

## L'équilibre acido-basique / le PRAL des aliments

On a bien compris, il faut rechercher une alimentation la moins acidifiante possible, mais qu'est-ce que ça veut dire ??

J'arrête le citron et le vinaigre ?? Noooooon !

Rien à voir avec le goût « acide » au niveau de la bouche, l'acidité dont on parle et qu'il faudra éviter dans votre ration alimentaire sera en fait en rapport avec le PRAL des aliments, encore un nom barbare.

Le PRAL est une notion qui a permis de définir l'acidité ou au contraire le côté alcalinisant d'un aliment. Podium Relatifs Aux Légumes ??

Pas loin, en sachant que les légumes sont de bons atouts du PRAL : Potentiel Renal Acid Loading . On peut traduire ça par : « potentiel de charge acide rénale ». Autrement dit on va essayer **d'évaluer l'impact des aliments sur le pH de nos tissus** = est-ce que cet aliment acidifie mon corps ou au contraire est-ce que celui-ci l'alcalinise ?

C'est ce qui permettra notamment de balayer les idées reçues du type : « je ne mange pas de tomates parce qu'elles sont acides ». Soit disant que la tomate étant acide gustativement parlant, qu'elles sont riches en acide citrique, elles favoriseraient les tendinites. Hé bien, non, on revient bien là-dessus justement par rapport à cette mesure du PRAL. Il en est de même pour les agrumes, nous verrons à quel point ils sont alcalinisants et non acidifiants, comme on pourrait le confondre par leurs goûts acides.

Donc retenez bien :

Acidité gustative ≠ Acidité retrouvée dans nos tissus

LE PRAL : le résultat d'un calcul / Première notion : positif ou négatif sur les denrées PRISES SEULES

= je mange une pomme que se passe-t-il ?

= je mange juste un morceau de fromage seul que se passe-t-il ?

Le PRAL est donc le résultat d'un calcul (entre les ions positif et les ions négatifs...) ce qui donne :

<b>Résultat négatif</b> (en Meq/100g*)	<b>Résultat positif</b> (en Meq/100g*)
<b>-30</b> à <b>- 0,1</b>	<b>+0,1</b> à <b>+ 45</b>
<b>Aliment alcalin</b>	<b>Aliment acidifiant</b>

**\*Meq** = Milliéquivalent, c'est une unité de mesure de concentration des ions un peu complexe ; je l'ai simplement précisée parce que je n'aime pas donner des chiffres sans unité, cela ne veut pas dire grand chose. A noter que les mesures se réfèrent à 100g de l'aliment (voir « AUTRE POINT IMPORTANT » ci-dessous).

Remarque : les aliments proches de Zéro peuvent être considérés comme NEUTRES. (= n'ayant pas d'incidence sur l'organisme ni positivement, ni négativement)

Sans citer un par un chaque aliment au chiffre près retenez simplement :

<b>Aliments alcalins</b> (en Meq/100g)	<b>Aliments acidifiants</b> (en Meq/100g)
<b>-100</b> à <b>- 0,1</b>	<b>+0,1</b> à <b>+ 45</b>
<b>Tous les légumes</b>	<b>Viandes (toutes) dont charcuterie, poissons (tous), œufs (le jaune surtout)</b>
<b>Eaux gazeuses riches en minéraux (Quézac, Badoit, Rozana )</b>	<b>Fromages (tous)</b>
<b>Tous les fruits</b>	<b>Pâtisseries, viennoiseries</b>
<b>Pommes de terre</b>	<b>Céréales raffinées</b>
<b>Toutes les épices (cannelle, curcuma, gingembre, clou de girofle) et herbes aromatiques</b>	<b>Plats industriels (pauvres en légumes)</b>

**AUTRE POINT TRES IMPORTANT à mon AVIS à souligner : c'est la mesure de référence pour laquelle sont valables ces valeurs :**

Ainsi il est abérant, comme on peut le voir sur tous les sites Internet qui vont parler de PRAL, de lire que les épices tels que le curcuma ou la cannelle sont très alcalinisant et de mettre en avant les valeurs négatives ci-dessous. Cela montre bien que les épices sont des aliments très intéressants à intégrer dans l'alimentation mais ça vous est déjà arrivé de mettre 100g d'épices dans votre plat ??? Dans ce sens ce n'est pas trop gênant car on cherche à mettre en avant ce produit, donc mettez-en dans vos plats, votre repas sera plus basique, très bien.

Mais pour le parmesan, le comté ou encore tous types de fromage : pareil, c'est sûr que si vous mettez tout le paquet de parmesan c'est gênant (et encore je ne sais pas si vous avez remarqué mais un paquet de parmesan râpé ça fait plutôt 70 à 80g que 100 ...). Mais si d'une façon raisonnée, même si vous en mettez beaucoup, vous mettez au maximum 50g, on diminue déjà les dégâts par deux...  
 Donc c'est plutôt une question de QUANTITE ... et on retombe sur des recommandations classiques et tellement banales et logiques que ce sera dommage de les écouter : **manger de tout mais en quantité raisonnée !**

<b>Quelques exemples d'aliments très négatifs</b>		<b>Quelques exemples d'aliments très positifs</b>	
<b><u>NB : POUR 100g d'aliment</u></b>		<b><u>NB : POUR 100g d'aliment</u></b>	
<b>Persil</b>	<b>- 80</b>	<b>Parmesan</b>	<b>+ 30</b>
<b>Cannelle</b>	<b>- 23</b>	<b>Fromage fondu</b>	<b>+29</b>
<b>Abricot sec</b>	<b>- 22</b>	<b>Bacon</b>	<b>+ 25</b>
<b>Raisin</b>	<b>- 21</b>	<b>Comté</b>	<b>+ 24</b>
<b>Figue</b>	<b>- 18</b>	<b>Crevettes roses</b>	<b>+ 16</b>
<b>Banane séchée</b>	<b>-18</b>	<b>Poulet</b>	<b>+15</b>
<b>Epinard</b>	<b>-14</b>	<b>Flocon d'avoine</b>	<b>+10</b>

Remarque : selon les sites, les recherches et certainement les études faites, les chiffres **varient plus ou moins**, d'où l'important de retenir l'essentiel (le premier tableau) plutôt que d'apprendre par cœur la mesure de chaque aliment...

## **Un PRAL GLOBAL**

Certes, on aura des aliments plus ou moins acidifiants, cependant, la plupart de nos repas ne sont pas mono-aliment (on ne mange pas que du pain ou que de la viande... à part sur certains régimes farfelus... !!) et mise à part les collations.

Donc, je pense qu'il est important, avant de diaboliser certains aliments de préciser que le PRAL des aliments s'additionnent pour donner un PRAL sur l'ENSEMBLE du repas.

		(les chiffres sont arrondis)			
Un repas acide	Spaghettis 200g	+ 5	Transformé en repas neutre →	Spaghettis 100g	+ 2,5
	Bolognaise industrielle 100g	+ 4		Bolognaise industrielle 25g	+ 1
	Parmesan râpé 90g	+ 25		Parmesan râpé 30g	+ 8
	Raisin noir 125g	- 6		Raisin noir 250g	- 12
TOTAUX		<b>+ 28</b>			<b>- 0,5</b>

Ainsi, simplement **en modifiant les quantités prises** on retrouve un repas NEUTRE au lieu d'un repas ACIDIFIANT.

Si on veut un repas BASIFIANT (donc l'inverse d'acidifiant...), alors on modifie encore certains points (ajout de fruits et légumes par exemple, remplacement des plats industriels par des plats « fait maison »).

Un repas acide		Transformé en repas <b>alcalinisant</b> →	Laitue 50g	- 2
	Spaghettis 200g	+ 5	Spaghettis 100g	+ 2,5
	Bolognaise industrielle 100g	+ 4	Bolognaise maison avec plus de légumes que de viande : champignons tomates, curcuma 50g	- 4
	Parmesan râpé 90g	+ 25	Parmesan râpé 30g	+ 8
	Raisin noir 125g	- 6	Raisin noir 250g	- 12
RESULTAT		<b>+ 28</b>		<b>- 7,5</b>

A noter aussi que l'alimentation n'est pas une science exacte car il est difficile de trouver un aliment exactement identique à un autre. Selon le mode production, l'origine, son degré de mûrissement...etc etc.

Par exemple, quand on parle d'une tomate : entre la tomate farineuse, sans goût, bas de gamme achetée en grande surface et une bonne tomate du jardin ; les différences seront certaines aussi au niveau du PRAL ...

Pour finir, on notera une nuance : heureusement il existe des mécanismes qui régulent ces acidités (qu'on appelle mécanismes « tampons » car , en quelque sorte, ils absorbent l'acidité en surplus). Les os, les poumons et les reins permettent ces mécanismes compensatoires. Par différents procédés, on arrivera à mesurer en fait LA CAPACITE de notre organisme à gérer la charge acide : on ne mesure donc pas l'acidité du repas mais l'aptitude d'un individu à gérer cette acidité. Cette mesure s'appelle l'Excrétion Nette Acide.

Par contre, il vous est difficile de faire ce test avec de simples bandelettes urinaires car le pH a un instant T n'est pas représentatif de l'acidité « globale ». Il faudra donc un test en laboratoire de l'analyse d'urine sur 24 h.

Il en va donc encore de la logique, si vos activités physiques sont cohérentes (= pas de sédentarisme ni à l'inverse de surentraînement = du sport avec des phases de repos !) et si l'alimentation est cohérente (avec un équilibre entre aliments acides et aliments basiques) vous vous en sortirez sans souci !!

**Alors ce conseil se vérifie encore : 5 fruits et légumes par jour restent un atout majeur pour votre santé !**

