

QUESTIONNAIRE SANTÉ

Test

Acido-Basique

Nom

Prénom

Date de naissance / /



L'équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique est essentiel au fonctionnement de la cellule: réactions enzymatiques, communication cellulaire, échanges et métabolisme cellulaire.

Les organes principaux contribuant à cet équilibre sont le mésenchyme et les os, les poumons, les reins et secondairement le tube digestif et le foie.

L'acidose latente est le fruit de notre évolution: l'alimentation acidifiante, le stress, la sédentarité, les troubles du sommeil en sont les grands acteurs.

Au niveau de l'alimentation surtout:

- l'évolution du ratio protéines/K⁺ qui a été augmenté dans l'alimentation moderne avec une chute d'apports de potassium (malgré une baisse importante de la consommation de protéines)
- le ratio Na⁺/K⁺ qui lui a été multiplié de 10 à 1000 fois
- le ratio CL/HCO₃⁻ - qui était carrément inversé !

Les conséquences sur la santé sont une augmentation de la mortalité, l'ostéoporose, l'hypercorticisme, l'hypertension, le diabète de type 2, des cancers, des maladies cardiovasculaires, des lithiases rénales, des troubles fonctionnels...

A remettre à votre praticien santé

QUESTIONNAIRE

ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Notre alimentation et notre style de vie sont deux paramètres qui influent sur notre équilibre acido-basique.

Répondez aux questions suivantes puis calculez votre score final.

Reportez ensuite votre score final dans la partie interprétation.

1 / Combien de fruits et légumes mangez-vous par jour ?

- Plus de 5 0 point
- De 3 à 4 1 points
- De 0 à 2 2 points

2 / Mangez-vous des sucreries ?Faites-vous du sport?

- Jamais 0 point
- 2 à 3 fois / semaine 1 point
- Tous les jours 2 points

3 / Consommez-vous de l'alcool ?

- Jamais 0 point
- 2 à 3 fois / semaine 1 point
- Tous les jours 2 points

4 / Buvez-vous des sodas ?

- Jamais 0 point
- 2 à 3 fois / semaine 1 point
- Quotidiennement 2 points

5 / Consommez-vous de la viande et du poisson ?

- Jamais 0 point
- 2 à 3 fois / semaine 1 point
- À chaque repas 2 points

6 / Buvez-vous suffisamment d'eau chaque jour ?

- Plus de 2 L / jour 0 point
Environ 2 L / jour 1 point
Moins de 1 L / jour 2 points

7 / Souffrez-vous souvent de stress au travail ou dans votre vie privée ?

- Non 0 point
Modérément 1 point
Oui 2 points

8 / Prenez-vous des médicaments ?

- Jamais ou exceptionnellement 0 point
Régulièrement 1 point
Tous les jours 2 points

9 / Votre sommeil est-il ?

- Satisfaisant 0 point
Non reposant 1 point
Insuffisant 2 points

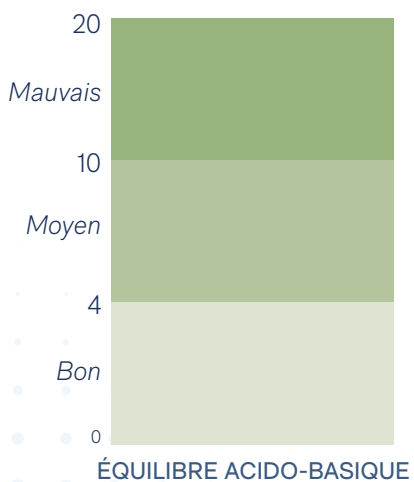
10 / Fumez-vous ?

- Non 0 point
Au maximum 5 cigarettes / jour 1 point
Plus de 5 cigarettes / jour 2 points

SCORE TOTAL :

QUESTIONNAIRE ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS



Acido-basique

ENTRE 0 ET 4 POINTS :

Vous avez une bonne hygiène de vie qui assure un bon équilibre acido-basique de votre organisme. Néanmoins, il peut être intéressant de le vérifier auprès d'un professionnel de la nutrition.

ENTRE 5 ET 10 POINTS :

Votre hygiène de vie peut être améliorée et vous pouvez avoir tendance à l'acidose. Pour le vérifier demandez conseil auprès d'un professionnel de la nutrition, et dans ce cas faites une cure « acide-base » en suivant ses conseils.

ENTRE 11 ET 20 POINTS :

Votre hygiène de vie n'est pas bonne et elle entraîne une acidose de votre organisme. Vous devez en parler impérativement à un professionnel de santé spécialisé en nutrition. Sur ses conseils, réalisez une cure « acide-base » et corrigez votre alimentation.

Laboratoires Oligosanté

38 rue Lantiez 75017 Paris

Tél : 01 53 06 22 41

Fax : 01 53 06 65 07

contact@oligosante.com