

## L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

[www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)



## Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutri thérapeute diplômé du Cerden
- Administrateur UBO-SMO

### Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547  
E-mail : [wilkin.oste@skynet.be](mailto:wilkin.oste@skynet.be)  
Web : [www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)



envie

François Wilkin  
Ostéopathe D.O.  
Chemin des Postes 219 bte2  
1410 waterloo  
Belgique



## Fiche santé n°19 ©

### Equilibre acido-basique

- **Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?**
- **Symptômes de l'acidose**
- **Equilibre alimentaire**

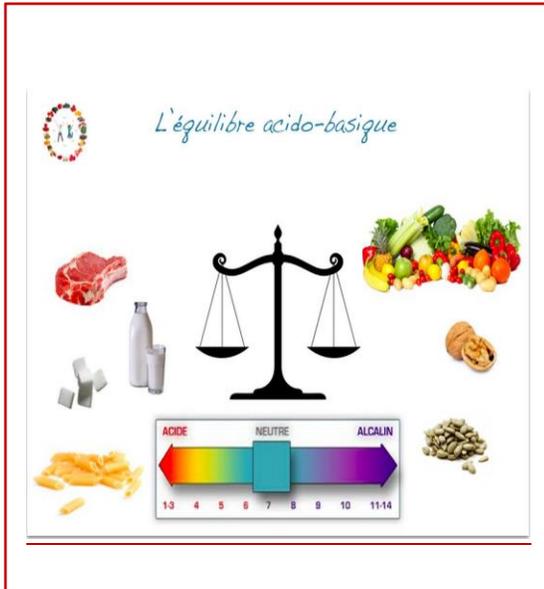
François Wilkin  
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la respiration*

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



### Définition :

La notion d'équilibre acido-basique est liée à l'homéostasie, c'est-à-dire la capacité d'un organisme vivant à maintenir, à un niveau constant, certaines caractéristiques internes de son corps (température...). L'équilibre acido-basique est l'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité du corps. Celui-ci est influencé en grande partie par l'alimentation, chaque aliment pouvant être classifié selon qu'il est acide ou basique. Notre propre métabolisme produit également des déchets acides.

## Acidité-basicité

Les constituants de nos cellules ne fonctionnent de manière optimale qu'à un pH donné. Si celui-ci varie, les cellules ne peuvent plus assurer leur rôle et leurs fonctions. Par exemple, le sang devrait être légèrement alcalin, avec un pH se situant entre 7,32 et 7,42. L'estomac, quant à lui, a besoin d'acidité pour dégrader les aliments.

Le corps maintient constamment son équilibre acido-basique, grâce à des systèmes de régulation ultra-performants, dont les poumons et les reins font partie.

### La rupture de l'équilibre acido-basique

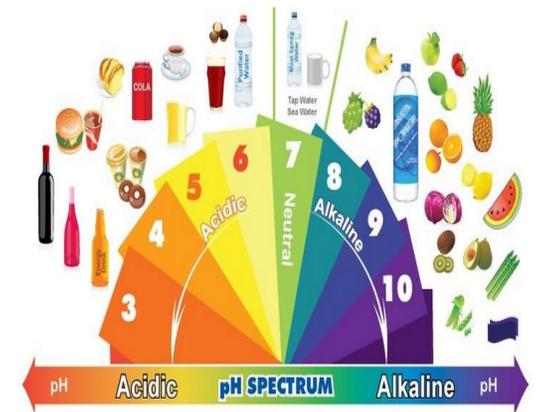
Lorsque le corps reçoit et produit plus de déchets acides qu'il ne peut en éliminer, l'équilibre acido-basique est rompu. L'organisme va alors puiser dans ses réserves des molécules neutralisantes, comme le carbonate de calcium des os et des dents, le [magnésium](#) des os ou le potassium des muscles, entraînant un risque de déminéralisation. Les acides en excès sont transportés par le sang et stockés dans le tissu conjonctif, qui soutient et relie les organes entre eux. Années après années, l'accumulation de ces déchets peut entraîner une acidose métabolique latente (AML), qui affecte directement le transport de l'oxygène et la nutrition des cellules. L'activité enzymatique est affaiblie, le [système immunitaire](#) est fragilisé, constituant un terrain propice à l'apparition de nombreuses maladies et de douleurs musculo-articulaires.

## Importance de la Pyramide alimentaire

La Pyramide Alimentaire du Plan National Nutrition Santé (2009)



### Exemples d'aliments influençant l'acidité du corps



( précisions voir annexe)

Boisson du jour :

Jus d'herbe de blé