

# LE SEL ET L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Dans notre civilisation moderne, la consommation de sel et d'aliments acidifiants est bien souvent excessive. Or, l'excès de sel associé à un apport insuffisant en potassium favorise l'hypertension artérielle, la rétention d'eau, la fuite urinaire du calcium...

L'excès d'aliments acidifiants favorise l'ostéoporose, les calculs rénaux... par la fuite des minéraux (calcium, magnésium, potassium...).



## RÉÉQUILIBRER LA CONSOMMATION DE SEL ET DE POTASSIUM

### LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL (SODIUM)



**Limiter la consommation des aliments riches en sel**

- charcuterie
- fromages
- plats préparés
- pains industriels
- soupes industrielles
- biscuits apéritifs
- conserves en boîte ...



• Laisser la salière au placard *elle représente 10% des apports en sel !*

- Chasser le sel caché en lisant les étiquettes

**Remplacer le sel par :**

- des aromates et des épices
- du sel pauvre en sodium ou riche en aromates (*K-sel, Gomazio*)



### AUGMENTER LA CONSOMMATION DES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM



**tous les fruits et légumes**

- les fruits secs (*bananes séchées, abricots secs, raisins secs, figues séchées...*)
- légumineuses (*lentilles, pois cassés, fèves, pois chiches...*)



## LES BONNES ASSOCIATIONS DANS L'ASSIETTE

Il existe trois catégories d'aliments dont la charge acide potentielle est mesurée par une méthode de calcul : le PRAL (ou Potential Renal Acide Load) : les aliments acidifiants, les aliments alcalinisants, les aliments neutres.

### GROUPES ALIMENTAIRES

viandes et produits dérivés	<b>Effets acidifiants</b>
fromages riches en protéines ( <i>à pâte dure</i> )	
fromages pauvres en protéines ( <i>pâte molle</i> )	
poissons et crustacés	
produits céréaliers (riz, pain, pâtes...)	
lait	<b>Effets neutres</b>
matières grasses et huiles	
légumes	<b>Effets alcalinisants</b>
fruits et jus de fruits	
fruits secs	

La charge acide d'un aliment n'a rien à voir avec son goût. Ainsi, les citrons ou les tomates (comme les fruits et légumes) ont des effets alcalinisants même s'ils ont un goût acide.



### DANS L'ASSIETTE, QUELQUES ASSOCIATIONS JUDICIEUSES :



- fromage / raisins secs
- steak / purée de courgette
- saumon / ratatouille
- pâte / sauce tomate

