

Fiche pratique n°2 : Réduire l'acidose

Pour éviter d'augmenter ou d'entretenir l'acidité dans le corps, votre naturopathe vous conseille de :

1. Diminuer voire supprimer votre consommation d'aliments acides ou acidifiants (voir liste ci-dessous)
2. Privilégier au quotidien des aliments alcalins ou alcalinisants (voir ci-dessous) qui basifient votre organisme
3. Boire une bonne eau de source faiblement minéralisée, principalement consommée hors des repas.
Ex : Mont Roucous, Montcalm, Rosée de la Reine, Lauretana... ou une eau filtrée et osmosée (voir fiche pratique n°1 : Quelle eau faut-il boire ?)

1. Les aliments acides ou acidifiants

<p>Les fruits</p> <p>Non mûrs Abricot, abricot séché Agrumes (orange, pamplemousse, mandarine...) Ananas Cerises aigres Fruits gras sauf amande (noisette, noix, pistaches, courge) > atténué si trempés Fruits rouges (groseille, cassis, fraise...) Kiwis Pommes acides (type Granny Smith) Prune, Pruneau Rhubarbe (crue et cuite) Tomate cuite</p>	<p>Les légumes</p> <p>Asperge Blettes cuites Choucroute Epinards cuits Olive verte Oseille cuit Persil Poivron vert</p>	<p>Divers</p> <p>Aliments raffinés (farine blanche ou céréales raffinés : riz blanc...) Anchois Cacao Céréales complètes (blé, seigle...) > atténué si trempées Crustacés Harengs Laitages (lait, yaourt, fromage blanc, crème fraîche, fromages forts, chèvre frais), kéfir, koumis Légumineuses (pois, haricot, lentille, soja) > atténué si trempées Miel Protéines animales Sardines Sucres, confiserie</p>
<p>Les condiments</p> <p>Câpres Cornichons Ketchup Levure Moutarde Pickles Poivre Sauce tomate Vinaigre</p>	<p>Les boissons</p> <p>Alcool (vin blanc, champagne, cidre) Bière Café Cidre Kéfir, Kombuscha Sodas (Coca...) Thé noir</p>	<p>Les poisons</p> <p>Abats Certains additifs alimentaires Drogue Graisse saturée (charcuterie, viande rouge, chips, friture...) Certains médicaments</p>

En orange = acidifiant

En noir = acide

En gras = fruits mi-acides

2. Les aliments alcalinisants

Les fruits	Les légumes	Divers
Les fruits mûrs et locaux Amande Banane Châtaigne Compote de pommes Datte Figue Grenade Melon Pastèque Pêche Poire Pomme douce Raisin doux	Les légumes mûrs et locaux Légumes racines Avocat Courges Graines germées et jeunes pousses Jus d'herbe vert Jus de légumes crus (sauf tomate) Olive noire Pomme de terre Potimarron et potiron Topinambour	Algues d'eau douce (spiruline, chlorella, Klamat) et de mer Huile végétale crue de 1ère pression à froid non raffinée Pollen frais Maïs Sarrasin