

## *L'inflammation silencieuse ou pas –12<sup>e</sup> partie*

La semaine dernière nous avons vu ensemble comment les suppléments oméga 3 pouvaient nous aider à réduire notre inflammation. Cette stratégie, combinée aux changements alimentaires recommandés dans les articles précédents, vous offre la possibilité de prendre contrôle sur une partie de votre santé à court et surtout à long terme. Nous savons que cette inflammation silencieuse a des effets dans la majorité des maladies chroniques comme les maladies cardiaques, les taux de cholestérol élevés, le diabète de type 2, plusieurs conditions immunitaires, la dépression, certains types de cancer, les irritations de l'appareil digestif comme le colon irritable, la maladie de Chron et la colite ulcéreuse, et plusieurs maladies dégénératives du système nerveux comme certaines formes de sclérose en plaque et l'Alzheimer.

Vous pouvez ajouter à tout ce qui a été dit des aliments qui viendront agir comme des extras soldats pour combattre l'inflammation silencieuse. Le principe de base derrière mes recommandations est basé sur la diminution de la production de l'acide arachidonique et de ses précurseurs. C'est cet acide gras qui est responsable de la formation de la mauvaise inflammation.

L'ingrédient le plus important est sans aucun doute l'oméga 3. Parce que les toxines s'accumulent dans le gras et certains organes comme le foie, nous devons être prudents et considérer avec grande attention la provenance de ces poissons. Ne consommez jamais du saumon d'élevage. Ces poissons sont contaminés aux antibiotiques, aux colorants et à plusieurs métaux lourds. Vous pouvez opter pour des variétés sauvages. Alors, vous devez vous tourner vers le saumon du Pacifique. Tout le saumon de l'Atlantique du Canada est d'origine d'élevage, à moins que vous l'ayez pêché vous-même. Les autres poissons gras qui contiennent une bonne quantité d'oméga 3 et sont plus sécuritaires parce que plus petits sont : les sardines, les maquereaux, les harengs et les anchois.

**L'huile de sésame** : L'huile de sésame, même si elle est riche en oméga 6, contient des lignanes. Ces lignanes inhibent la production d'acide arachidonique. Cependant, l'huile de sésame contient une proportion importante d'oméga 6 qui est pro inflammatoire. C'est un peu comme un couteau à deux tranchants : du côté positif (lignanes et de l'autre côté négatif oméga 6). Le goût de l'huile de sésame est très particulier et se prête bien à plusieurs recettes de style asiatique. Allez-y avec prudence.

**Le curcuma ou le safran des indes**. Le curcuma est une épice jaune qui est couramment utilisé dans le curry de type indien. Le curcuma contient un composé phytochimique appelé curcuma d'où son nom. Le curcuma inhibe lui aussi un enzyme impliqué dans la production d'acide arachidonique. Vous pouvez utiliser le curcuma de façon très libérale dans plusieurs de vos recettes à cuisson lente. C'est très bon au goût. Si vous utilisez des currys, prenez la peine de les faire vous-même. Souvent, dans les préparations commerciales, il y a des agents qui empêchent les différents constituants de se lier entre eux (prendre en pain). Ces produits sont souvent très irritants pour le système digestif.

**L'acide alpha linoléique**. Cet acide gras (A.A.L.) se retrouve en grande concentration dans l'huile de lin. Comme pour l'huile de sésame, l'A.A.L. inhibe un enzyme qui est le précurseur de l'acide arachidonique. Contrairement à l'huile de sésame, l'A.A.L. n'a pas de capacité à ralentir la synthèse de l'acide arachidonique. Vous devriez donc limiter sa consommation.

**L'alcool**. Peut-être n'avez-vous jamais songé à l'alcool comme supplément alimentaire, mais il fait un bon travail pour réduire l'inflammation silencieuse lorsque consommé avec modération; comme un verre par jour.

**L'huile d'olive extra vierge**. Nous connaissons tous les bienfaits de l'huile d'olive extra vierge depuis des centaines d'années. Il y a un composé phytochimique unique appelé l'hydroxytyrosol qui se retrouve uniquement dans l'huile d'olive extra vierge. Ce composé phytochimique aurait une action très similaire à l'aspirine pour réduire l'inflammation. Malheureusement, les huiles d'olive extra vierge vendues en Amérique du nord ne contiennent que très peu de cet hydroxytyrosol. Prenez une petite cuillerée de votre huile d'olive et laissez-la dans votre bouche quelques secondes jusqu'à ce qu'elle atteigne la région de la gorge. Vous devriez noter un goût poivré assez marqué. Sinon, votre huile d'olive ne contient pas d'hydroxytyrosol, désolé.

**Gingembre** : Il y a toute une panoplie de composés phytochimiques qui se retrouvent dans le gingembre frais. Ces composés sont appelés xanthines. Ces xanthines inhibent ou ralentissent la production de prostaglandines et empêchent ainsi le processus inflammatoire de se développer, un peu de la même façon que les corticostéroïdes (cortisone). Vous devez l'utiliser fraîche et en grande quantité. La version biologique est essentielle quoi que plus dispendieuse.

Vous devriez également prendre un bon supplément de multivitamines et minéraux de qualité.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguerison auront lieu les mardis 29 mai et 12 juin à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato respiratoire en Découverte stages 1, 2, 3 le 5 juin, en Transformation stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement en anglais le 13 juin ainsi qu'un atelier sur le ADHD le 6 juin à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 21.05.2012**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.