

Comment rétablir son équilibre acido-basique ?

Publié le 05/09/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



C'est un fait : nous mangeons trop gras, trop sucré... et trop acide ! Voici 5 idées de recettes pour se régaler tout en rétablissant son équilibre acido-basique.

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

L'**équilibre acido-basique** est un pilier fondamental de notre bonne santé. Il s'agit de la **balance entre le taux d'acidité et le taux d'alcalinité** de l'organisme. Notre équilibre acido-basique est principalement influencé par notre alimentation, **chaque aliment étant acide, neutre ou basique**. Selon le type d'aliments qui prédomine dans notre assiette, notre sang et nos tissus sont eux aussi plus ou moins acides.

Le pH est l'unité de mesure du niveau d'acidité.

- Sur **une échelle de 0 à 14**, il se situe idéalement à 7.
- En dessous de 7, le pH est **acide** : nous parlons d'acidose.
- Au dessus, il est **basique** : nous parlons d'alcalose.

Un équilibre acido-basique dérégulé peut-être à l'origine de bien des désagréments comme de la **fatigue**, des migraines, voire même de l'arthrose ou de l'**ostéoporose**. L'acidose peut être métabolique (excès d'acides dans le sang) ou respiratoire (accumulation de dioxyde de carbone). Une consommation de produits trop acides déséquilibre l'organisme.

Heureusement, de nombreuses solutions naturelles existent pour prévenir ces troubles. Vous vous en doutez peut-être : la solution se trouve comme souvent dans l'assiette !

5 idées de recettes pour rétablir son équilibre acido-basique

En complément d'une alimentation saine et pour retrouver un équilibre acido-basique optimal, choisissez **ALCAFLORE**. Composé de plantes drainante il aide à éliminer les acides. Son apport en minéraux sous forme de citrate et minéraux alcalinisants aidera votre organisme à retrouver l'équilibre. découvrez ce complément alimentaire :



Alcaflore
91% of 100
(309)

Aide à éliminer les acides grâce à 3 plantes drainantes : bouleau, pissenlit et reine-des-prés

[Je découvre ALCAFLORE](#)

Au réveil : un jus de citron pressé

Le mot « acide » peut parfois prêter à confusion. Un aliment au goût acide peut tout à fait appartenir à la famille des aliments alcalins. C'est le cas du citron ! Commencer votre journée par un jus de citron pressé dilué dans de l'eau est à la fois favorable à l'équilibre de votre pH et stimulant pour votre foie.

Au petit-déjeuner : un smoothie carotte-orange-pomme

Apprendre par cœur la liste des aliments acidifiants et alcalinisants risquerait de transformer le moment du repas en casse-tête. Pour que ce dernier reste un moment de détente, retenez simplement que les fruits, les légumes et les herbes aromatiques sont des aliments basiques. Vous pouvez en consommer un maximum, surtout au petit-déjeuner ! Pour faire le plein d'énergie et attaquer la journée du bon pied, rien de tel qu'un smoothie carotte-orange-pomme agrémenté de quelques feuilles de menthe. Côté boisson chaude, [le thé vert](#) est lui aussi réputé pour ses propriétés alcalisantes. Préférez-le tant que possible au café.

Au déjeuner : du poulet, des légumes verts et des pommes de terre

La viande, le poisson, le fromage et les céréales sont des aliments acidifiants. Pour autant, inutile de les oublier totalement : ils doivent composer 30% de notre assiette. Il est donc tout à fait possible de manger du poulet, tant qu'il est associé à une bonne dose d'aliments basiques. Le choix est large : légumes verts, pommes de terre, avocat, potiron, courge.... A vous de faire preuve d'imagination culinaire !

Au goûter : de la faisselle au miel et aux noix

Certains aliments sont tout simplement neutres. C'est le cas des légumineuses, du quinoa, des laits végétaux, des fromages frais, du miel, du pain complet ou encore des noisettes et des amandes. Au goûter, les possibilités de se régaler sont donc nombreuses. De la faisselle au miel et aux noix, des tartines de pain complet recouvertes de fromage blanc et de fruits, un milkshake au lait végétal... Facile de combler les petits creux sans perturber son équilibre acido-basique !

Au dîner : une salade composée au tofu

Exception qui confirme la règle : les tomates se rangent dans la catégorie des aliments acides. Encore une fois, vous pouvez tout à fait en manger. Elles doivent simplement apparaître en petite quantité dans votre salade. A l'inverse, vous pouvez abuser des cœurs de palmiers, du maïs, des carottes crues, de la salade verte ou encore du céleri. Question protéines, le tofu est aussi un aliment basique, à l'instar du vinaigre de cidre, de l'huile d'olive et des plantes aromatiques, précieuses pour un bon assaisonnement !

Les minéraux peuvent être acidifiants (le chlore, le soufre et le phosphore) ou basifiants (le magnésium, le calcium, le sodium et le potassium).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre acido-basique ,

L'équilibre acido-basique, reflet de votre alimentation

02/04/2019

5 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique est la balance entre les substances acidifiantes et alcalinisantes au sein de l'organisme. Cet équilibre dépend en grande partie de notre alimentation. Découvrez les causes d'un déséquilibre acido-basique et comment agir sur celui-ci.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre acido-basique ,

Pourquoi vouloir conserver l'équilibre acido-basique ?

08/08/2020

2 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique contrôle le niveau d'acidité du corps, permettant ainsi de rester en bonne santé.

Découvrez le fonctionnement de cet équilibre métabolique.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Digestion et transit ,

Le rôle de la micronutrition dans le bien-être digestif

30/06/2021

2 minutes de lecture

Le saviez-vous, près d'1 Français sur 2 est concerné par au moins un trouble digestif récurrent¹ ?

[Lire la suite](#)