

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

L'organisme humain fonctionne de façon optimale avec un léger état alcalin. Cependant, l'alimentation moderne, riche en produits transformés et en protéines animales, favorise une tendance à l'acidification. Un déséquilibre acido-basique peut entraîner de nombreux troubles : douleurs musculaires, fatigue, troubles digestifs, mycoses, maux de tête, troubles du sommeil, déminéralisation, etc.

Principes de base pour préserver l'équilibre acido-basique

- Privilégier les aliments alcalinisants (fruits, légumes, certaines oléagineux).
- Limiter les aliments acidifiants (viandes, fromages, céréales raffinées, sodas).
- Boire au minimum 1,5 L d'eau par jour, de préférence riche en minéraux (Ca, Mg, K).
- Pratiquer une activité physique régulière et gérer le stress.
- Répartir les repas : 60% d'aliments alcalinisants, 40% d'aliments acidifiants.
- Éviter de consommer en excès protéines et féculents ensemble sans légumes verts.
- Diversifier l'alimentation et privilégier les associations : viande + légumes, fromage + salade, etc.
- Compensez un repas acidifiant par un repas riche en légumes au suivant.

L'indice PRAL : un outil pour choisir ses aliments

L'indice PRAL (Potential Renal Acid Load) mesure la charge acide ou basique d'un aliment après digestion.

- PRAL positif : aliment acidifiant
- PRAL négatif : aliment alcalinisant

Exemples d'indices PRAL (pour 100g d'aliment)

Tableau des indices PRAL

Catégorie	Aliment	Indice PRAL
Protéines animales	Œuf frais	7.47
Protéines animales	Œufs brouillés	7.59
Protéines animales	Omelette	7.93
Protéines animales	Agneau	13.5
Protéines animales	Bacon	25
Protéines animales	Bœuf	7.8
Protéines animales	Canard	4.1
Protéines animales	Foie	14.2
Protéines animales	Dinde	9.9
Protéines animales	Jambon de porc	6.88
Protéines animales	Merguez	5.82
Protéines animales	Lapin	19
Protéines animales	Poulet	8.7
Protéines animales	Porc	13.35
Protéines animales	Veau	9
Protéines animales	Araignée de mer	10
Protéines animales	Bigorneau	5.8
Protéines animales	Cabillaud	7.1
Protéines animales	Coquilles St Jacques	8.5

Catégorie	Aliment	Indice PRAL
Protéines animales	Crabe	7.7
Protéines animales	Crevettes	10
Protéines animales	Fletan	7.8
Protéines animales	Hareng	7
Protéines animales	Maquereau	10.8
Protéines animales	Merlan	9.8
Protéines animales	Moules	15.3
Protéines animales	Palourde	5
Protéines animales	Sardines à l'huile	13.5
Protéines animales	Saumon	9.44
Protéines animales	Sole	7.4
Protéines animales	Thon conserve	12.7
Protéines animales	Truite	13.5
Protéines animales	Turbot	7.8
Protéines végétales	Lentilles	2.15
Protéines végétales	Pois chiches	2.56
Protéines végétales	Tofu	1.74
Fromages / Produits laitiers	Brie	9.7
Fromages / Produits laitiers	Camembert	13
Fromages / Produits laitiers	Cheddar	15.2
Fromages / Produits laitiers	Emmental	21.29
Fromages / Produits laitiers	Gouda	20.26
Fromages / Produits laitiers	Gruyère	21.21
Fromages / Produits laitiers	Fromage de chèvre	16.5
Fromages / Produits laitiers	Fromage fondu	28.7
Fromages / Produits laitiers	Edam	17.85
Fromages / Produits laitiers	Morbier	18.04
Fromages / Produits laitiers	Mozzarella	6
Fromages / Produits laitiers	Parmesan	34.2
Fromages / Produits laitiers	Raclette	18.38
Fromages / Produits laitiers	Tome Pyrénées	17.24
Fromages / Produits laitiers	Fromage blanc	11.1

Catégorie	Aliment	Indice PRAL
Fromages / Produits laitiers	Crème fraîche	1.2
Fromages / Produits laitiers	Beurre	0.5
Fromages / Produits laitiers	Lait de brebis	2.92
Fromages / Produits laitiers	Lait écrémé	0.7
Fromages / Produits laitiers	Lait entier	1.1
Fromages / Produits laitiers	Yaourt (lait entier et fruits)	1.2
Fromages / Produits laitiers	Yaourt (lait entier nature)	1.5
Légumes	Ail	-1.7
Légumes	Artichaut	-4.9
Légumes	Aubergine	-3.4
Légumes	Brocoli	-1.2
Légumes	Carotte	-4.9
Légumes	Céleri	-5.2
Légumes	Concombre	-0.8
Légumes	Courgette	-4.6
Légumes	Champignon	-1.4
Légumes	Choucroute	-3.38
Légumes	Chou-fleur	-4
Légumes	Chou de Bruxelles	-4.5
Légumes	Endive	-2
Légumes	Épinard	-14
Légumes	Haricots blancs	-2.55
Légumes	Haricots verts	-3.1
Légumes	Navet	-3.07
Légumes	Oignon	-1.5
Légumes	Patate douce	-4.7
Légumes	Poireaux	-2.9
Légumes	Pomme de terre	-4
Légumes	Radis	-4.4
Légumes	Salade	-2.5
Légumes	Salsifis	-3.61
Légumes	Tomate rouge	-3.7

Catégorie	Aliment	Indice PRAL
Fruits	Abricot	-4.8
Fruits	Ananas	-2.34
Fruits	Banane	-5.5
Fruits	Cerise	-3.6
Fruits	Citron	-2.6
Fruits	Figue sèche	-18.1
Fruits	Fraise	-2.2
Fruits	Framboises	-2.41
Fruits	Kaki	-2.8
Fruits	Kiwi	-4.1
Fruits	Mangue	-3.3
Fruits	Mandarine	-3.14
Fruits	Orange	-2.7
Fruits	Pamplemousse	-3.5
Fruits	Pastèque	-1.9
Fruits	Pêche	-2.4
Fruits	Pomme	-2.2
Fruits	Prune	-2.6
Fruits	Raisin sec	-21
Fruits	Raisins blanc	-4.5
Fruits	Raisins rouge	-3.8
Féculents / Céréales	Avoine	13.31
Féculents / Céréales	Brioche nature	5.5
Féculents / Céréales	Farine de blé	8.2
Féculents / Céréales	Farine de seigle	5.9
Féculents / Céréales	Galette de riz	7.7
Féculents / Céréales	Flocons d'avoine	10.7
Féculents / Céréales	Millet	2.9
Féculents / Céréales	Pain de seigle (mélange farine)	4
Féculents / Céréales	Pain de seigle (farine complète)	4.1
Féculents / Céréales	Pain farine complète	1.8
Féculents / Céréales	Pain farine blanche	3.7

Catégorie	Aliment	Indice PRAL
Féculents / Céréales	Pâtes complètes	7.3
Féculents / Céréales	Pâtes alimentaires blanches	3
Féculents / Céréales	Pâtes alimentaires complètes	2.6
Féculents / Céréales	Pétales de maïs	6
Féculents / Céréales	Riz blanc	4.6
Féculents / Céréales	Riz complet	2.1
Féculents / Céréales	Riz brun	12.5
Féculents / Céréales	Seigle	11.95
Féculents / Céréales	Semoule de maïs	3.49
Féculents / Céréales	Spaghetti	6.5
Matières grasses	Huile de colza	0
Matières grasses	Huile de maïs	0
Matières grasses	Huile d'olive	0
Matières grasses	Huile de tournesol	0