

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE ET IMPORTANCE DE L'INDEX GLYCEMIQUE

1/ LES ENJEUX : veiller à la bonne santé, éviter les maladies cardio-vasculaires, l'obésité (15% des adultes, 3,5% des enfants, le surpoids (32% des adultes, 14,5% des enfants)

2/ S'ALIMENTER COMMENT S'ALIMENTER

-besoins énergétiques -bonne santé physique et morale -croissance, fécondité, reproduction -prévention des maladies

-les macro-nutriments :

Protéines : protides, acides aminés Glucides : carburant, index glycémique Lipides : acides gras essentiels

-les micro-nutriments :

Les vitamines hydrosolubles et liposolubles (dans l'huile...), les oligo-éléments, les minéraux

-les boissons : eau, sels minéraux

L'équilibre alimentaire contient tous ces éléments.

3/ PROTEINES – GLUCIDES – LIPIDES

a)les protéines :

-animales d'origine lactée : riches en acides aminés : lait, produits laitiers, fromage

-animales d'origine non lactée : viande, charcuterie, poisson, triperie, œufs

!!! L'homme est le seul animal à boire du lait après le sevrage ; de plus, il boit un lait qui n'est pas le sien. !!!

-végétales, pauvres en acides aminés : produits céréaliers (pain, farines, semoule, riz, blé concassé, maïs, avoine, quinoa, boulgour), légumes secs(haricots verts, pois chiches , lentilles, soja et dérivés c tofu...), fruits secs gras (amandes, noisettes, noix de pécan, de cajou, sésame, tournesol, courge...)

b)les glucides

-les crudités : légumes et fruits crus

-les cuités : légumes et fruits cuits

-les féculents : pain, pâtes, riz, farines, céréales, légumineuses, pommes de terre

-les produits sucrés : sucre de « ménage » : confiserie, chocolat, miel, bonbons...

4/ INDEX GLYCEMIQUE

La glycémie « normale » est de 1 gramme.

Fonctionnement du corps : si je mange un petit déjeuner très sucré, mon corps libère de l'insuline pour digérer ce sucre, mon taux de sucre baisse de plus en plus, jusqu'à l'hypoglycémie de 11h, traditionnelle chez les enfants qui se bourrent de tartines

au nutella le matin. Si on consomme la matin des aliments avec un index glycémique bas, comme du pain complet, on a besoin de beaucoup moins d'insuline et donc pas de coup de fatigue vers 11h.

Consulter les tableaux joints pour connaître cet index.

La cuisson des aliments a également une influence sur cet index. Plus la cuisson est longue et à température élevée, plus l'index glycémique est élevé.

Exemple : index glycémique croissant entre une carotte crue, une carotte vichy et une purée de carottes

La mastication a aussi un rôle : la salive imprègne les aliments d'amidon, facilite la digestion

Les fibres réduisent les besoins en insuline.

Certains mélanges augmentent la quantité d'insuline nécessaire, comme une association des glucides et des lipides (ex : pâtisserie)

5/ ACIDES ET BASES /BOISSONS

En plus des boissons, on compte l'eau contenue dans les aliments (70 à 80%), l'eau produite au cours de la digestion.

Le pH (potentiel hydrogène) de l'eau est de 7

Le pH acide va de 1 à 7, le pH basique (ou alcalin) est de plus de 7

Le pH du sang est de 7,30 à 7,42 ; celui de l'urine du matin est de 5.

Pour alcaliniser le sang, le sport libère de l'acide lactique, une promenade en forêt aussi (ventilation, oxygénation-la ventilation modifie l'équilibre acido-basique), il diminue la masse grasseuse, le cholestérol, les triglycérides, la tension artérielle, les accidents cardio-vasculaires en règle générale

Les excès d'acidité entraînent énormément de problèmes e santé : problèmes de peau, goutte, arthrite, aphtes, renvois acides, calculs rénaux, rhumes, otites, inflammation chroniques, sciatiques, migraines, douleurs musculaires...

On peut donc consulter une liste des aliments acidifiants, équilibrants ou alcalinisants pour chercher l'équilibre acido-basique de son corps.

6/ LES TAMPONS

Ce sont les organes qui aident le corps à réguler cet équilibre : les reins, les poumons, le foie. Il faut s'en occuper aussi. Boire, respirer, ne pas faire d'excès alimentaires.

7/AMELIORER SA SANTE

-éviter les régimes dangereux

-avoir un bon équilibre alimentaire

-privilégier les produits non industriels, cuisiner soi même

-prendre un vrai petit déjeuner, avec des fruits, du pain complet, pas trop de sucres

8/ CONSEILS DIETETIQUES

- diminuer les sucres, les sucreries, l'alcool, le jaune d'œuf, le beurre, la viandeles abats, la charcuterie, les laitages non écrémés
- profiter des oméga-trois contenus dans les poissons gras (sardines, ...)
- manger des fibres (fruits, légumes, céréales complètes...)
- privilégier les bonnes associations, éviter les associations nuisibles (féculents+ protéines, par exemple) : la digestion des féculents se fait en milieu basique-de 7 à 9, tandis que celle des protéines se fait en milieu acide, de 2 à 4, éviter l'association viande et produits laitiers, etc.
- manger les fruits loin des repas ; ils ralentissent la digestion, et se transforment en acide.

HIPPOCRATE : « Ton aliment est ton premier médicament. »

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots (fruit frais)	30	Abricot (boîte, au sirop)	55	Ananas (boîte)	65
Abricots sec	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (fruit frais)	45	Bananes (mûre)	60
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	15	Avoine	40	Barres chocolatées (sucrées)	70
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	65
Artichaut	20	Banane plantain (crue)	45	Bière	110
Asperge	15	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	Biscottes	70
Aubergine	20	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Biscuit	70
Avocat	10	Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Betterave (crue)	30	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Brioche	70
Brocoli	15	Blé (farine intégrale)	45	Carottes (cuites)	85
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	Blé (type Ebly)	45	Céleri rave (cuit)	85
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	Céréales raffinées sucrées	70
Carottes (crues)	30	Céréales complètes (sans sucre)	45	Châtaigne, marron	60
Cassoulet	35	Chayotte, christophine (purée de)	50	Chips	70
Céleri branches	15	Cidre brut	40	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Céleri rave (cru, rémoulade)	35	Couscous intégral, semoule integrale	45	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Couscous/sémoule complète	50	Courges (diverses)	75
Cerises	25	Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
Champignon	15	Epeautre (pain intégral)	45	Croissant	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de kamut (intégrale)	45	Dattes	70
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Farine de quinoa	40	Doughnuts	75
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15	Fèves (crues)	40	Farine complète	60
Cœur de palmier	20	Figues sèches	40	Farine de blé blanche	85
Concombre	15	Flocons d'avoine (non cuite)	40	Farine de maïs	70
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de riz	95
Cornichon	15	Haricots rouges (boîte)	40	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Courgettes	15	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Fève (cuites)	80
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	Gaufre au sucre	75
Echalote	15	Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Gelée de coing (sucrée)	65
Endives	15	Jus de carottes (sans sucre)	40	Glucose	100
Épices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,	5	Jus de mangue (sans sucre)	55	Gnocchi	70
Epinards	15	Jus de pomme (sans sucre)	50	Lasagnes	75
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	Jus de raisin (sans sucre)	55	Maizena (amidon de maïs)	85
Flageolets	25	Kaki	50	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Fromage blanc sans sucre	30	Ketchup	55	Melon	60
Fructose	20	Kiwi	50	Miel	60

LISTE DES PRINCIPAUX ALIMENTS À RÉACTIONS ACIDE ET ALCALINE DANS LE CORPS HUMAIN

Note : Ne pas confondre aliment acide et aliment à réaction acide (p. ex. : un ananas bien mûr, même si ce fruit est acide dans la bouche, provoquera dans l'estomac une réaction alcaline)

Très acide	Acide	Neutre	Alcalin		Très alcalin
abats	agneau	beurre	abricot (frais)	huître (fraîche)	rhubarbe
alcool	asperge	crème	agar agar	lait cru	rutabaga
arachide	bière	graine de sésame	ail	lait de coco	sauce soya
artichaud de Jérusalem	bleuet	graine de tournesol	algues marines	laitue Boston	scarole
avoine	bœuf	gras animal	amande	laitue romaine	tamari
céréales commerciales	boissons gazeuses	huile de sésame	ananas mûr	levure	tomate
courge (sauf celles d'hiver)	café	huile de tournesol	artichaud	lime	varech
dinde	châtaigne d'eau	huile d'avocat	banane	luzerne	vin (naturel)
farine (tous types)	chocolat	huile de carthame	brocoli	maïs (frais)	vinaigre de cidre
farine de soya	chou de Bruxelles	huile de coco	canne à sucre	mangue	
gingembre confit	noix de coco (sec)	huile de soya	cantaloup	melon	
grain de blé	confitures	huile d'amande	céleri	millet	
grain de seigle	fèves blanches	margarine	céleri rave	miso	
grain d'orge perlé	fèves rouges (rognon)		cerise	nectarine	
huître (cuite ou fumée)	fromage		champignon	oignon	
jus de fruits (en boîte, congelés)	fruits secs sulfurés		châtaigne	okra	
lentilles	fruits (en conserve)		chicorée	orange	
maïs sec	gélatine		chou rouge	pamplemousse	
noix de Grenoble	jaune d'œuf		chou vert	panais	
nouilles de soya	noisette		chou savoie	papaye	
nouilles de toutes sortes	noix d'acajou		chou chinois	pêche (fraîche)	
olive verte	pacane		chou-fleur	persil	
orge	pois (sauf si frais)		choucroute	poire (fraîche)	
pain	pois chiche		cidre de pommes	poireau	
poissons séchés	poissons, autres		citron (et pelure)	pois (frais)	
poulet	porc		citrouille	poivron rouge	
pudding	produits laitiers pasteurisés		coconut (frais)	poivron vert	
riz brun	prune Damson		courge d'hiver	pomme	
saumon	riz blanc		resson	pomme de terre	
sucre	sarrazin		daikon	pomme de terre sucrée	
tabac	thé		fèves	pousse de bambou	
tapioca	vinaigre blanc		fraise	prune	
thon	volailles, autres		gingembre	radis	
veau			goyave	raifort	
			groseille		

La nourriture est oxydée lors de la digestion et il y a formation de résidus. Si, dans ces résidus, on retrouve en plus grand de quantité les minéraux tels sodium, potassium, calcium et magnésium, on les désigne comme « aliments à réaction alcaline ». Ces aliments ont la propriété de neutraliser les aliments dits à « réaction acide ».

Les aliments à réaction acide produisent de l'acide urique, sulfurique, acétique, lactique et phosphorique.

Les graines germées produisent des réactions alcalines dans le corps.

Une diète bien équilibrée devrait contenir 20 % d'aliments à « réaction acide » et 80 % d'aliments à « réaction alcaline ».

L'anxiété, l'insomnie, le surmenage, la suralimentation, la constipation, la diarrhée, ainsi que les problèmes de foie et de reins augmentent le taux d'acidité du corps humain.

Bibliographie :

AIHARA, Herman • Acid & Alkaline, GOMF Oroville, 1971

AIROLA, Paavo • How to get well, Health Plus Publishers, Phoenix, 1974

Health Research • Composition and Facts about Foods, Ford Heritage, CA

EHRET, Arnold • Mucless Diet Healing Systems, The Ehret Literature Publishing, CO, Baumont, 1922

SARAN, Steve • Simple Food Combining, Asian Publishing, Boulder, 1974