

## Fiche pour test du pH urinaire

Prénom / Nom :

Effectuez un relevé de vos valeurs de pH urinaire, 3 fois par jour pendant 2 semaines environ.

Les mesures doivent être effectuées :

- le matin, sur la deuxième urine,
- le midi avant le repas,
- le soir avant le repas.

Reportez les valeurs sur les tableaux ci-dessous et/ou sur la courbe (pour la courbe, vous pouvez utiliser des couleurs différentes pour le matin, le midi et le soir).

**Résultats** : une surcharge de l'organisme en déchets acides se traduit par des valeurs mesurées constamment ou souvent inférieures à pH 7.

<i>date</i> ➤ <i>heure</i> ➤	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
pH du matin							
pH du midi							
pH du soir							

<i>date</i> ➤ <i>heure</i> ➤	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
pH du matin							
pH du midi							
pH du soir							

