

Partie 2 : L'acidification du sportif

**Quels sont les facteurs
d'acidification pendant la
pratique sportive du judo?**

- > Possibilité d'acidose musculaire par excès d'acide lactique (si mal pratiqué en excès)
- > Stress du quotidien et des compétitions
- > Perte des minéraux tampons par la sudation

**Quels sont les facteurs
d'acidification en dehors de la
pratique sportive ?**

> Alimentation toxique (riche en substances toxiques) et acidifiante

-
> Manque de sommeil et de récupération.

**Quels sont
les aliments acidifiants ?**

> les aliments raffinées

> les produits laitiers en excès

> excitants : café, tabac, alcool

> les protéines animales en excès (rejet
d'ammoniaque)

particulièrement la viande rouge et
charcuteries en excès

**Quels sont les aliments
alcalinisants ?**

- > Légumes et certains fruits.
- > Légumes féculents : pommes de terre, patate douce, topinambour, châtaignes...
- > Oléagineux : amandes, noix du Brésil, ...
- > Huiles végétales non raffinées

**Quelles sont les conséquences
de l'acidification chez le
sportif Judoka?**

- > Douleurs ostéo-articulaires (arthrites, tendinites,..) et rhumatismes
- > Caries, aphtes, parodontose
- > Terrain allergique
- > Pathologies respiratoires : bronchite, otites,..
- > Fatigue, manque d'énergie, maux de têtes
- > Baisse des performances et de la santé du sportif, récupération plus lente après un effort

**Qu'elles sont les conséquences
au long terme de
l'acidification chronique chez
le sportif ?**

Pathologies de déminéralisation

(destockage des réserves alcalines pour tamponner l'acidité tissulaire)

- > Arthrose et autres pathologies rhumatismales
- > Ostéoporose
- > Décalcification des cartilages
- > Perte de cheveux, ongles friables.

Mais aussi, cancer, sclérose en plaques ou maladies auto-immunes qui se développent en terrain acide.

**En résumé, quels sont
les facteurs pour éviter
l'acidification ?**

- > Alimentation hypotoxique et alcalinisante
- > Repos et sommeil suffisants
 - > Détente, méditation
- > Activité physique adaptée et bien pratiquée
 - > Oxygénation, exercice en plein air