

INTERET DE LA SURVEILLANCE DE L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE PAR LA MESURE DU PH URINAIRE.

Le fonctionnement normal de l'organisme entraîne la production de déchets acides qu'il va falloir éliminer.

L'excès de production et/ou l'insuffisance de l'élimination vont entraîner l'accumulation de ces déchets acides avec un certain nombre de conséquences dépendant en partie du " lieu de stockage " de ces déchets.

- Fatigabilité et crampes musculaires.
- Douleurs articulaires et inflammations péri articulaires.
- Troubles Digestifs et urinaires par irritation des muqueuses.
- Infection, inflammation O.R.L
- Fatigabilité nerveuse, irritabilité, hyperémotivité

L'organisme, pour préserver un pH sanguin rigoureusement stable, utilise des "systèmes tampons" très efficaces mobilisant minéraux et oligo-éléments contenus dans les tissus et surtout les os. L'acidification tissulaire peut alors être à l'origine d'une déminéralisation diminuant d'autant la vitalité cellulaire et la résistance ostéo-articulaire.

L'apport d'acides par l'alimentation et le fonctionnement des organes, est obligatoire ; mais le mode de vie actuel intensifie l'acidification de l'organisme par :

- Une suralimentation en aliments acidifiants (protéines, sucres raffinés...) par rapport aux aliments alcalinisants.
- Un déficit en vitamines et oligo-éléments nécessaires aux réactions enzymatiques.
- Une sous oxygénation tissulaire = les réactions cellulaires ont besoin d'oxygène.
- Le surmenage physique, le stress, le manque de repos (sommeil réparateur sans médicament).
- Une élimination rénale insuffisante par manque d'eau.....
- Le mauvais fonctionnement digestif :
 - Retentissement hépatique.
 - Constipation.
- La consommation de produits non naturels :
 - Conservateurs
 - Médicaments.

LA TECHNIQUE.

-Tremper une bandelette dans les urines ou urines sur bandelette.

-Lire l'échelle colorimétrique immédiatement et le noter sur un tableau.

Quand : 1/ Le matin, 2^{ème} urines (car les urines de la nuit sont physiologiquement acides)

2/ Midi et soir avant repas.

3/ Si on en a la curiosité !.. Pour évaluer un état de fatigue ou de bien être...

Pour voir l'effet d'un effort prolongé ou d'une relaxation reposante.

Pour évaluer l'effet d'une grippe ou d'un antibiotique sur l'état général.

ETC.....

Pendant plusieurs jours d'affilée, une semaine toutes les 3 semaines pourrait être un bon rythme.

Noter sur le tableau tous les événements intercurrents auxquels vous êtes sensibles :

*Accident, émotion, maladie, traitement.

*Alimentation.

*Exercice physique...

Ainsi que le ressenti du moment : fatigue, détente, déprime, optimisme ..etc....

Le but est de faire connaissance avec son propre mode de fonctionnement, d'entrer en "intelligence" avec soi même avec les besoins qu'exprime notre corps (et notre esprit sans doute).

2° ALIMENTS ACIDIFIANTS :

Ils sont producteurs d'acides pour tout le monde.

Les aliments producteurs d'acides.

Café, le thé, le cacao, les vins lourds surtout (peu le champagne).

Les fruits oléagineux: noix, noisettes, olives... sauf l'amande).

Le sucre blanc et les sucreries.

Les légumineuses : arachides, fèves, lentilles... (peu le soya).

Les aliments à base de céréales même complètes : pâtes, flocons, graines....

Les graisses animales : beurre, saindoux....

Les graisses végétales raffinées : coco, margarines (pas les huiles pressées à froid).

Les fromages fermentés et vieillis.

Les œufs, le poisson.

La viande, la charcuterie, surtout les abats et les extraits de viande.

Ils ne sont pas forcément de goût acide.

Certains sont indispensables à une alimentation équilibrée (protéines).

Leur effet acidifiant est nuisible si excès, ou si il y a diminution des « capacité tampons ».