

LE TERRAIN ACIDE

Attention : ne pas confondre acidose et terrain acidifié.

L'acidose est la conséquence d'une mauvaise régulation du pH sanguin : c'est une pathologie grave qui nécessite un accompagnement médical urgent. Le terrain Acide fait référence à des déséquilibres de pH au niveau tissulaire ou à une surconsommation de bases, pillant certains tissus.

Le "terrain acide" est la conséquence de la difficulté de l'organisme à neutraliser l'excès d'acides apportés par l'alimentation et / ou généré par le métabolisme cellulaire. Cette difficulté est liée au dépassement des systèmes de contrôle. L'organisme peut alors mettre en œuvre différents processus de "pillage tissulaire" pour neutraliser ces acides en excès, délétères pour l'individu.

Tout milieu quel qu'il soit, se situe sur une échelle d'acidité / alcalinité et notre organisme n'y échappe pas.

Nombreuses parties de notre corps possèdent un pH propre comme le pH du sang, de l'urine, de la peau, des différentes parties du système digestif. Si le pH sanguin est fixe (entre 7,36 et 7,42), le pH des autres tissus peuvent varier si l'équilibre production acide / neutralisation par des bases est perturbé.



De nombreux facteurs peuvent perturber cet équilibre. En effet, différentes situations entraînent une augmentation de la production d'acides par notre corps ou une diminution des capacités de neutralisation.

Il existe deux sortes d'acides dans l'organisme :

- les acides volatils qui proviennent essentiellement de la dégradation des protéines végétales. Ces acides sont des acides organiques faibles comme l'acide citrique, oxalique ou pyruvique.
- les acides non volatils ou fixes provenant en particulier de la dégradation des protéines animales : ce sont essentiellement des acides minéraux forts tels que l'acide phosphorique, sulfurique et urique.

Notre alimentation moderne riche en protéine favorise donc une production d'acides non volatils.

Quels sont les effets d'un excès d'acides non contrôlés ?

Différents facteurs comme l'alimentation, le stress ou encore l'environnement participent à une ingestion et une production d'acides en plus ou moins grande quantité.

Si cette production dépasse les systèmes tampons ou si la consommation d'aliments alcalinisants est trop faible, le pillage tissulaire d'éléments tampons va se mettre en place.



Une augmentation de l'acidité a des effets néfastes sur le métabolisme cellulaire. En effet, les enzymes, les protéines et les tissus sont sensibles au pH et leurs activités s'en trouvent altérées.

Ainsi, notre corps possède différentes stratégies afin de préserver un pH optimal.

L'élimination des acides par notre organisme

Notre organisme est sujet à des taux importants d'acides. Ces acides étant néfastes, car causent de nombreux troubles lorsqu'ils sont en excès, l'organisme les élimine grâce à deux organes principaux : les poumons et les reins.

Les poumons éliminent les acides volatils

l'acide citrique, l'acide oxalique et l'acide pyruvique se transforment en acide carboxylique pour être éliminé sous forme de gaz carbonique. Le mécanisme d'élimination par les poumons est adaptable et rapide, c'est-à-dire que la quantité éliminée peut être augmentée en jouant sur la fréquence de respiration d'où l'intérêt de faire de l'exercice.

Lorsque le gaz carbonique est en milieu aqueux, il se forme de l'acide carbonique. Cet acide est neutralisé par le système tampon le plus important du corps : le système bicarbonate.

Les reins quant à eux éliminent les acides non volatils (acides minéraux forts tels que l'acide phosphorique, sulfurique et urique). Cette voie est non adaptable et lente. Avant d'être éliminés, les métabolites acides doivent être neutralisés.

Des systèmes désacidifiants efficaces mais saturables

Il existe deux systèmes tampons dans l'organisme :

- Les systèmes tampons extracellulaires ou plasmatiques sont en charge de neutraliser les acides qui se trouvent à l'extérieur des cellules. Le système bicarbonate est le principal système tampon de l'organisme qui est extracellulaire.
- Les systèmes tampons intracellulaires ou globulaires quant à eux neutralisent les acides qui se trouvent à l'intérieur des cellules. On peut citer l'hémoglobine qui est le système tampon des globules rouges ou encore les sels de calcium qui sont les systèmes tampons des cellules osseuses.

Lorsque ces systèmes tampons sont dépassés, l'organisme procède au "pillage" des réserves alcalines de l'organisme (principalement des os mais aussi d'autres tissus conjonctifs) pour former des sels minéraux neutres. Ainsi, l'organisme puise dans les réserves alcalines afin de neutraliser les acides en excès.



Les éléments alcalinisants sont :

- des minéraux basiques : magnésium, potassium, calcium, sodium et des oligoéléments
- des sels alcalins : carbonates, bicarbonates, citrates...

L'alimentation a donc un rôle très important dans "l'alcalinisation" de l'organisme. En effet, elle peut amener des éléments alcalinisants qui permettent de limiter le "pillage" des minéraux. Il faut cependant faire attention aux aliments acidifiants afin de ne pas favoriser l'épuisement des nutriments. C'est cet épuisement en minéraux, oligoéléments qui engendrent un terrain acidifié.

Le sel intervient également dans l'équilibre acido-basique. En effet, il peut aussi altérer la fonctionnalité alcalinisante des aliments.

Il faut également faire attention à la cuisson des aliments : une cuisson dans un excès d'eau entraîne des pertes en minéraux alors que les cuissons à la vapeur préservent assez bien les teneurs en micronutriments.

LES CAUSES D'UN TERRAIN ACIDE

La régulation de l'équilibre acido-basique dans l'organisme est un phénomène très complexe, ainsi différents facteurs influencent cet équilibre :

- Influence de l'alimentation :
 - l'excès de consommation d'aliments acidifiants (viandes, fromages, sucres...).
 - une carence en vitamines et oligoéléments.
- D'autres facteurs influencent aussi ce terrain, comme :
 - une mauvaise gestion du stress.
 - un manque ou un excès d'activité physique.
 - une perturbation de la flore intestinale.
 - une élimination insuffisante (urines, sueur, respiration...).
 - l'hérédité.
 - l'environnement (pollution...).

Quelles sont les conséquences sur la physiologie de l'organisme ?

Un excès d'acide dans l'organisme peut engendrer un pillage minéral lorsque les systèmes tampons sont dépassés. Ce pillage minéral est à l'origine d'un épuisement des réserves en minéraux basiques et oligoéléments.

Ainsi, de nombreux troubles peuvent apparaître, les plus représentatifs sont :

- Crampes, troubles tendineux.
- Douleurs articulaires, inflammations, ostéoporose...
- Réduction de la résistance au stress.
- Hypertension.
- Faiblesse immunitaire, allergies, infections ORL, rhumes chroniques.
- Fatigue, frilosité, surmenage, irritabilité.

Les caries, les démangeaisons cutanées, les calculs rénaux sont aussi des troubles fréquents.

Il est nécessaire de privilégier les aliments alcalinisants en ne confondant pas goût acide et aliment acidifiant. La majeure partie du potentiel alcalinisant de la ration alimentaire est dans les fruits et légumes, paradoxalement perçus comme acides par le grand public.

Il faut un sommeil de qualité et de durée suffisante pour maintenir un équilibre acidobasique optimal dans notre organisme. Il est ainsi conseillé de dormir tôt, à des heures fixes et minimum 7h.

5 règles sur l'alimentation

- 1 - Privilégier les fruits et les légumes frais de saison, crus ou sous forme de jus.
- 2 - Accompagner les viandes et poissons d'aliments alcalinisants (légumes verts, légumes racines).
- 3 - Boire davantage d'eau au cours de la journée.
- 4 - Pratiquer une activité physique pour favoriser l'élimination des acides par les poumons et la peau.
- 5 - Réduire la consommation de plats préparés car ils contiennent souvent trop de sel, de sucres, de mauvaises graisses, d'additifs (conservateurs, colorants...) et les emballages (boîtes plastiques, métal) peuvent être nocifs.



Les viandes, poissons et œufs :

Source de protéines indispensables au fonctionnement de notre organisme, il est très intéressant de varier leurs origines. Cependant, ils possèdent un pouvoir acidifiant dont la régulation nécessite des minéraux alcalins. Il est donc primordial de les accompagner d'aliments riches en

minéraux basiques et de ne pas en abuser. Il est possible d'alterner entre les protéines animales et végétales.

La consommation de protéines au petit-déjeuner permet de limiter les "fringales" en fin de matinée.

Les produits laitiers :

Il est préférable de remplacer les produits laitiers bovins (lait, fromages, yaourt, crème fraîche...) par des produits laitiers de chèvre, de brebis ou encore de lait de soja ou d'amandes.

Certains sont fortement acidifiants. Il convient donc de ne pas en consommer en excès.

Pour les fromages au lait de vache, il est important de privilégier ceux au lait cru et à pâte cuite (emmental, comté, gruyère).

Les céréales

Il est recommandé de consommer des produits complets qui sont plus riches en fibres.

La consommation de céréales complètes d'origine biologique est préférable car, pendant leur culture, les pesticides utilisés s'accumulent au niveau de l'enveloppe de la graine, celle-ci étant conservée dans les céréales complètes.

Certaines céréales sont acidifiantes. Il convient donc de ne pas en consommer en excès.

Les légumineuses et les légumes secs

Sources de protéines végétales, il est indispensable de les mélanger avec les produits céréaliers et intéressants avec des légumes.

Les fruits et légumes :

Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils représentent la catégorie d'aliments la plus importante pour désacidifier l'organisme. Ils doivent donc être majoritairement au cours des repas, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserves maison.

Les matières grasses :

On retrouve les bons acides gras dans les huiles vierges 1re pression à froid. Il est important de les varier et de bien les utiliser, olive pour la cuisson et colza ou noix pour l'assaisonnement.

On les retrouve également dans les poissons gras comme les maquereaux, les sardines, le saumon (de préférence sauvage, label rouge ou bio)...

Les produits sucrés :

Source d'énergie, il est préférable de remplacer le sucre blanc raffiné par du sucre complet (rapadura, muscovado), plus riches en minéraux et oligoéléments.

Leur consommation doit rester "plaisir" et très modérée.



Les boissons :

Il est important de boire de 1 litre d'eau par jour, de préférence en dehors des repas, par petite gorgée, et surtout de commencer la journée avec un grand verre d'eau plate. L'eau peut être consommée sous forme d'infusions, de thé vert...

Les eaux gazeuses sont souvent trop salées, les sodas trop sucrés et leur consommation doit être supprimé.

La consommation de vin rouge peut être intéressante. 1 verre par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes mais toujours au cours du repas.

LE TERRAIN ACIDE EN MEDECINE CHINOISE

l'acidité touchant l'ensemble de l'organisme, nous allons avoir des répercussions symptomatiques sur différents couples d'organes / viscères (Zang-Fu)

Poumon : l'élimination des acides volatiles en augmentation va générer de la fatigue et des transpirations qui seront acides et odorantes.

Le Gros intestin associé va avoir son milieu perturbé ce qui changera la nature des selles par une modification du biotique. L'excès de sucrerie acidifiante pouvant donner aussi des douleurs, des selles molles, voir des diarrhées.

Les Reins : l'élimination d'un excès d'acide va fatiguer les Reins avec les signes d'un Vide de Qi ou de Yang des Rein : fatigue générale, mais plus spécifiquement entre 17 h et 19 h, un manque de volonté, etc...

La Vessie associée pourra manifester des brûlures urinaires, mais l'atteinte du méridien de Vessie (Niveau Taiyang, donc le plus superficiel des grands méridiens, donc en relation avec la peau et le Poumon) verra des douleurs musculaires apparaitres dans le dos.

Le Foie : comme les reins, l'excès d'acides va fatiguer le Foie en l'encrassant, tout en rendant la personne nerveuse, irritable (qui se calmera en mangeant du sucre "acidifiant"). Cela générera du Vide de Sang du Foie avec de la montée de Yang du Foie qui en est la conséquence, donc nous aurons aussi des problèmes de sommeil. L'acidité touchera aussi les tendons, donc des tendinites et douleurs musculaires.

La Vésicule Biliaire associée verra son méridien touchée par la transission des déséquilibres du Foie avec des céphalées sur le parcour du Shaoyang (TR-VB).

La Rate : l'excès de yang du Foie à une tendance à la domination de la Rate et de l'Estomac. L'excès de sucre (acidifiant) produit de l'humidité qui entrave la Rate et génère à la longue des mucosités. D'où des ballonnements, lourdeur, gonflements, cellulite, perte d'énergie et bronchite, rhinite (relation Poumon Rate = Taiyin),

L'Estomac pourra avoir des acidités et des brûlures, des difficultés digestives, et l'atteinte de son méridien pourra se manifester par des gencives qui saignent, ainsi que des céphalées frontales.

Le Cœur n'est pas directement atteint par l'acidité, et l'Intestin grêle étant sous-entendu être intégré au système digestif dirigé par la Rate, cela ne donne pas d'indication particulière dans la mesure ou le méridien d'Intestin grêle n'a que peux de relation avec son orhane associé.

Alain DUBOIS

Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise - Diététique
Téléphone 04 93 69 55 57 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming