

L'inflammation silencieuse ou pas –13^e partie

Nous voilà maintenant bien équipés pour comprendre l'inflammation du point de vue biochimique. Sachez que ce que vous avez appris dans les derniers articles est à la fine pointe des connaissances de l'alimentation et que peu de professionnels de la santé en connaissent autant que vous maintenant. Sachez aussi que ce genre d'alimentation ne profite à personne d'autre que vous. Autrement dit, il n'y a pas d'industrie gigantesque derrière les recherches ou derrière les énoncés pour faire la promotion directe ou indirecte de leurs produits respectifs. Je suis toujours étonné de constater que, même en 2012, plusieurs personnes croient encore que les produits laitiers sont essentiels à la vie. Cette industrie, de même que celle des produits céréaliers, ont fait un travail de communication et d'éducation phénoménal.

Une autre façon de baisser votre taux d'inflammation est de faire de l'exercice de façon modérée. Trop d'exercice trop intense peut être tout aussi dommageable que pas assez.

Reportons-nous à nos ancêtres et étudions quel genre d'exercice ils pouvaient faire. Notre code génétique ne semble pas avoir changé depuis les derniers 100,000 ans. Nous pouvons conclure que ce qui est le résultat de centaines et voire des millions d'années d'évolution est encore adéquat aujourd'hui, même si nous avons l'air climatisé et les écrans plats pour regarder nos commerciaux préférés.

Nos ancêtres avaient des activités physiques soutenues pendant de longues heures à faible intensité. Nous n'avons qu'à penser à la cueillette, à la chasse à l'affut et aux grands déplacements qu'entraînaient les changements de saisons. Nos ancêtres avaient également à l'occasion besoin d'effort physique intense, soit pour se défendre ou pour se nourrir.

Ceci étant dit, si nous rapportons ces connaissances dans le monde d'aujourd'hui, nous pouvons dire que nous avons besoin à peu près du même genre d'activité physique. Nous devons également nous rappeler que nous devons compenser pour notre style de vie trop souvent sédentaire.

Le premier type d'exercice est de type aérobic : vous voulez monter votre rythme cardiaque à environ 70% de sa capacité maximale pendant un certain temps. De façon simple, ça veut dire que vous avez commencé à transpirer et que vous cherchez votre souffle. Lorsque ces phénomènes surviennent dans votre corps, vos cellules deviennent plus sensibles à l'insuline, donc il y en aura moins de sécrétion, donc moins d'inflammation.

Faire de l'exercice aérobic pendant des heures comme s'entraîner pour le marathon, amène souvent des complications cardiaques et des problèmes articulaires irréversibles.

L'autre type d'exercice est celui où nous voulons développer soit de la masse musculaire ou du tonus musculaire. Il est bien connu que plus votre masse musculaire est grande, plus vous brûlez des calories au repos, voire même en dormant. Nous voulons donc avoir un type d'exercice où nous mettrons des parties de notre corps sous tension pour faire travailler nos muscles et oxygénier nos articulations.

Oui, je le sais, vous avez une vie en dehors de vos exercices et vous n'avez pas des heures à consacrer à tout ça. Sachez que si vous ne bougez pas régulièrement, vous allez contre votre code génétique et que vous ne pouvez pas être en santé. Vous pouvez ne pas avoir de maladies ou de douleurs, mais vous ne pouvez pas être en santé et plein de vitalité.

La recommandation qui semble la plus sensée avec les connaissances d'aujourd'hui ressemble à ceci : de l'exercice en aérobic six fois par semaine (pour être essoufflé et transpirer), de l'exercice pour nos muscles trois fois semaine et parce que nous sommes sédentaires, nous devons faire des étirements de façon quasi journalière.

Il y a certains exercices qui vous permettent de combiner l'aérobic et le travail musculaire en même temps, donc vous sauvez ce temps-là. Vous pouvez également combiner vos loisirs pour faire des activités physiques à basse intensité de façon soutenue comme le jardinage, les travaux autour de la maison, le golf, la bicyclette de randonnée, la marche en nature, etc.

En terminant, les humains sont avant tout des animaux et nous avons besoin de bouger. C'est inscrit dans notre code génétique. Désolé, nous n'avons pas le choix. De penser que nous pouvons nous en tirer sans bouger, sans payer le prix, est utopique.

Si vous avez des douleurs et que vous avez de la difficulté à faire de l'exercice sans avoir mal, commencez quelque part. Bougez certaines parties de votre corps qui ne sont pas douloureuses et observez-vous. Quelle quantité, quelle activité, à quelle intensité vous pouvez aller sans trop payer le prix. Commencez et vous verrez. Soyez réaliste, vous ne renverrez pas 20 ans d'inactivité en deux semaines. Il pourra s'écouler des mois avant que vous constatiez une progression et ça en vaut la peine parce que c'est de votre vie dont nous parlons.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison 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. 28.05.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.
Ne peut être reproduit que dans son intégralité.
Visitez notre site : www.chironetwork.com

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