

## La Dietnews de novembre décembre 2018

Marjorie CREMADES (Pessac et Mérignac) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57

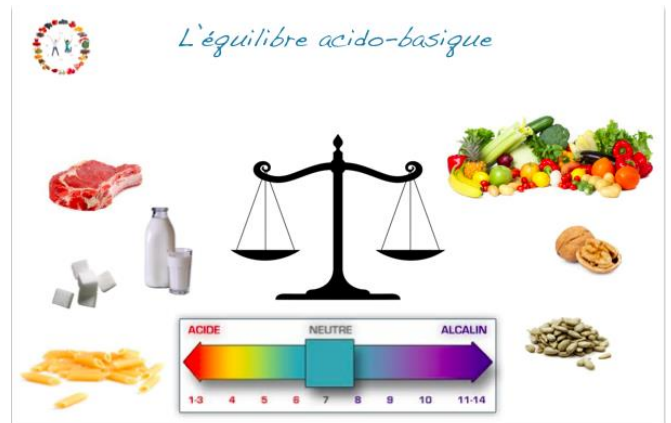
Vos Diététiciennes Nutritionnistes

## VOTRE EQUILIBRE ACICO BASIQUE

Pour fonctionner correctement, notre organisme doit se situer dans une zone de pH équilibré, ni trop bas, ni trop élevé – c'est-à-dire ni trop acide, ni trop basique (ou alcalin). Cet équilibre dépend en grande partie de notre alimentation..

### 1. L'équilibre acide base

Chez une personne en bonne santé, le pH du sang est très stable. Il est de 7,40 ( $\pm$  0,02 unités pH). Le sang est donc légèrement alcalin. La capacité du sang à stabiliser son pH est remarquable malgré les quantités (parfois importantes) d'acides générés dans le corps (du fait de la transformation des aliments et du fonctionnement même de nos cellules). Après la digestion, les aliments libèrent soit des substances qui acidifient l'organisme, soit des substances qui l'alcalinisent.



Contrairement à nos ancêtres, aujourd'hui nos assiettes sont garnies de viandes et de céréales raffinées, le tout agrémenté d'une bonne dose de sel. Cette alimentation est acidifiante pour notre organisme.

### 2. Les conséquences d'une acidose chronique

L'acidose chronique est délétère car à la longue, elle favorise de nombreux troubles :

- Les os se déminéralisent et se fragilisent
- Les muscles s'affaiblissent
- Le risque de calcul rénal augmente
- Les tissus peuvent être moins sensibles à l'insuline
- La sensibilité à la douleur peut augmenter
- La tension artérielle peut augmenter, le système immunitaire être moins efficace, la fatigue s'installer...

### 3. Test de dépistage du terrain acide : analyse du pH urinaire

Il consiste à mesurer le pH de l'urine avec du papier « tournesol » (papier spécial disponible en pharmacie).

Le corps cherche à se débarrasser des acides excédentaires. Une des portes de sortie principales est le système rénal. Le taux normal d'excrétion des acides par les reins donne aux urines un pH se situant entre 7 et 7.5. En testant le degré d'acidité de l'urine, on peut donc déterminer si un organisme est acide. En dessous de 6.5, le terrain est acide.

Pour tester, une seule mesure n'est pas suffisante car le pH peut varier au cours de la journée. Le test doit être effectué sur 4 à 5 jours avec 3 mesures sur la journée.

- 2ème miction du matin
- Avant le déjeuner

- Avant le dîner

## 4. L'indice PRAL

La richesse ou la pauvreté d'un aliment en potassium, en acides organiques, en sulfates, en protéines riches en acides aminés soufrés ou en chlorure de sodium lui confère un pouvoir acidifiant ou au contraire un pouvoir alcalinisant : on parle alors de **PRAL (Potential Renal Acid Load)**. La liste du PRAL des aliments est facilement disponible sur internet et vous permet de sélectionner vos aliments en fonction de l'acidité de vos urines.

## 5. Aliments acidifiants ou alcalinisants

Une consommation excessive d'aliments à PRAL fortement positif (acidifiants) non compensée en miroir par des aliments à PRAL négatif (alcalinisants) mènera à l'acidose métabolique latente. Tout déséquilibre dans la consommation des groupes alimentaires influencera ainsi l'équilibre acido-basique.

**N.B. La saveur acide d'un aliment n'a rien à voir avec son pouvoir acidifiant. Par exemple, les citrons sont en fait des aliments à fort pouvoir alcalinisant.**

Aliments acidifiants	Aliments alcalinisants
Les viandes Les poissons et les fruits de mer.	
Les œufs	
Les fromages (les fromages forts sont plus acides que les doux)	Le lait et les yaourts nature sont neutres car proche de 0.
Tous les sucres raffinés, les sucreries	Le miel et le sucre non raffiné. Le chocolat noir.
Les céréales et particulièrement les céréales raffinées et les céréales du petit-déjeuner	Les pommes de terre, la patate douce, les châtaignes, le sarrasin, le quinoa
Certaines légumineuses : les pois chiches, les haricots rouges, le soja.	Tous les fruits et légumes
Toutes les graisses animales Les huiles végétales raffinées et transformées	Huiles végétales de qualité extra-vierges ou vierges, de 1 <sup>ère</sup> pression à froid et biologiques.
Tous les sodas, le café et les alcools	Le thé. Eaux alcalinisantes : contrex, Evian ... PH>7

## 6. Conseils pour ne pas laisser s'installer une acidose

**Augmenter sa consommation de végétaux.**  
**Limiter ses apports en sel et plus généralement en chlorures.**  
**Limiter les produits industriels ultra-transformés.**  
**Eviter les sodas, source d'acides comme l'acide phosphorique.**  
**Eviter les excès de protéines animales et de produits céréaliers raffinés.**  
**La Micronutrition peut être une bonne alliée quand l'alimentation n'est pas suffisamment équilibrée**

## MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b>	Salade de betterave crue Jambonneau Curry de lentilles aux carottes Poire	Soupe à la courge butternut <b>Patates douces épicées aux petits pois</b> Faisselle de fromage blanc et figues
<b>Mardi</b>	Filet de cabillaud en papillote Riz Fondue de poireaux Prune reine-claude	Carottes râpées et vinaigrette Tarte poireaux Yaourt nature et confiture
<b>Mercredi</b>	Betteraves rôties à l'ail et au thym Bifteck, sauce moutarde Pâtes complètes Raisin	Soupe de lentilles Gratin de potiron et tomate et mesclun Yaourt au soja vanille
<b>Jeudi</b>	Salade verte et cœur de palmier Blanc de poulet Pates Compote poire pomme	Salade de choux rouges et Pomme de terre Œufs à la florentine Yaourt nature et sirop d'érable
<b>Vendredi</b>	Chou rouge et vinaigrette Steak haché Purée de haricots verts Riz au lait	Salade de lentilles Vertes au pamplemousse menthe et citron vert Galettes de pommes de terre Fromage
<b>Samedi</b>	Salade de betteraves râpées Riz aux petits légumes Saumon grillé <b>Entremet poire</b>	Soupe de potiron <b>Buddha bowl au quinoa et aux pois chiches</b> Yaourt coco amande (type Alpro) sucre
<b>Dimanche</b>	Salade de champignons à l'ail Lasagnes Fromage Verrine orange et spéculoos	Velouté de légumes Omelette aux champignons et salade d'endives aux noix Crêpe aux pommes

### PATATES DOUCES ÉPICÉES AUX PETITS POIS

#### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de patate douce pelées et coupées en cubes environ 1 cm
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (ou du vinaigre balsamique)
- 1 pincée de piment, 1/3 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 300 g de petit pois frais ou surgelés



#### Préparation

Mélangez dans un bol le miel, le vinaigre, le piment, la cannelle.

Faites chauffer l'huile dans la sauteuse, sur feu doux, ajoutez les patates douces et laissez cuire 5 mn en tournant de temps en temps. Ajoutez l'oignon, laissez cuire 5 mn.

Augmentez légèrement la flamme et laissez cuire encore 5 mn en tournant souvent pour éviter que les patates douces n'attachent. Ajoutez ensuite le beurre, le sel, et 10 cl d'eau. Si vous utilisez des petits pois frais, ajoutez-les maintenant. Laissez cuire encore 15 mn environ à couvert.

Versez la préparation au miel dans la sauteuse. Si vous utilisez des petits pois surgelés, ajoutez-les maintenant. Laissez cuire en remuant constamment, pendant 5 mn.

## BUDDHA BOWL AU QUINOA ET AUX POIS CHICHES

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 grammes de pois chiches en conserve
- 240 grammes de quinoa cuit
- 200 grammes de laitue
- 2 avocats
- 4 càs de sauce vinaigrette à l'huile d'olive
- 4 càc d'huile d'olive vierge
- 4 càc de graines de sésame, sel



### Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Habillez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Égouttez et rincez les pois chiches. Séchez dans un torchon. Rincez et égouttez le quinoa. Lavez et essorez la salade. Coupez l'avocat en 2, prélevez la chair à la grande cuillère, détaillez en dés.

Disposez les pois chiches sur la plaque. Arrosez d'huile. Salez. Enfournez les pois chiches 15 minutes. Retournez-les. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Réservez.

Pendant la cuisson des pois chiches au four, versez le quinoa dans une casserole. Ajoutez un volume et demi d'eau froide pour un volume de quinoa. Portez à ébullition, salez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen sans couvrir. Laissez reposer 10 minutes hors du feu. Réservez.

Dans le bol, disposez la salade. Ajoutez les pois chiches, le quinoa et l'avocat. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de sésame noir.

## ENTREMET POIRE

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 2 poires
- 400 millilitres lait de soja nature enrichi en calcium
- 8 cuillères à café féculé de maïs
- 2 cuillères à café sucre semoule ou 2 sachets de sucre vanillé
- 4 pincées cannelle (option)
- 2 càc de purée de noisettes (option)



### Préparation

Épluchez, coupez en quartiers et épépinez la poire. Dans le bol du mixeur, versez la poire et le lait de soja et mixez jusqu'à obtention d'une crème.

Dans une petite casserole, à feu moyen, versez le mélange et portez à ébullition. Dans un bol, délayez la féculé de maïs dans un peu de lait froid et le sucre. Ajoutez à la casserole. Laissez épaissir quelques minutes en tournant. Possibilité d'ajouter la purée de noisettes.

Hors du feu, incorporez le sucre. Versez dans des ramequins et saupoudrez de cannelle. Possibilité de saupoudrer d'une pointe de cacao.