

# Pourquoi vouloir conserver l'équilibre acido-basique ?

Publié le 08/08/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'équilibre acido-basique est, comme son nom l'indique, un équilibre métabolique. Ce dernier contrôle le niveau d'acidité du corps, permettant ainsi de rester en bonne santé générale. Une rupture de cet équilibre peut être la source de nombreux désagréments et avoir des conséquences parfois graves. Découvrez le fonctionnement de l'équilibre acido-basique.

## Maintenir l'équilibre acido-basique pour votre santé

L'acidité d'une solution est mesurée grâce au pH, variant d'une échelle de 1 à 14. Plus cet indicateur est proche de 1, plus une solution est acide. A l'inverse, en se rapprochant de 14, le pH indique un fluide alcalin, appelé aussi basique. On atteint donc un état neutre autour de la valeur 7.

Afin d'assurer le fonctionnement de toutes ses fonctions, l'organisme fonctionne avec un pH équilibré. Le pH sanguin est particulièrement important, car il permet de réguler rapidement un déséquilibre de pH dans le reste du corps. Ainsi celui du sang se situe autour de 7,4.

Afin de conserver le pH sanguin autour de cette valeur, l'organisme utilise des systèmes régulateurs comme les poumons, les reins, etc. pour évacuer les déchets acides produits quotidiennement, et naturellement, par notre corps. Pour corriger une éventuelle acidité trop importante, l'organisme va puiser des minéraux au pouvoir alcalinisant comme le zinc ou encore le magnésium.

## Quelles sont les sources de déséquilibre acido-basique ?

Certains facteurs peuvent altérer l'équilibre acido-basique. Ainsi certaines habitudes d'hygiène de vie peuvent créer un excès d'acidité, que le corps aura du mal à corriger.

La pollution, le stress mais également la consommation d'aliments acidifiants sont sources de déséquilibre. Or l'alimentation moderne est souvent productrice d'acides : les produits transformés, le sucre raffiné, le sel, la viande, le fromage, les sodas... tous ces aliments participent à la rupture de l'équilibre acido-basique.

Prendre un [complément alimentaire riche en éléments alcalinisants](#) (zinc, magnésium, manganèse, etc.) favorise ainsi le maintien d'un pH stable. Ces éléments alcalinisants contribuent au maintien d'une bonne santé.



Alcaflore  
91% of 100  
(309)

Des actifs qui agissent en synergie pour contribuer à un métabolisme acido-basique normal

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort intestinal ,

### Cet été, préservez votre équilibre intestinal

16/05/2021

2 minutes de lecture

En été, où les changements d'alimentation et les voyages peuvent mettre à rude épreuve notre sphère intestinale.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

## **Flore intestinale, comment favoriser son équilibre ?**

19/10/2018

2 minutes de lecture

Le microbiote intestinal est une source importante du bien être et il est donc important de favoriser son équilibre, par exemple grâce à un complément alimentaire digestion.

[Lire la suite](#)