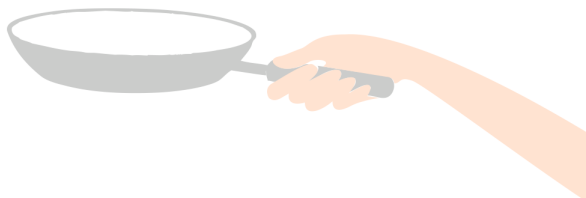


Mon alimentation

SANTÉ

facile

Christopher Vasey



Acido-basique

et 68 recettes

joy^{ence}
Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles,
Alessandra Moro Buronzo

Soupes santé minceur, Alessandra Moro Buronzo

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Anticholestérol, Isabelle Doumenc et Magdalena Asanchejev

À base de citron, Christopher Vasey et Lisa Masset

Index glycémique bas, Marie-Laure André

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

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-968-4

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Mise en pages : Stéphanie Roze

Couverture : Éditions Jouvence

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

L'auteur

Christopher Vasey est un naturopathe installé en Suisse qui a contribué à diffuser les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, de maladies de carences et de surcharges, etc. Ses livres sont traduits dans plusieurs langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

Site de l'auteur : <http://www.christophervasey.ch/>

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

L'Équilibre acido-basique

Gérez votre équilibre acido-basique

Manuel de détoxification

Sommaire

INTRODUCTION

11

1^{re} partie

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

L'IMPACT DE L'ÉQUILIBRE

ACIDO-BASIQUE SUR NOTRE SANTÉ

16

LE RÔLE FONDAMENTAL DE L'ALIMENTATION

22

2^{de} partie

Recettes santé acido-basiques

POMMES DE TERRE

35

Gratin de pommes de terre

38

Gratin de pommes de terre et de fenouils

39

Purée de pommes de terre

40

Purée de pommes de terre et de patates douces

41

Pommes de terre au four au cumin

42

Pommes de terre en robe des champs

43

Galette de pommes de terre au fromage

44

Omelette aux pommes de terre

46

Salade de pommes de terre simplissime

47

Salade de pommes de terre au comté

48

Salade de pommes de terre aux fines herbes

49

Salade de pommes de terre et betteraves	50
Salade de pommes de terre aux œufs durs	52
CHÂTAIGNES	55
Gratin aux châtaignes et aux brocolis	56
Châtaignes vapeur aux choux de Bruxelles	57
Polenta de châtaigne	58
Galettes aux châtaignes	59
Soupe aux châtaignes	60
Soupe aux châtaignes et légumes	61
Velouté aux châtaignes et potiron	62
Châtaignes et fromage blanc	63
CÉRÉALES	65
Polenta nature	66
Polenta au gruyère	67
Polenta au fromage de chèvre	68
Riz complet au fromage	70
Riz complet aux champignons	71
Riz complet aux légumes	72
Riz complet à l'orientale	73
Pâtes complètes aux légumes	74
Orge aux légumes	75
TARTES AUX LÉGUMES	77
Tarte aux épinards	78
Tarte aux asperges	79
Tarte aux courgettes	80
Tarte aux blancs de poireaux aux deux fromages	81
Tarte aux légumes méditerranéens	82
LÉGUMES	83
Légumes de printemps	84
Légumes d'été	85
Légumes d'automne	86
Mélange de légumes	87
Purée de panais	88

SOUPEs	89
Soupe aux légumes d'hiver	90
Soupe à la citrouille	91
Soupe aux courgettes	92
Soupe à la carotte	93
SALADES & SAUCES	95
Salade mixte	96
Salade verte aux champignons de Paris	97
Salade verte aux graines germées	98
Salade de haricots verts	99
Betteraves rouges à la roquette et au fromage de brebis	100
Sauce aux herbes	101
Sauce au fromage blanc	102
Sauce à la levure de bière	103
CRUDITÉS	105
Carottes et céleri crus	106
Chou vert croquant	107
Concombres au fromage blanc à l'aneth	108
Avocat à la féta et aux amandes	109
DIPS	111
Dip à la ciboulette	112
Dip au curcuma	113
PETIT-DÉJEUNER, ENCAS & DESSERTS	115
Tartines à la purée d'amandes	116
Tartines au fromage blanc aux herbes	117
Tartines à l'avocat	118
Banane aux amandes	119
Banane au fromage blanc et à la cannelle	120
Banane et châtaignes concassées	121
Flocons de châtaignes toastés à la banane	122
Fromage blanc aux fruits secs	123
Mousse de fromage blanc aux figues	124
Lait d'amande à la banane	125

Introduction

L'alimentation moderne acidifie l'organisme. Quotidiennement, des quantités beaucoup trop importantes d'acides pénètrent dans notre corps par le biais des aliments que nous consommons. À cela s'ajoute une forte production d'acides par notre organisme, à cause du stress, du manque de sommeil, de la prise d'excitants, de la sédentarité, etc. Or, en excès, les acides ont une action agressive, corrosive et irritante sur nos tissus et nos organes. De très nombreuses maladies, dont nous souffrons actuellement, telles que fatigue chronique, anxiété, douleurs articulaires, tendinites, eczémas..., sont dues à cette acidification.

L'équilibre acido-basique, qui est indispensable à notre santé, est rompu. Que faut-il faire pour le rétablir ?

La solution aux problèmes de santé dus à l'acidose passe notamment par l'adoption d'une alimentation alcaline. Celle-ci désacidifie le corps et rétablit son équilibre acido-basique. De plus en plus de personnes sont conscientes qu'il leur faudrait manger plus alcalin. Or, si elles savent quels sont les aliments à privilégier (les aliments alcalinisants) et ceux à restreindre (les aliments acidifiants), elles ne voient pas toujours comment s'y prendre concrètement pour réformer leur alimentation. Autrement dit, comment composer des repas qui soient non seulement alcalins, mais également équilibrés et savoureux.

Après un court rappel de ce qu'est l'équilibre acido-basique, je vous propose donc des recettes simples, à la portée de tous, qui vous permettront d'adopter une alimentation alcaline au quotidien, tout en vous faisant plaisir.

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.



1^{re} partie

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

L'impact de l'équilibre acido-basique sur notre santé

Plusieurs centaines de substances entrent dans la composition de notre organisme : acides aminés, acides gras, vitamines, minéraux, oligo-éléments... Malgré leur grande diversité, il est possible de les classer en deux grands groupes : les substances acides et les substances basiques (aussi appelées alcalines).

Les caractéristiques de ces deux genres de substances sont opposées, mais elles se complètent. Notre organisme a autant besoin des unes que des autres pour se construire et fonctionner correctement, autrement dit, pour être en bonne santé. Étant présentes en quantités égales, ces substances se trouvent en équilibre dans le corps. C'est ce que l'on appelle l'équilibre acido-basique.

Toute perte de cet équilibre entre les acides et les bases est préjudiciable à notre santé.

Le plus souvent, les acides se trouvent en quantités plus importantes que les bases. On parle alors d'acidose. Plus l'excès d'acides est important, plus les troubles de santé qui en résultent sont nombreux et graves. Un excès de bases (alcalose) est aussi possible, mais c'est très rare. Il est une conséquence de maladies déclarées, par exemple des glandes surrénales (hyperaldostéronisme) ou des reins (certaines tubulopathies), mais jamais de l'adoption d'une alimentation alcaline ou de la prise de compléments alcalins.

LES ACIDES

Les acides ont pour propriété d'être des **substances agressives**. Par exemple, le jus de citron (acide) qui entre dans une plaie engendre des fortes douleurs, alors que le lait (alcalin) n'a pas cet effet. Une autre caractéristique des acides est leur **goût acidulé**. Des aliments comme le citron

et la rhubarbe contiennent beaucoup d'acides d'où leur saveur acide très prononcée.

Le goût n'est cependant pas un critère infaillible pour déterminer le caractère acidifiant d'un aliment, car les acides que contient ce dernier peuvent être neutralisés par la présence d'autres substances et leur saveur annulée. C'est le cas notamment de la viande et des céréales qui n'ont pas un goût acide, mais qui sont tout de même acidifiants.

Un moyen plus sûr pour définir l'acidité d'un aliment est l'analyse de **sa teneur en minéraux**. Il existe en effet deux grands genres de minéraux : les minéraux alcalins (basiques) et les minéraux acides. Les principaux minéraux acides sont le soufre, le chlore, le phosphore, le fluor, l'iode, la silice... Lorsqu'un aliment contient davantage de minéraux acides qu'alcalins, il est acidifiant.

Acides forts et acides faibles

Les acides peuvent aussi avoir pour caractéristique d'être forts ou faibles.

Connaître l'existence de ces deux sortes d'acides est d'une grande importance, car, physiologiquement parlant, les acides forts – à cause de leur difficulté à se combiner – sont

beaucoup plus difficiles à neutraliser et à éliminer de notre organisme que les acides faibles.

Les **acides forts** ont pour source principale les protéines animales. Il s'agit des acides urique, sulfurique et phosphorique. Ils nécessitent un important travail de neutralisation par le foie, et d'élimination par les reins et les glandes sudoripares. Ces organes ne peuvent d'ailleurs éliminer qu'une quantité limitée d'acides forts par jour. L'excédent s'accumule alors forcément dans les tissus.

Les **acides faibles** sont avant tout d'origine végétale (fruits, tomate, vinaigre...), avec quelques aliments d'origine animale (yogourt, petit-lait...). Il s'agit des acides citrique, oxalique, lactique, pyruvique... Les acides faibles sont également qualifiés d'acides volatils. En effet, une fois oxydés, ils s'éliminent sous forme gazeuse par les poumons : gaz carbonique (CO₂) et vapeurs d'eau. Contrairement aux acides forts, les acides faibles sont faciles à éliminer et ceci sans limitation quantitative. Pour augmenter leur élimination, il suffit au corps d'intensifier les échanges respiratoires, c'est-à-dire l'amplitude des mouvements thoraciques.

LES BASES

Les bases, à l'opposé des acides, n'ont pas un goût acidulé, piquant ou fort. Dans les aliments les plus basiques, comme le lait, les bananes ou les amandes, aucune saveur acidulée n'est perceptible. Mais le goût est un critère trompeur.

Le pain et le sucre blanc ne sont pas acidulés en bouche, mais ils ne sont pas pour autant basiques. Les acides que contiennent ces aliments sont libérés au cours de la digestion ou produits lors de leur utilisation par l'organisme.

Les bases ne possèdent pas de propriétés agressives. Ce sont des **substances « douces »** qui apaisent, amollissent. Le lait bu en grande quantité est d'ailleurs utilisé pour neutraliser l'agressivité de poisons acides avalés par accident. Le jus de pomme de terre atténue l'inflammation et les douleurs causées par l'hyperacidité gastrique.

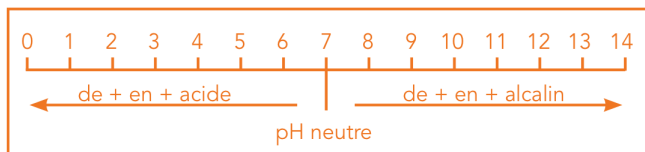
Les aliments basiques contiennent davantage de

minéraux basiques qu'acides. Les minéraux basiques sont le calcium, le potassium, le magnésium, le sodium, le fer, le manganèse, le cobalt et le cuivre.

COMMENT MESURER L'ACIDITÉ ?

Chimiquement parlant, la différence entre un acide et une base est leur plus ou moins grande capacité à libérer des ions hydrogènes. 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 hydrogènes (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 d'ions H est grand, plus le chiffre du pH devient petit, de 6 à 0, zéro étant l'acidité absolue. À l'inverse, plus le potentiel de libération d'ions hydrogène est faible, plus les chiffres deviennent grands, de 8 à 14, quatorze étant l'alcalinité absolue.



L'échelle de mesure 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 pH est petit. Le pH d'une substance se mesure à l'aide d'un pH-mètre ou de papier réactif (papier tournesol).

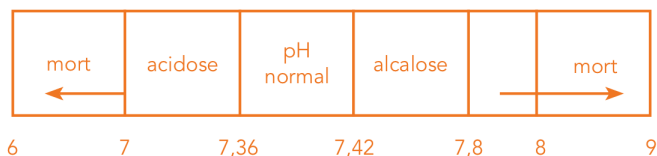
Le pH santé

Notre organisme fonctionne au mieux lorsque le terrain organique (sérums cellulaires,

sang) possède un pH de 7,39, donc légèrement alcalin. C'est le pH qui garantit un bon état de santé. Ce pH peut varier un tout petit peu – jusqu'à 7,36 et 7,42 – sans que notre santé soit compromise. Au-delà de ces deux chiffres, on se trouve soit en acidose (de 7,36 à 7), soit en alcalose (de 7,42 à 7,8). Si le pH s'éloigne encore davantage de ces limites, le corps ne peut plus fonctionner et la mort s'ensuit.

Qu'est-ce que le terrain ?

Le terrain est l'environnement des cellules. Il est constitué des liquides qui entourent les cellules (le sérum extracellulaire, la lymphe et le sang) et de ceux qui sont à l'intérieur d'elles (le sérum intracellulaire).



La « zone santé » se situe donc entre le pH 7,36 et 7,42. La maladie apparaît sitôt que l'on se trouve en acidose ou

en alcalose. De ces deux possibilités, l'acidose est de loin la plus courante.

COMMENT LES ACIDES RENDENT-ILS MALADE ?

Lorsque notre terrain s'acidifie, notre organisme peut tomber malade de trois manières différentes.

Le ralentissement enzymatique

Les enzymes sont comme des « petits ouvriers » responsables de toutes les transformations biochimiques qui ont lieu dans notre corps. D'eux dépend entièrement le bon fonctionnement des organes. Or, pour effectuer leur travail correctement, leur environnement doit avoir un « bon » pH, de 7,39. Lorsque ce n'est pas le cas, parce que des acides s'accumulent dans le corps, l'activité des enzymes est perturbée. Elle se ralentit, se fait mal ou même s'interrompt. Toutes sortes de perturbations organiques peuvent en résulter. La plus courante est la perte d'énergie et de force nerveuse qui se caractérise, par exemple, par une fatigue chronique, une irritabilité ou une tendance dépressive, car la production d'énergie est entravée.

L'agression des tissus

Les acides en excès dans le corps irritent, agressent et blessent les organes avec lesquels ils entrent en contact. Il en résulte des inflammations plus ou moins douloureuses

selon la concentration des acides. Les organes peuvent aussi subir des lésions et certains tissus se scléroser.

Les organes concernés sont avant tout ceux chargés d'éliminer les acides, c'est-à-dire la peau et les reins. L'acidité excessive transportée par la sueur engendre des rougeurs de la peau, des démangeaisons, des eczémas et de l'urticaire. Lorsque l'urine est trop chargée en acides, les mictions sont douloureuses, les voies urinaires « brûlent » ; elles s'enflamment vite (urétrite) ou s'infectent (cystite).

L'agression par les acides provoque aussi des douleurs articulaires (arthrite), des nerfs (névrite), des tendons (tendinite) et des intestins (entérite, colite, brûlures anales). De plus, à cause de la fragilisation des tissus, des infections microbiennes et virales peuvent facilement se surajouter aux troubles déjà mentionnés. Ceci d'autant plus que le système immunitaire peut lui aussi être affaibli par l'action des acides.

La déminéralisation des tissus

Une présence excessive d'acides dans notre organisme conduit inévitablement celui-ci à se déminéraliser. Pour comprendre pourquoi il en est ainsi, il nous faut parler du

système tampon, un système de défense dont dispose le corps pour neutraliser les excès d'acides.

Le système tampon fonctionne de manière toute simple. Son action est fondée sur le fait que les acides et les bases sont des substances qui possèdent des caractéristiques opposées et que lorsque ces substances s'associent, leurs propriétés s'annulent. Concrètement, le mélange d'un acide et d'une base donne un sel neutre ; neutre, donc ne possédant des propriétés ni acides ni basiques. Un sel neutre n'influence plus le pH de l'environnement dans lequel il se trouve, notre corps en ce qui nous concerne.

1 acide + 1 base
= 1 sel neutre

Par exemple, lorsque le chlore, qui est un acide, se combine avec du sodium, qui est une base, ils forment un sel neutre : le chlorure de sodium ou sel de cuisine. Ce sel neutre n'influence plus le pH du sang ou du terrain, car le chlore qu'il contient est neutralisé par la présence du sodium.

Les substances basiques qu'utilise le système tampon pour neutraliser les acides se trouvent un peu partout dans

le corps, et non pas seulement dans le sang comme on le croit souvent. Tant que le système de défense n'est sollicité qu'épisodiquement, les bases tissulaires cédées sont facilement remplacées. La situation change totalement lorsque les tissus ne sont plus mis à contribution épisodiquement, mais quotidiennement et plusieurs fois par jour. Dans ce cas, inmanquablement, les tissus se déminéralisent.

Des tissus déminéralisés sont atteints dans leur substance : le squelette et les dents se décalcifient, la peau se dessèche et se crevasse. Les muqueuses perdent leur capacité à résister aux agressions extérieures, elles laissent pénétrer des microbes ce qui conduit à des infections.

