

Test

Acido-Basique

Nom

Prénom

Date de naissance / /



L'équilibre acido-basique est essentiel au fonctionnement de la cellule :

- Réactions enzymatiques
- Échanges
- Métabolisme

Les organes contribuant à cet équilibre sont :

- Les tissus conjonctifs
- Les os
- Les poumons
- Les reins
- Le tube digestif
- Le foie

L'acidose latente est le fruit de notre évolution dont les principaux acteurs sont :

- L'augmentation de l'alimentation acide
- Le stress
- La sédentarité
- Les troubles du sommeil

Les conséquences sur la santé sont : une augmentation de la mortalité, l'ostéoporose, l'hypercorticisme, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, les cancers, les pathologies cardio-vasculaires, les lithiases rénales, les troubles fonctionnels.

L'alimentation industrielle, les produits transformés, l'augmentation de la prise de sel, les diminutions des apports en fruits et légumes, etc. modifient cet équilibre.

À remettre à votre praticien santé

QUESTIONNAIRE

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Répondez aux questions suivantes puis calculez votre score final. Reportez ensuite votre score final dans la partie interprétation.

1 / Comment salez-vous ?

- Rarement, involontairement (dans des aliments déjà prêts) 0 point
- Uniquement à la cuisson, à la préparation 1 point
- À la cuisson et dans l'assiette si besoin 2 points
- À la cuisson et systématiquement dans l'assiette 3 points

2 / Combien de portions de fruits et légumes mangez-vous ?

- Quatre à cinq portions ou plus par jour 0 point
- Deux à quatre portions par jour 1 point
- Une à deux portions par jour 2 points
- Deux à trois portions par semaine ou moins 3 points

3 / Faites-vous du sport ?

- Entre une ½h et une 1h par jour 0 point
- Environ une ½ h, deux ou trois fois par semaine 1 point
- Moins d'une ½ h par jour ou plus d'une 1h par jour 2 points
- Jamais ou plus de 8 heures par semaine 3 points

4 / Combien buvez-vous d'eau par jour ?

- 2 à 3 litres par jour 0 point
- 1,5 à 2 litres par jour 1 point
- Environ 1 litre par jour 2 points
- Moins de 1 litre par jour 3 points

5 / Consommez-vous des médicaments ?

- Jamais 0 point
Ponctuellement (moins d'une fois par mois) 1 point
Fréquemment (plusieurs fois par mois) 2 points
Quotidiennement 3 points

6 / Votre sommeil, est-il ?

- Très satisfaisant 0 point
Correct dans l'ensemble 1 point
Non-reposant 2 points
Mauvais 3 points

7 / Buvez-vous du soda ? (Coca-Cola®, Orangina®, limonade...).

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

8 / Consommez-vous de la viande rouge ?

- Jamais ou une à deux fois par mois 0 point
1 à 2 fois par semaine 1 point
2 à 3 fois par semaine 2 points
Tous les jours 3 points

9 / Consommez-vous de l'alcool ?

- Jamais ou moins de deux fois par semaine 0 point
Deux à trois fois par semaine 1 point
Tous les jours 2 à 3 verres 2 points
4 verres ou plus par jour 3 points

10 / Mangez-vous des sucreries (bonbons, gâteaux, chocolat...)?

- Jamais 0 point
Ponctuellement 2 à 3 fois par mois 1 point
2 à 3 fois par semaine 2 points
Tous les jours 3 points

11 / Fumez-vous ?

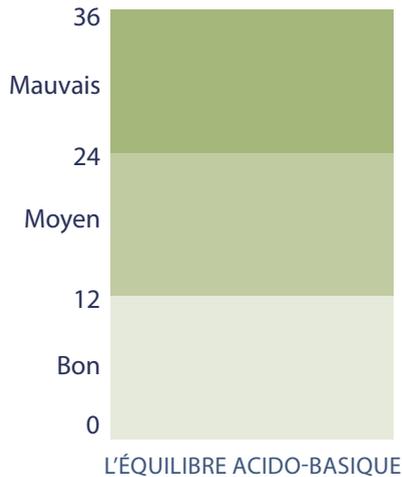
- Jamais 0 point
Ponctuellement ou en festif (week-ends, fêtes) 1 point
Maximum 5 par jour 2 points
Plus de 5 par jour 3 points

12 / Êtes-vous stressé(e) ?

- Non 0 point
Face à des situations très « perturbantes » 1 point
Très rapidement lors de contrariétés 2 points
Presque en permanence 3 points

SCORE TOTAL :

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS



Bilan

ENTRE 0 ET 12 POINTS :

Votre mode de vie est correct, votre hygiène est bonne, votre équilibre acido-basique est maintenu.

ENTRE 13 ET 24 POINTS :

Vous pouvez améliorer votre hygiène de vie, car vous avez tendance à être en acidose. Votre thérapeute vous conseillera et vous proposera une stratégie micronutritionnelle.

ENTRE 25 ET 36 POINTS :

Votre acidose est importante et trop fréquente. Votre thérapeute va vous prescrire les compléments nutritionnels nécessaires qui, associés à une modification prolongée de votre mode de vie, vous permettront de corriger durablement votre acidose.



LABORATOIRES
OLIGOSANTÉ

Laboratoires Oligosanté

38 rue Lantiez 75017 Paris

Tél : 01 53 06 22 41

contact@oligosante.com