

L'acidose très nocive pour la peau, les cheveux et les ongles - AFME

Acide, base, pH : de quoi parle-t-on ?

Un **acide** est une substance qui peut libérer des ions hydrogène **H+**. Une **base** est une substance qui peut accepter des ions hydrogène et qui libère des ions hydroxydes **OH-**. C'est la concentration en ions hydrogènes d'une solution qui détermine son **acidité**.

L'acidité se mesure à l'aide d'une échelle : **l'échelle de pH, graduée de 0 à 14**. Plus la concentration en ions hydrogène augmente, plus la valeur du PH s'abaisse. Donc **plus la solution est acide, plus la valeur du pH est faible**. Inversement, moins la solution est acide- on dit qu'elle est **alcaline ou basique-**, plus le **pH est élevé**.

L'objectif de l'organisme

De la même façon qu'il doit contrôler en permanence ses taux de glucose, sodium, potassium, calcium et magnésium, il doit **maintenir dans des limites très étroites** sa concentration en ions hydrogène H+, **essentielle** au bon fonctionnement de la majorité des enzymes.

Il y a 2 types d'acides principaux qui sont générés par l'organisme :

- **l'acide carbonique H₂CO₃**, soit le gaz carbonique combiné avec de l'eau.
- **l'acide sulfurique H₂SO₄**, dû à l'oxydation des acides aminés soufrés (méthionine et cystéine)

Et également un 3^{ème} acide :

- **l'acide phosphorique** dérivant du phosphore des protéines.

Ces ions H⁺ sont éliminés par **les reins**, via l'urine.

Le pH en pratique

Le sang ne tolère que de **très faibles fluctuations** de son degré d'acidité alors que le pH des tissus et celui de l'urine peuvent être un peu plus variables.

Les valeurs idéales du PH dans le corps humain sont :

- **7,3 à 7,4** dans le milieu extracellulaire (lymphe, liquide céphalo-rachidien, liquide synovial des articulations).
- **7,4** dans le sang artériel et **7,36** dans le sang veineux
- **7,2 à 7,3** dans le milieu intracellulaire (cellules sanguines et tissulaires).
- **1,2 à 3** dans l'estomac

- **7,2 à 8** dans le suc pancréatique
- **6,5 à 6,9** dans l'intestin (pH idéal pour les bonnes bactéries lactobacilles et bifidobactéries).
- **6,5 à 7,4** dans la salive
- **6,5 à 7,5** dans l'urine

pH sanguin trop bas ou trop haut, attention danger :

- si le pH devient égal ou inférieur à 6,95 (acidose), c'est le **coma** avec risque d'arrêt cardiaque et de mort.
- si le pH atteint ou dépasse 7,7 (alcalose), on s'expose à des **crises de tétanie ou des convulsions** pouvant s'avérer mortelles.

Heureusement ces dérèglements importants sont rares, les **poumons et les reins** étant 2 organes régulateurs du **système « tampon » du sang**. Une solution tampon est formée de 2 composés capables de prévenir les changements extrêmes de pH. Le sang dispose, en effet, de 2 systèmes « tampons » dont le plus important est le **tampon acide carbonique/bicarbonate de sodium**.

Il faut retenir que tout trouble de l'équilibre acide-base relève, en fait, d'un déséquilibre acido-basique du **liquide extracellulaire, donc du sang et de la lymphe**.

Quand l'acidose devient chronique :

Si les dérèglements importants de l'équilibre « acide-base » sont rares, **l'acidose chronique**, par contre, est **beaucoup plus fréquente** : conséquence directe de l'évolution de nos habitudes alimentaires, cette **acidification latente et constante** de l'organisme est **un mal des temps modernes**. Elle est délétère car elle entrave des processus vitaux au cœur même de chacune de nos cellules.

Même un **léger déséquilibre acide-base** conduit à **une vie ralentie des cellules, un blocage métabolique**, d'où résultent inmanquablement **un manque d'énergie, de la fatigue, des dépressions nerveuses**, etc...

Acidifiant ou basifiant, qu'est-ce qui fait la différence ?

L'acidité d'un aliment dépend en fait de son **équilibre minéral**. Les minéraux peuvent être classés en 2 catégories, selon **leur effet sur le pH de l'organisme** :

- **les minéraux « acidifiants »**, représentés principalement par le chlore, le soufre et le phosphore, provenant essentiellement des **protéines animales** et des **céréales**.
- **les minéraux « basifiants »**, où prédominent le potassium, le calcium, le magnésium et le sodium, sont principalement **d'origine végétale**.

Comme l'a bien démontré le Professeur Anthony Sebastian, Chercheur à l'Université de San Francisco, et spécialiste mondialement reconnu dans ce domaine, « **seul un changement**

drastique de nos habitudes alimentaires peut aider à rétablir le caractère fondamentalement basique de notre organisme ».

En effet, l'homme a évolué pendant des millions d'années, dans un **milieu basique**. Nous sommes génétiquement programmés pour nous y épanouir. A l'inverse, nos organes, notre machinerie complexe semblent **réagir négativement** à beaucoup d'aliments modernes **acidifiants**. Depuis la transition agricole, il y a environ **10.000 ans**, à l'ère Néolithique, l'alimentation est devenue **acidifiante**. Cette tendance s'est aggravée **au cours du dernier siècle**, parce que nous consommons toujours autant (et même plus...) de céréales, mais alors **beaucoup plus de viande, de laitages et de sel**. Avec une aggravation nette au cours de ces 30 dernières années.

Génétiquement, nos corps sont **identiques à ceux** des humains qui vivaient **à la fin du Paléolithique**, il y a **environ 20.000 ans** ! L'arrivée de l'agriculture et de l'élevage, il y a donc 10.000 ans et la **révolution industrielle d'il y a environ 200 ans**, ont introduit de nouvelles pressions alimentaires pour lesquelles **aucune adaptation n'a été possible en un si court laps de temps**. Il y a donc une incontournable et grave **discordance entre nos gènes et notre alimentation actuelle**.

Le régime préhistorique :

Aux Etats-Unis, des chercheurs ont calculé qu'en renouant avec une alimentation de type préhistorique (riche en végétaux non céréaliers) on rétablirait le caractère **fondamentalement basique de l'organisme**. De nos jours, il reste quelques peuplades « primitives » de chasseurs-cueilleurs qui ont conservé un mode de vie qui les met à l'abri d'un excès d'acidité : ainsi dans une **tribu de Nouvelle-Guinée**, on a mesuré un **pH urinaire compris entre 7,5 et 9** (au-lieu de 6,5 à 7,5) ! Un exemple à suivre.

Retenons qu'il faudrait, dans l'idéal, **1 portion d'aliment acidifiant pour 2 portions au moins d'aliments basifiants**.

Aliments et effets sur le pH

Les aliments les plus acidifiants

Ce sont, en particulier :

- **les sodas** (dans certaines canettes on a parfois presque autant d'acidité que dans une batterie de voiture !)
- **les laitages**, en particulier les fromages (le plus acidifiant : le parmesan)
- **les viandes, abats et charcuteries** (les plus acidifiants : le lapin et le salami)
- **les poissons, crustacés, coquillages et fruits de mer** (les plus acidifiants : truites, moules et langoustines)
- **les céréales, surtout raffinées** (les plus acidifiants : riz, pâtes, flocons d'avoine, pain blanc, pizzas, quiches)
- **les fruits oléagineux** (surtout les amandes et noix, mais sauf les noisettes).

En outre, augmentant aussi l'acidose :

le sel fin raffiné de table, l'aspirine, le méthanol (dans le whisky et le cognac), de même que quelques maladies (diabète, insuffisance rénale... et âge, les reins fonctionnant moins bien). De même que le stress, le tabac, les alcools forts, le manque de sommeil, la sédentarité ou, au contraire, le surmenage physique, une carence en vitamines/oligo-éléments, des désordres digestifs...

Les aliments les plus basifiants

Il s'agit surtout des suivants :

- **les fruits frais bien mûrs**
- **les fruits secs** (surtout figues, dattes et raisins)
- **les légumes** (surtout les épinards, le persil et le céleri, les dérivés du soja, comme le tofu ou le jus de soja).

Et parmi les aliments neutres ?

- **les boissons** (telles que eau, thé, bière, vin rouge, jus de fruits ou de légumes)
- **les légumineuses** (surtout le haricot sec)
- **les matières grasses** (beurre, huile, margarine).

Notez, et c'est important, que les **aliments qui acidifient l'organisme n'ont pas forcément une saveur acide**. En fait, c'est le degré d'acidité **obtenu en fin de digestion** qui compte. C'est pourquoi un Chercheur allemand, le **Dr. Thomas Remer**, a mis au point **l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load)** qui évalue la charge acide d'un aliment en additionnant les minéraux acides et en soustrayant les minéraux basiques. En résultat, si le nombre obtenu est supérieur à zéro l'aliment est **acidifiant**. S'il est **négatif** il est **basifiant**. S'il est à zéro, il est **neutre**.

Un excès d'acidité dans le sang peut provoquer fréquemment de **l'ostéoporose, du diabète, de l'athérosclérose, de l'hypertension** et même et surtout **certains cancers**.

IMPACTS NEGATIFS D'UNE ACIDOSE EN ESTHETIQUE

Conséquences pour la peau :

L'aspect de la peau peut trahir une acidose latente. Elle devient **sèche, fragile, réactive avec une tendance atopique**. Elle peut être aussi **fissurée et crevassée**. On peut avoir des **boutons**, de **l'herpès** et de **l'eczéma**. Et présenter des **démangeaisons** et/ou des **rougeurs**. On note aussi un **vieillissement accéléré de la peau**.

Il peut y avoir des **fissures aux coins des lèvres** et des **aphtes sur lèvres**.

Conséquences pour les cheveux :

Pour pallier une augmentation de l'acidité du sang, le corps va puiser dans ses réserves de substances alcalines. Il va s'ensuivre une **déminéralisation** qui peut affecter, entre autres, **les cheveux**.

La chevelure montre une **altération de son aspect**. Les cheveux deviennent **mous, fragiles, ternes et secs** et on observe une **accélération de leur chute**. En cas de **cuir chevelu sec**, un phénomène d'**amplification de l'assèchement** peut déboucher sur un **état squameux**, avec l'apparition de **pellicules sèches**. En cas de **cuir chevelu gras**, le sébum, gorgé de résidus acides, peut provoquer des **irritations**.

Conséquences pour les ongles :

Enfin, la déminéralisation, due à l'acidification, touche également **les ongles qui se cassent ou se dédoublent** ou sur lesquels on note des **taches blanches**.

Pour la **peau trop acide**, on peut utiliser certaines **plantes** comme le **romarin**, la **calendula** et des **anti-oxydants** comme le **béta-carotène**, la **vitamine E** ou les **panthoténates**. Également, des **extraits de mélisse**, d'**anis**, de **saug**, de **baies de sureau**, de **fenugrec**, d'**aloé vera**, de **chlorella**, de **prêle** ou de **romarin**.

Conséquences sur la silhouette :

En outre et enfin, l'acidose **perturbe les hormones** : des études récentes ont clairement démontré qu'une **acidose chronique**, provoquée par une alimentation riche en protéines, provoque une augmentation de l'hormone du stress, le **cortisol**. Or le cortisol favorise la prise de poids dans son ensemble et surtout **augmente la masse grasse abdominale**.