

coop

Pour moi et pour toi.

vitality 



**L'équilibre acido-basique est le garant du bon fonctionnement de l'organisme. Sa rupture perturbe l'organisme et entraîne des troubles de santé. Pour l'éviter, il faut manger équilibré et éviter une suracidification chronique du corps.**

**L'acidité,  
ce n'est  
pas une  
fatalité.**

**L'**acidité déséquilibre le métabolisme et favorise les maladies telles que problèmes articulaires, rhumatismes, arthrite, troubles gastriques et maladies inflammatoires en général. L'adoption d'une alimentation équilibrée permet de maintenir l'équilibre acido-basique sur les rails. La règle à retenir, c'est que le régime idéal associe 80 % d'aliments basiques et 20 % d'aliments acides.

Le degré d'acidité d'un aliment ne se mesure pas au goût, mais à son pH. L'échelle de mesure du pH va de 0 à 14. La neutralité se situe donc au milieu, à 7. Entre 0 et 6,9, on est en terrain acide, entre 7,1 et 14 en terrain basique (ou alcalin). Des bandelettes de papier réactif permettent de mesurer facilement le pH urinaire (en vente dans toutes les pharmacies). Ce qui compte, c'est d'équilibrer durablement son alimentation.

Outre les déséquilibres alimentaires, l'acidification est favorisée par le stress, la sédentarité et la consommation de caféine, d'alcool et de tabac. D'où l'importance d'une alimentation fortement basique. Exemples d'aliments alcalinisants: les légumes, les haricots, les fruits mûrs et la salade. Exemples d'aliments acidifiants: la viande, les œufs, les légumineuses, les produits à base de farine (comme le pain), les sucreries et les sodas. Le sujet est vaste, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien!

<b>Aliments acidifiants et alcalinisants</b>	
<b>Fortement acidifiant</b>	<b>Faiblement acidifiant</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande / charcuterie</li> <li>• Poisson</li> <li>• Fromage</li> <li>• Flocons d'avoine</li> <li>• Pâtes</li> <li>• Noix</li> <li>• Jaune d'œuf</li> <li>• Séré</li> <li>• Pain (produits à base de farine blanche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riz (décortiqué/cuit)</li> <li>• Lait</li> <li>• Blanc d'œuf</li> <li>• Yogourt nature au lait entier</li> <li>• Chocolat</li> <li>• Cola</li> <li>• Bière blonde</li> <li>• Beurre</li> </ul>
<b>Fortement alcalinisant</b>	<b>Faiblement alcalinisant</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figues séchées</li> <li>• Raisins secs</li> <li>• Epinards</li> <li>• Persil</li> <li>• Légumes</li> <li>• Fruits mûrs sucrés</li> <li>• Salade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café et espresso</li> <li>• Thé</li> <li>• Petit-lait</li> <li>• Miel</li> <li>• Confiture</li> <li>• Margarine</li> <li>• Eau minérale</li> </ul>
<b>Neutre</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kéfir</li> <li>• Sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile d'olive</li> <li>• Huile de tournesol</li> </ul>

*Votre pharmacien se fera un plaisir de vous remettre un tableau plus détaillé, que vous pouvez également consulter à l'adresse:*

*[www.coopvitality.ch/tableauacidebase](http://www.coopvitality.ch/tableauacidebase)*