

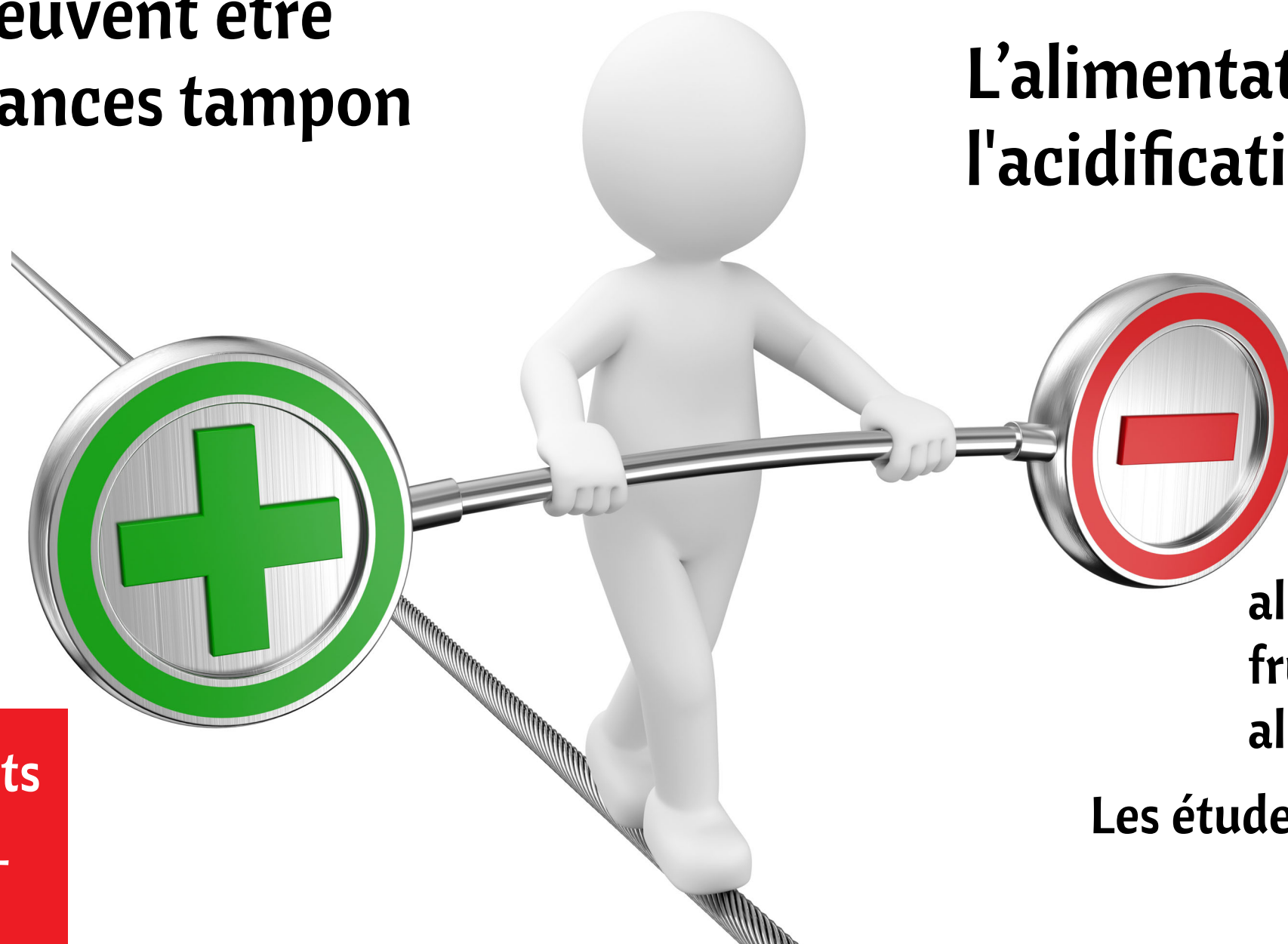
# L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE DANS LE SPORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

**Quels suppléments peuvent être utilisés comme substances tampon dans le sport ?**

Créatine  
Bêta-alanine  
Bicarbonate  
Citrates de sodium

**Voir le Guide des suppléments  
A n'utiliser qu'après consulta-  
tion avec un/e spécialiste**



**L'alimentation influence-t-elle l'acidification de l'organisme ?**

On a tendance à dire que non, l'organisme s'équilibre lui-même

Il existe des aliments alcalinisants (par exemple, fruits et légumes) et des aliments acidifiants

Les études sont insuffisantes

**L'équilibre acide-base dans le corps est influencé par ...**

L'effort physique, les systèmes tampon dans le sang & cellules, la respiration, les reins, l'alimentation.