



Cynthia Mailhot
Naturopathe agréée

Alimentation SPORTIVE 2

Suite aux articles sur l'Alimentation Sportive I en lien avec une alimentation favorisant la masse maigre et l'équilibre de la glycémie, j'aimerais maintenant vous entretenir sur l'importance de l'équilibre du pH dans l'exercice physique.

L'exercice est oxydatif, cela génère de l'acidité en surplus au corps. Hors, si l'alimentation, l'hydratation et la gestion de stress ne sont pas maîtrisées le risque d'acidose métabolique (*corporel*) est plus élevé. Ce qui augmente les risques de carences, en particulier minérales. Cela diminue la capacité de production d'énergie, de récupération et de réparation de l'organisme.

Le pH métabolique (*corporel*) est souvent confondu avec le niveau d'acidité de l'estomac. Pourtant l'un ne va pas sans l'autre et cet équilibre est primordial à plusieurs niveaux.



Premièrement, l'acidité de l'estomac optimal se situe entre 1-2 sur l'échelle du pH. Ce qui est extrêmement acide ! Cette forte acidité est nécessaire pour broyer le contenu alimentaire et amorcer l'assimilation de nos nutriments dont la plupart des minéraux (magnésium, fer, calcium, zinc, etc). **Les gens qui souffrent d'hypochlorhydrie (le manque d'acidité gastrique) se retrouvent possiblement en déficiences minérales.**

Les minéraux sont alcalinisants. C'est donc eux qui serviront à tamponner l'acidité métabolique (*corporel*) qui est mesuré habituellement par l'urine. Lui, notre pH métabolique doit être alcalin. C'est-à-dire à 7 à partir de la deuxième urine du matin pour augmenter en fin de journée jusqu'à 8-9 idéalement.

Pour contrôler son pH il faut équilibrer son alimentation, faire un exercice physique adapté, avoir une bonne hydratation et une bonne gestion de stress.

Dans ma prochaine conférence, **Alimentation Sportive 2, le lundi 4 avril prochain** je mettrai en lien la gestion de l'inflammation du système gastro-intestinal et celle vécue au niveau physiologique. Je démontrerai l'importance de la désintoxication régulière. J'apporterai des solutions naturelles et rapides aux blessures sportives. Je vous ferai découvrir de super aliments pour optimiser votre énergie au quotidien.

Cynthia Mailhot, Naturopathe agréée

Membre de l'Association des Naturopathes Agréés du Québec

CONFÉRENCE ALIMENTATION SPORTIVE 2

Lundi le 4 AVRIL - 18h30

Inscriptions au Service Conseil 819-758-1211

Coût : 15 \$ Membre • 25 \$ Non-Membre

Séminaire Alimentation sportive par Dr. Silverman
Certification Firts Line thérapie, Programme de mode de vie thérapeutique
Certification en alimentation sportive, Par Coach Export



194, Notre-Dame Est
Victoriaville
819 758-1211

Le plaisir
de vivre
BIEN!