

LE pH ET LA DETOX

L'équilibre acido-basique

Rendre votre terrain plus alcalin est un excellent objectif de santé puisque l'acidité, voire l'acidose, est la base de presque toutes les maladies. Pire, un terrain acide va encourager le corps à chercher les minéraux essentiels dans votre plus grande réserve, c'est-à-dire vos os! Attention donc à l'ostéoporose.

Pour rendre le terrain plus basique, il faut consommer plus d'aliments à effet alcalinisant (voir liste ci-dessous). Notez que certains aliments sont acides, mais ont un effet alcalinisant sur le corps en raison de leur contenu élevé en minéraux (par exemple le citron, le vinaigre de cidre ou encore les légumes lactofermentés).

Qu'est-ce que le pH?

Le pH permet de mesurer l'acidité ou l'alcalinité d'un liquide. L'eau est supposément neutre avec un pH de 7. En-dessous c'est acide, et au-dessus basique (alcalin).

Chaque partie du corps a un pH naturellement différent. Dans d'excellentes conditions de santé, la salive est basique (7,1), l'estomac très acide (1,5), la bile ou les jus du pancréas sont très basiques (8,8), et le colon acide, tandis que le sang est basique (7,4). L'urine est plus acide que la salive.

Il faut comprendre que les minéraux neutralisent les acides, c'est pourquoi la meilleure manière de corriger l'acidité trop importante est par un apport important de minéraux, d'où l'importance ici des jus verts et de légumes, riches en minéraux et électrolytes (autres nutriments végétaux qui favorisent un terrain basique).

Surveiller son pH

Un moyen de mesurer les résultats d'une détox alcalinisante sur un terrain acide, et de freiner la détox si celle-ci s'avère trop sévère est de mesurer le pH de l'urine et/ou de la salive (avec des languettes de contrôle de pH urinaire ou salivaire, qui s'achètent en pharmacie, et qui vous indiquent le pH avec la couleur du papier qui agit chimiquement).

Notez vos résultats en début de détox, c'est votre base. Puis à nouveau en fin de détox et comparez pour voir si vous avez perdu en acidité (et donc gagné en terrain alcalin, ce qui est recherché pour un métabolisme plus performant, une meilleure digestion et plus d'énergie). Si vous découvrez ces informations trop tard pour cette détox, pas de souci, vous avez une astuce de plus pour la prochaine fois!

Durant la détox, le pH peut beaucoup baisser (reflet d'une plus grande acidité), signe que la détox marche en mettant de nouvelles toxines en circulation, ce qui rend l'urine plus acide. Un pH qui descend trop, par contre, s'accompagne souvent de symptômes de détox désagréables, ce que l'on cherche à éviter.

Durant une détox il peut être très utile de surveiller son pH afin de déterminer notre propre capacité, au niveau cellulaire, à détoxifier le corps. Le pH est lié à la présence d'électrolytes et de minéraux, qui rétablissent l'équilibre acido-basique.

Comment mesurer son pH salivaire

Pour le pH salivaire, cracher suffisamment de salive sur la languette (il ne faut ni la lécher, ni utiliser son doigt pour l'imprégner).

Interpréter les résultats

6,0 ou en dessous: Ceci peut indiquer une déficience en minéraux et électrolytes. Vous souffrez probablement souvent de courbatures après des efforts physiques soutenus, et vous serez plus à risque d'être incommodé lors d'une détox. La meilleure stratégie est de faire une détox très douce et en parallèle de reconstruire vos réserves en minéraux (poudres vertes et nutrition riche en minéraux, dont éventuellement [le bouillon d'os](#)).

6,1 - 6,3: Niveau modéré en minéraux et électrolytes. Continuez à basifier votre organisme avec une détox régulière, et une nutrition riche en minéraux.

6,4 - 6,8: Niveaux optimaux en minéraux et électrolytes. Dans ce cas, la détox est beaucoup plus facile à vivre. Avec un terrain buccal plus basique, il est souvent nécessaire de détartre ses dents plus souvent, car les dépôts de plaque sont plus fréquents. Mais les sucres et amidons sont digérés plus facilement.

6,9 ou plus: Ce chiffre peut être une erreur, réessayez donc le test une heure plus tard. Il y a plusieurs raisons pour un pH buccal très alcalin: stress, médicaments, émotions, infections, parasites. C'est rare, mais cela peut demander d'augmenter la part d'aliments acidifiants.

Comment mesurer son pH urinaire

Glisser la languette dans le flux d'urine sans la tremper dans la cuvette. Si besoin, recueillir son urine dans un gobelet et tremper la languette dedans. Le pH urinaire change avec chaque repas. Ainsi pour disposer d'un résultat de pH urinaire fiable, il est recommandé de faire une moyenne de plusieurs prises sur 24 heures, du matin jusqu'au lendemain matin, à chaque fois que vous urinez. Prenez cette moyenne pour évaluer les résultats.

Interpréter les résultats

5,5 ou en dessous: Ceci indique une déficience marquée en minéraux et électrolytes. Le foie et la digestion sont sans doute affectés. La meilleure stratégie est de faire une détox très douce et en parallèle de reconstruire vos réserves en minéraux (poudres vertes, jus de légumes et nutrition riche en minéraux, dont éventuellement [le bouillon d'os](#)).

5,6 - 6,4: Niveau insuffisant en minéraux et électrolytes. Continuez à basifier votre organisme avec une détox régulière, mais légère pour ne pas souffrir des conséquences, et une nutrition riche en minéraux.

6,5 - 6,9: Niveaux modérés en minéraux et électrolytes. Allez-y doucement avec la détox. Si vous souhaitez pousser la détox plus loin, avec uniquement des jus par exemple, il est important de surveiller régulièrement votre pH et de ralentir la détox si votre moyenne de pH urinaire demeure trop bas.

7,0 ou plus: Vous avez suffisamment de minéraux et d'électrolytes, la détox sera facile pour vous!

Rétablir un équilibre acido-basique ne se fait pas en une semaine de détox, c'est un travail de fond et de patience.

Aliments acidifiants / basiques

Aliments acidifiants		Aliments alcalinisants <small>*Aliments acides riches en minéraux, ce qui les rend alcalinisant.</small>	
<p>Viande / Volaille / Poissons Agneau Boeuf Canard Crabe Crustacés Dinde Homard Huîtres Oie Poisson Porc Poulet St-Jacques Veau</p> <p>Condiments / Sauces Confitures Ketchup Mayonnaise Moutarde Sauce de soja Vinaigre</p> <p>Pains/Farines Céréales Maïs (raffiné) Maïzena, polenta Pâtes (toutes sauf pâtes de légumes et d'épeautre) Pain de seigle Farine de seigle Biscuits Pain blanc Pain complet Pain aux graines</p> <p>Graisses Beurre Huile de colza Huile de maïs Huile de tournesol Huiles végétales Margarine</p> <p>Produits laitiers Beurre Fromages Oeufs Lait</p>	<p>Boissons Vin, alcools Bière Liqueurs Café Jus pasteurisés Boissons sucrées Boissons sportives Thé noir</p> <p>Fruits/Légumes Asperges blanches Bananes mûres Fruits en conserve Fruits sucrés, raffinés, séchés, gélifiés Légumes en conserve Légumes raffinés Légumes au vinaigre Olives en saumure</p> <p>Noix / Graines Noix de cajou Cacahuètes Noix rôties Noix salées Noix (de Grenoble) Légumineuses Céréales Riz blanc et brun Blé</p> <p>Sucreries Edulcorants artificiels Biscuits Chocolat Mélasse Miel Pâtisseries Sucre d'orge Sucre de malt Sucres raffinés Tartes et gâteaux</p>	<p>Légumes Ail Alfalfa Aneth Artichauts Asperges vertes Bettes Betteraves Brocoli Carottes Céleri Chicorée Chou blanc, vert Chou plume Chou-fleur Ciboulette Concombres Côtes de bette Courge Courgette Cresson Dents-de-lion Endives Epinard Fanes de betterave Fanes de carottes Feuilles vertes (toutes) Haricots verts, coco Herbe de blé Kelp Laitues Poivrons Navets Oignons Okra Olives (noires) Patate douce Panais Persil Petits pois Potiron Pousses (toutes) Pousses de bambou Radis Rutabagas Raifort Raves Topinambours</p>	<p>Fruits Avocats Baies Citron / Lime* Pamplemousse Tomates Fruits séchés</p> <p>Céréales / Légumineuses Sarrasin Millet Epeautre Lentilles Haricots secs</p> <p>Boissons Eau de noix de coco fraîche Eau distillée Tisanes</p> <p>Graisses / Huiles Huile d'olive Huile de lin</p> <p>Produits laitiers Lait de brebis Fromages de chèvre ou de brebis</p> <p>Pains / Farines Pain germé Pain d'épeautre Quinoa Pâtes à l'épeautre</p> <p>Noix / Graines Amandes Graines de chia, courge, cumin, fenouil, lin, sésame, tournesol,</p> <p>Autres Algues Choucroute crue* Légumes lactofermentés* Miso* Vinaigre de cidre*</p>