

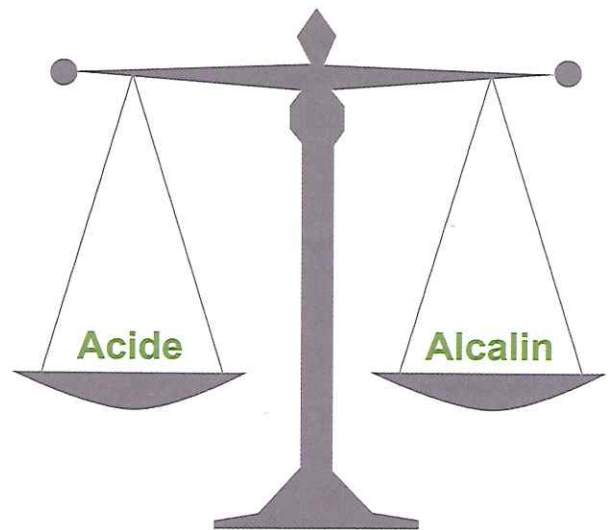
Rétablir un bon équilibre acido-basique

Acidité ou alcalinité ?

L'acidité (ou l'alcalinité) est mesurée à l'aide d'une échelle "pH" qui va de 0 à 14.

Une solution d'eau pure est considérée comme "neutre", et son pH sera au juste milieu, soit 7. Une solution acide affiche un pH en dessous de 7, et elle est d'autant plus dangereuse qu'elle tend vers 0 ; inversement, une solution basique ou alcaline aura un pH au-dessus de 7, et sera d'autant plus agressive qu'elle tend vers 14.

En effet, au niveau biologique, les extrêmes sont aussi risqués à utiliser l'un que l'autre : plongez vos doigts dans un bain très acide ou un bain très basique et le résultat sera le même : de graves brûlures. Une piqûre, par exemple, ne perturbera pas l'organisme avec un pH idéal pour lui : 7.41, soit légèrement alcalin (= le pH du fameux "sérum" physiologique).



L'alimentation à la base de cet équilibre

Après avoir été digérés, les aliments laissent dans le corps des acides aminés, des vitamines, des sels minéraux etc... Ce sont ces

résidus alimentaires qui vont alcaliniser ou basifier le corps. Les protéines (viandes, œufs, poissons, laitages) et les aliments salés apportent du chlore, du soufre ou du phosphore et vont globalement acidifier l'organisme. Les fruits et les légumes apportent du magnésium, du calcium ou du potassium et sont globalement alcalinisants⁽¹⁾.

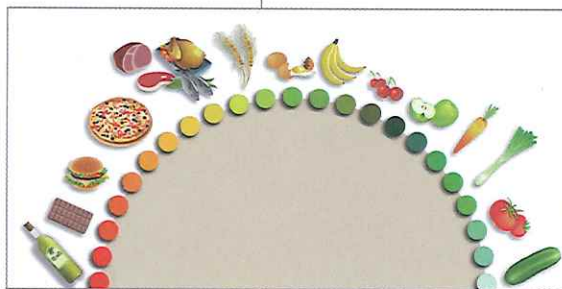
Mis à part le cas particulier de l'estomac (dont le pH très

acide est une protection de l'organisme pour tuer de potentiels microbes ingérés), les réactions chimiques de

l'organisme ne se font correctement qu'à pH neutre ou légèrement basique (l'idéal pour ces opérations biochimiques variant d'un tissu à l'autre). Ce qui ne veut pas dire qu'il faille se passer d'aliments acidifiants !

C'est l'excès en tout qui est négatif dès que l'on touche au

Vivant. Si l'alcalinité ou l'acidité augmentent trop, tout est déséquilibré.



Références :

- (1) LaNutrition.fr / Acidifiants ou alcalinisants ? / L'indice PRAL de 80 aliments. LaNutrition.fr - Mercredi 18 Mars 2015.
- (2) König D, Muser K, Dickhuth H-H, Berg A, Deibert P. Effect of a supplement rich in alkaline minerals on acid-base balance in humans. Nutrition Journal 2009;8:23.
- (3) Frassetto LA, Shi L, Schloetter M, Sebastian A, Remer T. Established dietary estimates of net acid production do not predict measured net acid excretion in patients with Type 2 diabetes on Paleolithic-Hunter-Gatherer-type diets. Eur J Clin Nutr. 2013 Sep;67(9):899-903.
- (4) Tucker KL, Hannan MT, Kiel DP. The acid-base hypothesis: diet and bone in the Framingham Osteoporosis. Study. Eur J Nutr. 2001 Oct;40(5):231-7.
- (5) Vasey C / Controverse sur l'équilibre acido-basique: cancer, faut-il acidifier ou alcaliniser l'organisme ? http://www.christophervasey.ch/francais/articles/controverse_sur_l_equilibre_acido_basique.html

Nos partenaires scientifiques :



Avec le soutien de :



Les dangers de l'acidification des tissus

Mais alors, pourquoi se focaliser particulièrement sur les acides ? Tout simplement parce que le mode de vie et le régime alimentaire occidental classique sont largement acidifiants⁽²⁾.

Les acides irritent, enflamment, blessent et lésionnent les tissus lorsque leur présence devient trop importante, surtout au niveau du sang.

Le sang est le liquide le plus précieux de l'organisme. Son pH ne peut varier que dans une infime mesure, sinon apparaissent rapidement des troubles organiques et des modifications de la conscience, pouvant même aller jusqu'à la mort.

Lorsque le sang reçoit de grandes quantités d'acides, ceux-ci sont

impérativement neutralisés : ce sont les systèmes biochimiques surnommés "systèmes tampons" qui s'en chargent... avec ce dont ils disposent ! Si l'organisme ne reçoit pas suffisamment d'éléments alcalinisants par l'alimentation, il va les puiser dans les tissus afin de neutraliser ces acides excédentaires.

Avec le temps, les acides s'accumulent donc dans les tissus et le terrain organique entier devient acide. Et c'est à ce moment que les problèmes de santé surviennent.

Plusieurs publications démontrent qu'un régime à l'occidental, à la longue, tend :

- à réduire l'excrétion des citrates

(utilisés comme système tampon) et augmente le niveau urinaire de calcium, donc le risque de calculs rénaux,

- à favoriser la fonte musculaire,
- à diminuer la fonction rénale⁽³⁾,
- à favoriser l'ostéoporose, car les os sont les grands réservoirs de citrates et de bicarbonates, éléments à grand pouvoir tampon. En diminuant leur densité, les os se fragilisent et deviennent plus cassants⁽⁴⁾.

Les méfaits de l'acidification excessive sont donc très importants : elle perturbe l'efficacité des réactions chimiques, agresse les tissus, les déminéralise et favorise l'installation de diverses pathologies.

ET LA RESPIRATION DANS TOUT CELA ?

Il faut savoir que les poumons sont capables d'éradiquer à eux seuls près de 90% des acides présents en excès dans le corps humain.

L'acidose est provoquée par une surproduction d'acides qui s'accumulent dans le sang ou une perte excessive de bicarbonates (acidose métabolique) ou par l'accumulation de dioxyde de carbone dans le sang. La cause première peut être une mauvaise fonction pulmonaire ou une dépression **respiratoire**.

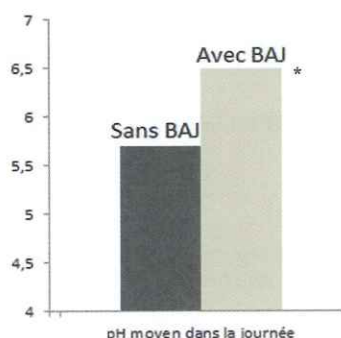
Le dioxyde de carbone normalement évacué par la respiration est stocké. Or c'est l'acidifiant le plus puissant de l'organisme.

Une respiration plus ample et rapide, une pratique sportive régulière, grâce à ses bienfaits sur le contrôle de la respiration, permettront de diminuer les taux d'acidité.

> Les séances de Bol d'air[®], particulièrement intéressantes

Après un mois d'utilisation quotidienne, un sportif de très haut niveau voit diminuer son PH urinaire de presque 1 point. Sachant que l'échelle de pH est une échelle logarithmique, cela signifie que **l'organisme du sportif est environ 10 fois moins acide en utilisant le Bol d'air[®] que sans l'utiliser.**

Le pH urinaire correspond au pH du terrain⁽⁵⁾, c'est donc une action profonde sur la désacidification du terrain qu'effectue l'appareil Bol d'air Jacquier[®].



Evolution du pH urinaire d'un sportif

* BAJ = Bol d'air Jacquier[®]

