

## Alimentation acidifiante et alcalinisante : de quoi s'agit-il ?

Nous connaissons bien le rôle du calcium, des protéines ou encore de la vitamine D sur notre santé osseuse. Cependant d'autres aliments ou nutriments moins souvent cités semblent jouer un rôle non négligeable sur notre métabolisme osseux. En effet l'influence de la charge acide des aliments suscite de nombreuses études.

Dans notre organisme le pH doit rester constant pour optimiser la fonction de ce dernier. Un pH qui ne resterait pas constant pourrait induire des dysfonctionnements. Le pH du sang veineux doit être de 7.36, celui du sang artériel de 7.42, celui des urines compris entre 6.5 et 7.5 et enfin celui des tissus compris entre 6.5 et 7.4 dans la salive.

Les poumons, les reins et le tube digestif ont un rôle de tampon qui permet de maintenir cet équilibre acido-basique.

Il existe des aliments dits acidifiants qui font baisser le pH. Ils sont représentés par les protéines animales (viandes, poissons, volailles, œufs, crustacés), les fromages et les céréales. Les aliments dits alcalinisants provoquent une hausse du pH. Ce sont les fruits et la plupart des légumes. Ainsi l'équilibre acido-basique peut être influencé par l'alimentation. Une alimentation déséquilibrée valorisant plus les aliments acidifiants et moins les aliments alcalinisants mobilise le système tampon osseux, on assiste alors à une libération de carbonates, constituants des os.

Trois méthodes permettent d'évaluer l'apport acide de l'alimentation :

- l'index PRAL (Potential Renal Acid Load ou charge rénale acide potentielle)

Mesuré en unité milli-équivalent (mEq), l'index PRAL indique l'effet acidifiant ou alcalinisant de l'aliment sur l'organisme. Les valeurs du PRAL sont exprimées pour 100g d'aliments. Lorsque l'indice est inférieur à 0 l'aliment est alcalinisant (ex : l'indice de l'ail est de -1.7), s'il est supérieur à 0 l'aliment est

acidifiant (ex : l'indice des amandes est de +4.3). Si l'indice est égale à 0 l'aliment est neutre, ni acidifiant, ni alcalinisant. Il existe des tables associant chaque aliment à leur PRAL.

-

Le NEAP

Quantifie les apports en protéines alimentaires et en potassium. Il étudie le quotient protéines/potassium. Les protéines sont exprimées en g/jour et le potassium en mEq/jour.

-

Le pH urinaire

Est un bon indicateur de la charge acide-base de l'organisme. Lorsque l'alimentation est alcaline, le pH urinaire le devient aussi. Le pH urinaire est donc un bon moyen pour suivre l'évolution d'une modification alimentaire.

Il

existe une corrélation entre une alimentation peu ou pas acide et une densité osseuse plus élevée. Plus les indices NEAP (ou PRAL) sont positifs plus la résorption osseuse se fait bien. Les personnes ayant un PRAL de consommation élevé ont une baisse de la teneur minérale des os. Les personnes présentant un antécédent de fracture ont généralement eu des NEAP bas et un apport de potassium élevé.

Un

apport quotidien de bicarbonates a un effet positif sur le bilan calcique des femmes ménopausées. Un régime moins acidifiant (moins de viande et fromage, plus de fruits et légumes) couplé à l'apport d'une eau bicarbonatée fait baisser la calciurie et la résorption osseuse. L'apport d'une eau riche en bicarbonates joue un rôle bénéfique pour le métabolisme osseux, mais attention à ne pas en abuser car elle est riche en sel.

L'alimentation

fast-food (viande, fromage, pain, boissons sucrées) est très acidifiante. A l'opposé une alimentation méditerranéenne ou crétoise est plus alcalinisante. Notre alimentation quotidienne a plus tendance à être acidifiante, ce qui peut entraîner des effets délétères sur la masse osseuse. Il serait convenable de baisser les aliments les plus acidifiants et d'opter pour des aliments plus alcalinisants.

Pour

ce faire, votre diététicien nutritionniste vous conseille, d'opter pour une alimentation où les fruits et les légumes ont une large place, ainsi que de

privilégier les céréales peu raffinées et transformées.

Pour adapter au mieux  
cela à votre rythme alimentaire, n'hésitez pas à consulter un  
spécialiste : votre diététicien est là pour vous aider.

Une alimentation adaptée  
pourrait, au cours d'une durée de vie, contribuer à la diminution du risque  
d'ostéoporose, ainsi que d'éventuelles pathologies induites par une  
consommation excessive des produits acidifiants.

Source : le magazine « nutrition &  
endocrinologie » n°39, janvier-février 2009