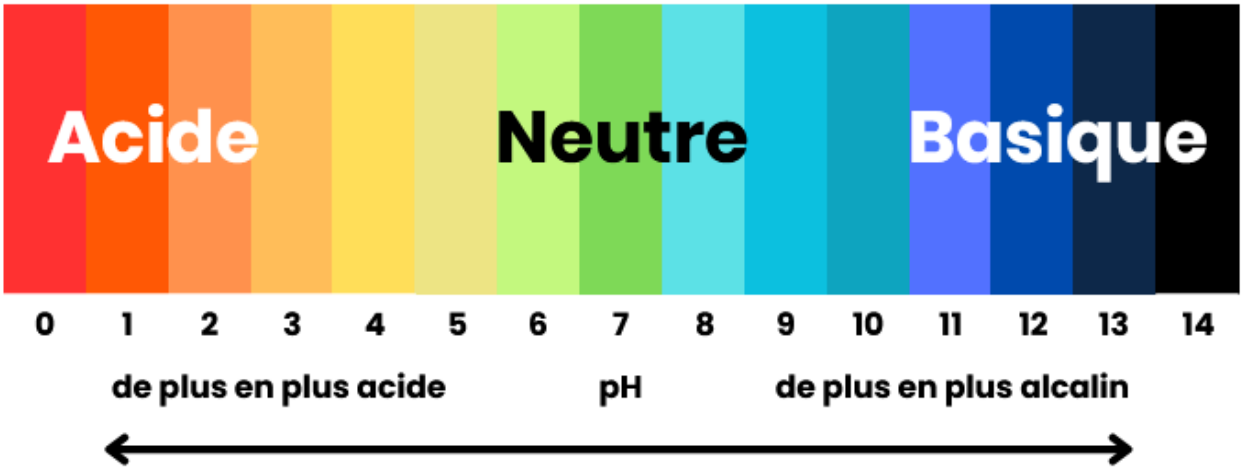
Equilibre acido-basique

Qu’est-ce que c’est ?

L'équilibre acido-basique est le processus physiologique par lequel le corps maintient un pH sanguin optimal, généralement autour de 7,4, afin de garantir le fonctionnement optimal des cellules, des tissus et des organes.

Ce processus est vital car de nombreux processus biochimiques et fonctions cellulaires sont sensibles au pH.
Un pH déséquilibré peut affecter la santé, entraînant par exemple une acidose.
Afin d’équilibrer cela l’organisme met en place des systèmes tampons pour éliminer l’acidité notamment produite par l’activité physique.



Conséquences d’une acidose sur la santé

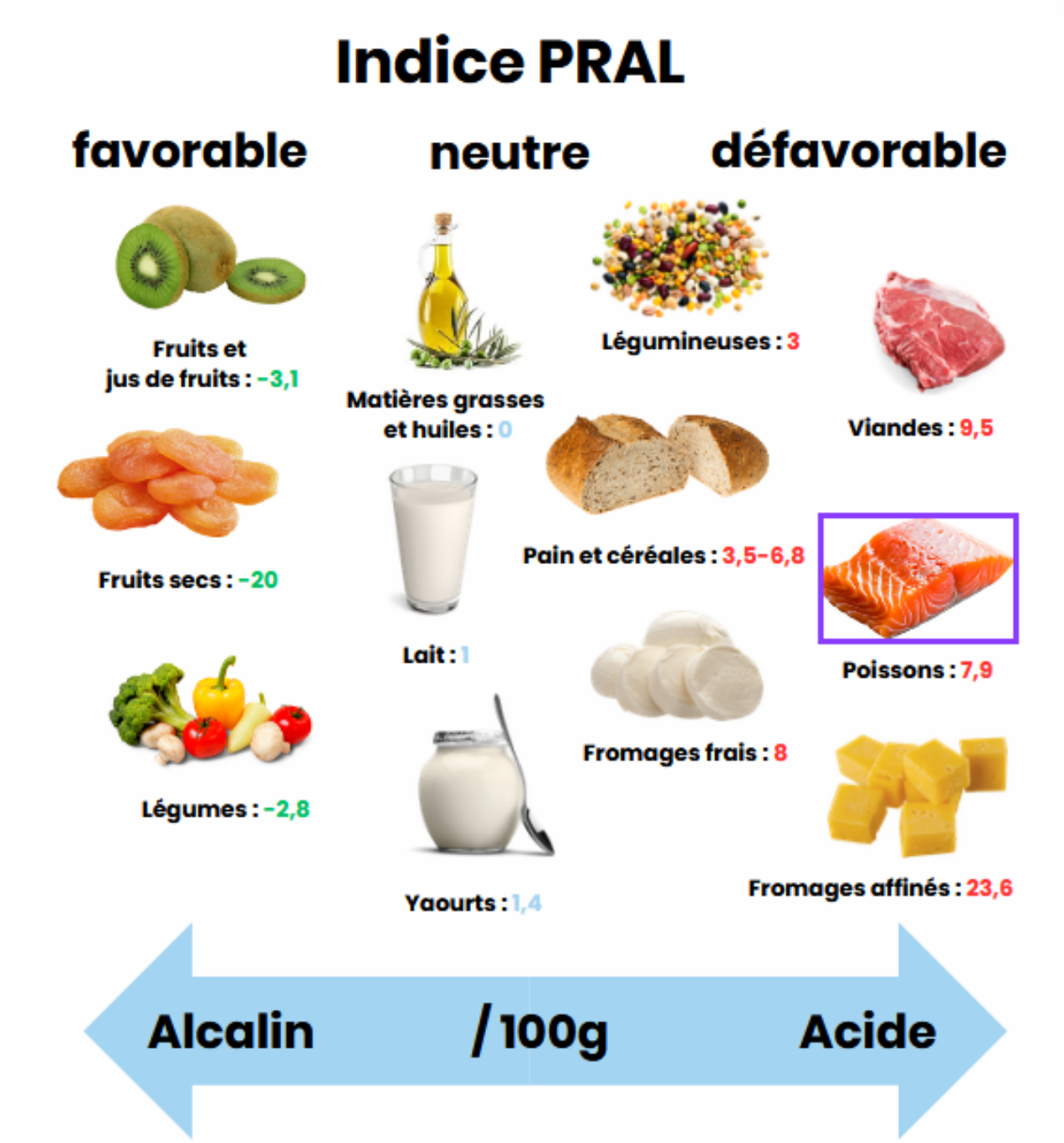
- Fragilité osseuse (mobilisation du calcium osseux), induit une ostéoporose.
- Incidences cardiques (contractilité myocardique, débit et rythme cardiaque, hypertension).
- Catabolsime protéique (augmentation de la dégradation des protéines).
- Anomalies métaboliques (mauvaise régulation de la glycémie, perturbation fonction thyroïdienne, et diminution sécrétion homone de croissance (GH).

Indice PRAL

Les aliments ont un pouvoir acidifiant et alcalins, en fonction de leur teneur en protéines, potassium, calcium et magnésium.
L'indice PRAL reflète si un aliment est acidifiant ou alcalin.

Les aliments avec un fort apport en protéines seront acidifiants, à l'inverse de ceux contenant les minéraux cités.

Le score négatif est signe d'un PRAL alcalin, et s'il est positif inversement.
Le tableau ci-dessous illustre cela.



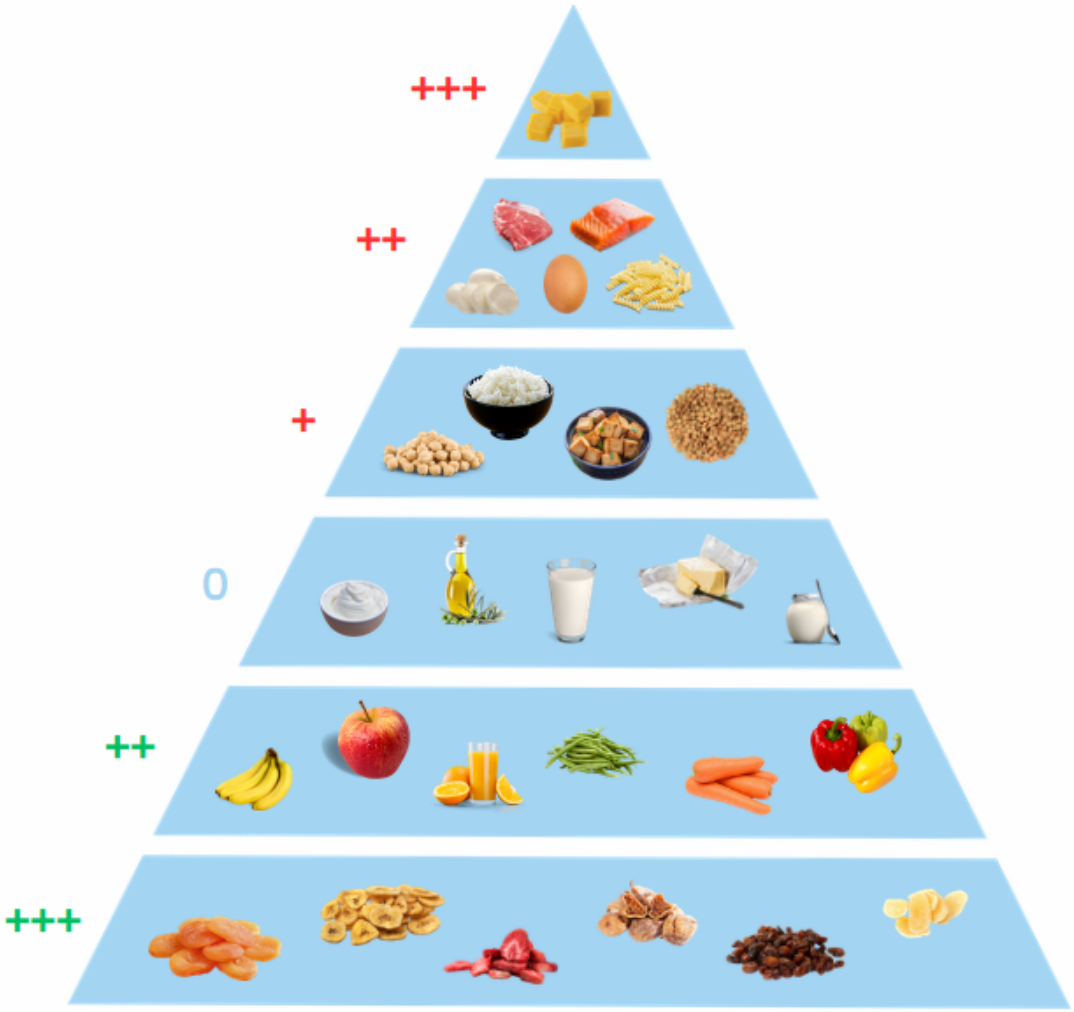
Le rôle de l'alimentation

On constate que les seuls aliments ayant un effet alcalinisant sont les fruits et les légumes (notamment la pomme de terre). Leur inclusion dans l'alimentation devient donc essentielle pour maintenir un équilibre du pH.

Actuellement, notre mode de vie privilégiant les féculents et les protéines animales au détriment des fruits et légumes favorise l'acidose. Pour pallier à cette tendance, il est fortement recommandé de consommer quotidiennement 2 portions de légumes cuits et 2-3 fruits. Par ailleurs, les fruits secs jouent également un rôle positif en tant qu'aliments très alcalinisants.
À l'inverse, il est conseillé de limiter la consommation de fromages affinés et de privilégier des portions modérées de féculents et de produits d'origine animal.

Les eaux gazeuses riches en bicarbonates et pauvre en sulfates seront très bonnes, tel que : Badoit, Quezac ou San Pellegrino.
Ci-dessous les aliments du moins acidifiant au plus acidifiant.

La pyramide alcaline



Intérêts pour le sportif

Un bon équilibre acido-basique est crucial pour les sportifs pour plusieurs raisons :

- Performance physique optimale : Un équilibre acido-basique adéquat favorise une meilleure régulation de la température corporelle, de la transmission nerveuse et de la contraction musculaire, ce qui est essentiel pour des performances athlétiques optimales.

En outre, une alimentation alcalinisante améliore la durée des exercices intenses (notamment par l'effet tampon supposé, ainsi que la présence de nitrates et polyphénols dans les fruits) et augmente l'utilisation des lipides au dépend des glucides pour les efforts endurants.

- Prévention des blessures : Un déséquilibre acido-basique peut augmenter le risque de blessures musculaires et articulaires chez les sportifs. En effet, une acidose favorise les blessures et notamment les tendinites.

Un lien semble être fait entre une acidose du à une alimentation acidifiante et la survenue de tendinites, de plus la difficulté à traiter ce type de blessures sera d'autant plus grande si il y a un déséquilibre acido basique.

- Récupération améliorée : Un bon équilibre acido-basique favorise une meilleure récupération après l'effort en aidant à éliminer les déchets métaboliques et en favorisant une circulation sanguine efficace pour apporter les nutriments nécessaires aux muscles.

Lorsqu'une acidose survient, elle déclenche un processus de catabolisme des protéines, entraînant ainsi une perte de masse musculaire. Cette situation contredit l'effet escompté d'un régime riche en protéines et pauvre en fruits et légumes, visant à favoriser la prise de masse musculaire.

- Un maintien de la densité osseuse : une acidose entraîne une perte de la densité osseuse par utilisation du calcium osseux (phénomène encore plus important si l'apport calcique journalier est insuffisant).
- Santé générale : Un pH équilibré dans le corps est essentiel pour maintenir un bon fonctionnement des systèmes immunitaire, digestif, et cardiovasculaire, ce qui est crucial pour la santé globale du sportif et sa capacité à s'entraîner de manière constante et efficace.

En résumé, un bon équilibre acido-basique chez le sportif est essentiel pour optimiser les performances, réduire les risques de blessures, favoriser une récupération rapide et maintenir une bonne santé globale.