Équilibre Acide Base (1ère Partie)

I. L'INFLUENCE MAJEURE DE L'ALIMENTATION et DES SOLS

De tous les composants de nos liquides corporels, c'est l'acide qui a les effets les plus nocifs. Hippocrate (460 à 377 av. JC)

Depuis toujours, nos comportements alimentaires sont guidés par la survie. Pour qu'un aliment soit ingéré, il ne suffit pas qu'il soit bon à manger. Il doit aussi être "bon à penser" Claude Lévi-Strauss (1908-2009)

Notre Santé dépend de ce que nous mangeons

L'équilibre acide-base ou acido-basique est un sujet essentiel, vital et complexe. Il impose des explications scientifiques simplifiées pour être à peu près compréhensibles par tous. Il dépend en partie de nos **habitudes alimentaires** et celles-ci de ce que le sol nous offre comme nourriture.

Première constatation : notre alimentation a beaucoup changé depuis un siècle, du fait d'une consommation excessive de **sucres** et de protéines animales issues d'une **agriculture** de plus en plus productiviste.

- L'apport calorique (sucres et gras de mauvaise qualité) a nettement augmenté passant de 80 à 90 Calories pour 100 grammes d'aliments à 150 à 200 calories.
- La consommation de **viandes et charcuterie** est passée de 30kg par personne et par an à 100kg.

Deuxième constatation

La consommation de végétaux a beaucoup faibli : 15g grammes de fibres par jour soit 1/6^{ème} de la consommation d'il y a 100 ans. Elle repart fort heureusement à la hausse pour le bien et la santé des consommateurs mais reste encore fortement insuffisante. En 2018, seulement 25% des français consomment 5 fruits et légumes par jour, ce qui démontre la faible efficacité des campagnes publicitaires en matière de santé. La valeur nutritionnelle des végétaux comme celle des animaux que nous consommons s'est beaucoup réduite du fait de la généralisation des pesticides.

Troisième constatation

La sédentarité ne permet pas d'éliminer les pollutions multiples, associée aux stress qui paralysent et aux consommations médicamenteuses excessives et abusives qui envahissent l'organisme.

Ainsi nos cellules en particulier hépatiques sont surchargées. L'énergie cellulaire est mise à mal au niveau de la centrale énergétique de chaque cellule, qu'est la mitochondrie. Grâce à l'oxygène apporté à la cellule, la mitochondrie fait fonctionner un cycle énergétique découvert par Hans Krebs en 1937. Il est nommé, *cycle de l'acide citrique*. Il prend en charge pour en faire de l'énergie, de

manière différente les glucides, les acides gras et les acides aminés issus de la transformation des aliments par la digestion en nutriments.

On sait depuis longtemps qu'une oxygénation cellulaire amoindrie favorise le cancer et que les cellules cancéreuses sont souvent en carence d'acide citrique ou citrates. L'apport de citrate pourra donc favoriser la respiration cellulaire et nuire au développement de **cellules** dangereuses pour tout l'organisme

<https://www.famillessanteprevention.org/non-classifiee/equilibre-acide-base-1ere-partie/?base=977&campaignId=148&segmentId=191&shootId=650>