....	181
3. Le ginseng.....	183
4. Le germe de blé.....	184
5. L'huile de foie de flétan.....	186

Notes et bibliographie	189
-------------------------------------	------------

Introduction

L'importance de l'équilibre acido-basique pour la santé est reconnue par un nombre croissant de malades et thérapeutes. Dans mon livre *L'Équilibre acido-basique*, j'ai expliqué ce qu'était cet équilibre et comment le corriger lorsqu'il était perdu, afin de retrouver la santé.

L'expérience a cependant montré la nécessité d'approfondir différents points, de manière à rendre cette correction plus facile à réaliser pour le lecteur. Un certain nombre de questions se posaient en effet concernant l'interprétation des mesures du pH urinaire, le choix des aliments, l'établissement des menus alcalins, le dosage de compléments basiques, etc.

C'est le but de *Gérez votre équilibre acido-basique* que vous avez entre les mains que d'apporter les éclaircissements encore nécessaires. En cela, il est un livre éminemment pratique. Tout en formant en lui-même un tout, il constitue un complément idéal à *L'Équilibre acido-basique*.

Le manuel comprend trois parties, chacune correspondant à l'une des grandes questions que l'on peut se poser sur le sujet :

- **Suis-je acide ?**

Après un bref exposé sur ce qu'est le problème de l'acidité, il est expliqué quels sont les tests à disposition, comment les effectuer et surtout, comment les interpréter.

- **Comment se désacidifier par l'alimentation ?**

L'alimentation jouant un rôle fondamental dans l'équilibre acido-basique, cette partie donne des listes détaillées des aliments alcalinisants, acidifiants et acides ; une

classification des aliments selon leur pouvoir d'acidification, des règles pour manger équilibré, l'analyse de repas courants, mais acidifiants, et de nombreuses propositions de menus alcalins.

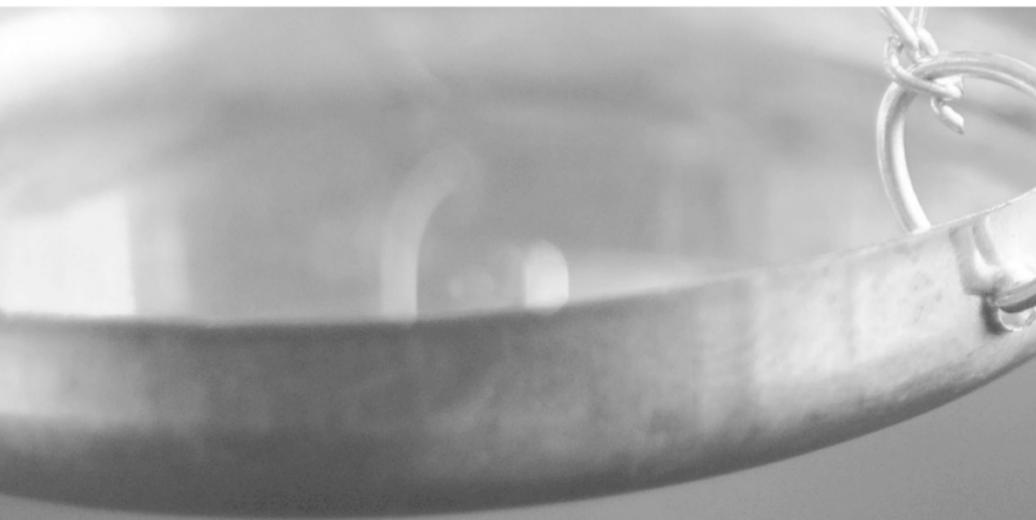
- **Comment neutraliser et éliminer les acides ?**

Les cures de compléments basiques – souvent incorrectement appliquées – sont expliquées ici en détail : comment doser les bases, combien de temps effectuer la cure, comment contrôler son efficacité, quels sont les produits à disposition, etc. Sont également exposés : comment drainer les acides vers l'extérieur du corps et comment se revitaliser avec des revitalisants basiques.



1^{RE} PARTIE

Définition de l'acidité



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

Les substances utilisées pour la construction et le fonctionnement de notre organisme sont très nombreuses : il y a une vingtaine d'acides aminés, plusieurs dizaines de sucres et d'acides gras, une quarantaine de vitamines et une centaine de minéraux et oligoéléments. Chacune de ces substances joue un ou plusieurs rôles précis dans l'organisme.

Malgré leur extrême diversité, il est possible de les classer en deux grands groupes : les substances basiques (aussi appelées alcalines) et les substances acides.

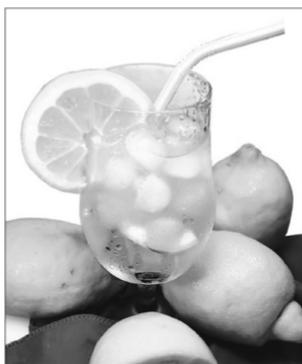
Ces deux genres de substances ont des caractéristiques opposées, mais qui se complètent. Ainsi, pour être en bonne santé, notre organisme a autant besoin des unes que des autres.

Présentes en quantités égales, l'équilibre qui existe entre les acides et les bases est ce qui s'appelle l'équilibre acido-basique.

L'équilibre acido-basique n'est pas le seul équilibre organique nécessaire à notre santé. Il en existe au contraire de nombreux autres. Par exemple, l'équilibre entre l'activité et le repos, l'état de veille et de sommeil, l'inspiration et l'expiration, le sang veineux et le sang artériel, les apports et les dépenses énergétiques, la production et l'élimination des

toxines, etc. Et de même qu'il est préjudiciable pour nous de rompre l'un de ces équilibres – par exemple manger plus que les besoins de notre corps le demandent ou ne pas se reposer assez pour compenser notre activité quotidienne – la présence excessive de substances acides ou basiques est néfaste pour notre santé.

1. Qu'est-ce qu'un acide ?



Pour avoir goûté un citron ou de la rhubarbe, tout le monde est familiarisé avec l'une des caractéristiques les plus accessibles des acides : **leur goût**. Mais le fait de saliver abondamment pour nous préserver des acides de ces aliments en les diluant peut aussi nous faire prendre conscience d'une autre propriété des acides : **leur caractère agressif, voire corrosif**.

Cette dernière propriété est d'ailleurs mise à profit de différentes manières dans notre vie quotidienne : on emploie du vinaigre pour dissoudre les dépôts calcaires dans les baignoires et casseroles, et de nombreux produits de nettoyage courants doivent en partie leurs qualités nettoyantes aux acides qu'ils contiennent. Le caractère corrosif des acides est mis en évidence par l'expérience bien connue d'un morceau de viande ou d'une pièce de monnaie mis à tremper dans une boisson à base de cola. Au bout de quelques jours, la viande s'est dissoute et n'est plus visible, et la pièce de monnaie est rongée en surface.

Chimiquement, les acides sont définis comme **des substances libérant des ions hydrogène (H) lorsqu'elles sont en solution dans l'eau**. Cette libération d'ions n'est

pas identique ou uniforme pour tous les acides : certains en libèrent plus que d'autres. Il existe donc des taux d'acidité variables. Par exemple, la rhubarbe ou le citron sont beaucoup plus acides que les fraises ou les tomates, qui sont également des aliments acides.

Le goût n'est cependant pas un moyen infaillible pour déterminer le caractère acide d'un aliment, car les acides que contient ce dernier peuvent être en partie neutralisés et leur goût annulé par la présence d'autres substances. La viande et les céréales ne sont pas acides au goût, ce sont pourtant des aliments très acidifiants.

En dehors du système de mesure du degré d'acidité – le pH, dont nous parlerons plus loin – il est possible de déterminer si quelque chose est acide ou non en analysant sa **teneur en minéraux**. En effet, les minéraux peuvent aussi être divisés en deux grands groupes : les minéraux acides et les minéraux basiques. Les principaux minéraux acides sont le soufre, le chlore, le phosphore, le fluor, l'iode et la silice.

Lorsqu'un corps contient plus de minéraux acides que basiques, il sera dit acide.

Ainsi, les eaux minérales, qui contiennent les deux sortes de minéraux, seront dites alcalines lorsque les minéraux basiques comme le calcium et le magnésium prédominent, et acides lorsque le soufre, le chlore ou le gaz carbonique l'emportent. Ou encore, un aliment riche en phosphore, les noisettes par exemple, est plus acide qu'un autre qui en contient moins, comme les amandes.

2. Qu'est-ce qu'une base ?



Contrairement aux substances acides, les bases ne libèrent pas ou très peu d'hydrogène. D'ailleurs, moins elles libèrent d'ions H, moins elles sont acides ou, en d'autres termes, plus elles sont basiques. De plus, et contrairement aux acides, **les bases n'ont pas de propriétés agressives.** Ce sont des substances « douces ».

Alors que le jus de citron qui pénètre dans une plaie produit de fortes brûlures, le lait ne le fait pas. Les substances alcalines sont d'ailleurs employées pour lutter contre les dégâts occasionnés par les acides. Ainsi, le jus de pommes de terre calmera les douleurs causées par l'hyperacidité gastrique, et le lait ingéré en grandes quantités sera un moyen efficace pour neutraliser l'agressivité de poisons acides avalés par erreur.

Au goût, les aliments basiques se caractérisent par une très faible saveur acide. Dans les aliments les plus basiques, comme les bananes, les amandes, le lait frais, on ne décèle même pas la moindre saveur acidulée.

Les minéraux basiques sont le calcium, le potassium, le magnésium, le sodium, le fer, le manganèse, le cobalt et le cuivre. Parmi ceux-ci, le calcium est le minéral le plus représenté dans notre organisme : plus d'un kilo, pour la plus grande partie dans le squelette.

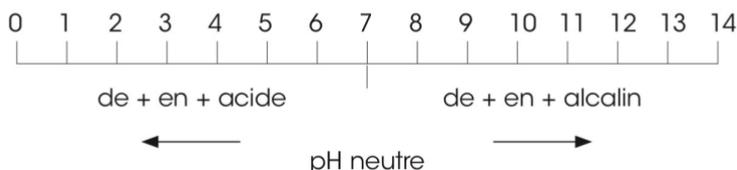
Comme pour les acides, la saveur n'est pas un critère qui permet de repérer le caractère basique d'un aliment. Certains aliments, par exemple le pain et le sucre blanc, n'ont pas un goût acidulé, mais ne sont quand même pas basiques. **Les acides**

que contiennent ces aliments sont libérés au cours de leur digestion et de leur utilisation par l'organisme.

3. Quel est le système de mesure de l'acidité ?

La différence entre un acide et une base étant leur plus ou moins grande capacité à libérer des ions hydrogène, l'unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité est le pH, c'est-à-dire la puissance ou le potentiel (p) à libérer des ions hydrogène (H).

L'échelle de mesure du pH va de 0 à 14. Le chiffre 7 indique l'équilibre entre les acides et les bases, donc un pH neutre. Plus le potentiel de libération de ions H est grand, plus le chiffre du pH devient petit, de 6 à 0, zéro étant l'acidité absolue. Au contraire, plus le pH est basique, plus le chiffre est grand, de 8 à 14, quatorze étant l'alcalinité absolue (c'est-à-dire une libération d'ions H nulle).



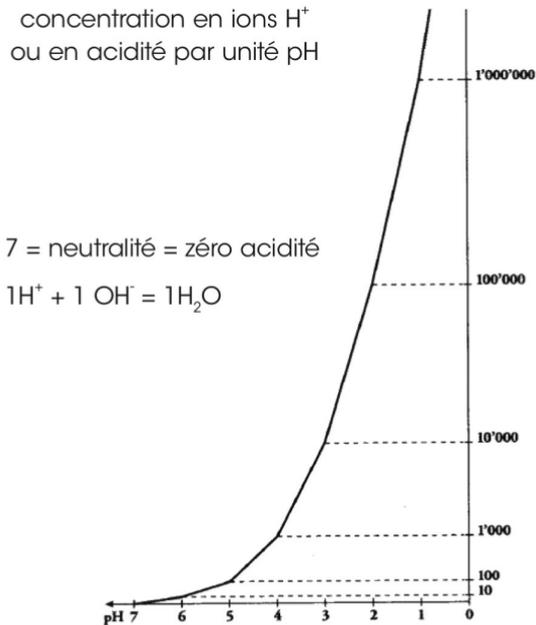
L'échelle de mesure du pH se présente donc à l'inverse de ce à quoi l'on pourrait s'attendre, puisque plus le degré d'acidité est grand, plus le chiffre du pH est petit.

Il faut aussi souligner que le passage d'un chiffre à l'autre de l'échelle de mesure n'est pas arithmétique, mais logarithmique, ce qui signifie que les valeurs séparant les

Gérez votre équilibre acido-basique

unités les unes des autres ne sont pas égales tout au long de l'échelle, mais vont en augmentant au fur et à mesure qu'elles s'éloignent de la position d'équilibre. Les valeurs sont multipliées par 10 à chaque unité (voir schéma page 18). Autrement dit, si la concentration en ions H est de 10 au pH de 6, elle est de 100 au pH de 5, de 1000 au pH de 4, de 10 000 au pH de 3. Les écarts entre les pH 6 et 5 d'une part, et 5 et 4 d'autre part, ne sont pas égaux puisqu'ils sont de 90 dans le premier cas et de 900 dans le second cas.

Concrètement, cela signifie que le degré d'acidité est beaucoup plus grand que l'on pourrait croire en regardant la progression des chiffres. Lorsque le pH urinaire passe de 6 à 5 par exemple, l'acidification est beaucoup plus grande que lors du passage de 7 à 6.



Extrait du livre *Terrain acidifié*,
de Jacques Fontaine, Éd. Jouvence.