

L'inflammation silencieuse ou pas –17^e partie

Comment se fait-il que nous en soyons rendus là? De façon générale, nous pouvons dire que la technologie est en grande partie responsable. Nous sommes plus ou moins accros de la technologie. Nous n'avons plus le temps de préparer nos repas. Nous consommons près de 40% des repas préparés à l'extérieur de la maison. Ici je ne parle pas autant de McDonald et de Pizza Pizza, mais des repas, aliments et mets préparés en usine, surgelés et des repas pris aux restaurants dits conventionnels.

Tous les restaurants et les compagnies qui fabriquent les repas et aliments surgelés veulent vous plaire et s'assurer que vous consommerez à nouveau leurs produits et visiterez leurs établissements. Pour ce faire, ils utilisent les aliments et ingrédients les moins dispendieux, c'est-à-dire des gras oméga 6, des produits céréaliers et des amidons. Nos gènes n'ont jamais eu le temps de s'adapter à ces changements rapides et contre nature.

Nos gènes sont constants et bien ancrés dans l'évolution. Notre système génétique s'est développé alors que nos ancêtres consommaient des aliments à bas index glycémique, avec des protéines de qualité et des oméga 3. Ce genre d'alimentation n'a pas changé pendant des centaines de milliers d'années. L'arrivée de la technologie et notre façon de manger vont à l'encontre de notre code génétique. Lorsqu'on se fait dire que : « c'est génétique » ça ne veut pas dire que nous ne pouvons rien faire mais bien que nous devons donner à notre génétique ce qu'elle a besoin pour s'exprimer normalement.

Nous voulons nous souvenir que l'espèce humaine a survécu grâce à sa capacité à entreposer des gras qui étaient utilisés lors de famine et de blessure. De nos jours, c'est presque impensable de ne pas se nourrir trois fois par jour. Nous devons donc être attentifs à la quantité de gras que nous emmagasinons. Ce qui était vrai il y a cent mille ans, n'est pas vraiment approprié de nos jours.

Au Canada, et surtout au Québec, les fermiers reçoivent des subventions importantes des gouvernements pour opérer. La très grande majorité de l'industrie agroalimentaire est basée sur la production de grains, d'amidon et de produits laitiers. Les gouvernements veulent rendre tous ces intervenants heureux. Le guide alimentaire canadien a été développé pour cette raison.

Il n'y a jamais eu de recherche démontrant que les gens qui ne consommaient pas leur portion de produits laitiers ou de produits céréaliers s'en portaient moins bien. Et il n'y en aura pas non plus.

Les subventions généreuses pour la production des grains, des huiles et des produits laitiers ont rendu ces aliments les moins onéreux possible. Nos supermarchés peuvent contenir jusqu'à 50,000 produits et la majorité est fabriquée avec ces mêmes grains, amidons et produits laitiers. Ces produits ont une durée de vie quasi illimitée

ce qui augmente le profit des supermarchés. Aux États-Unis en 2005, les ventes annuelles de ces produits s'élevaient à \$175 milliards, ce qui était très près des \$160 milliards que les gens dépensaient pour leurs médicaments d'ordonnance.

Toutes ces situations nous mènent à conclure que le vrai problème est économique. Pour les gens moins favorisés, la meilleure décision est d'acheter des aliments qui contiennent le plus de calories par dollars dépensés. Dans l'ancien temps c'était de la farine, du sucre, du pain et des patates. Aujourd'hui, nous nous tournons vers des aliments transformés avec des grains raffinés, des sucres provenant du maïs et des huiles végétales. Le prix par calorie des fruits et des légumes frais est environ de 100 à 400 fois plus cher que les grains raffinés, le sucre et les huiles. Bien se nourrir est presque élitiste.

Le monde est pavé de bonnes intentions. Malheureusement, les bonnes intentions de nos gouvernements, de notre industrie agroalimentaire et l'industrie médicale et pharmaceutique (eux aussi tirent un grand profit de cette situation) ne seront pas suffisantes pour vous aider à retrouver la santé, ni à la conserver. Ce serait un suicide financier pour ces industries gigantesques où des milliards de dollars sont en jeu annuellement. Des centaines de milliards sont dépensés annuellement pour convaincre la population de manger d'une certaine façon pour garder l'industrie agroalimentaire heureuse et l'industrie pharmaceutique prospère.

Personne ne viendra vous sauver. Si vous attendez le remède miracle qui viendra réparer des années d'abus, je vous souhaite bonne chance. La population est trop souvent tenue en otage par des stratégies de marketing et de contre information qui profitent malheureusement aux déjà bien nantis de la société. Le seul pouvoir que nous avons c'est le pouvoir de décision. Mieux nous sommes informés, meilleurs sont potentiellement nos choix.

Plusieurs d'entre vous m'avez fait part de changements importants dans votre santé en général ou dans des conditions spécifiques. Bravo et continuez de m'inspirer.

La conférence sur l'alimentation aura lieu cette semaine et il y aura des billets de disponible en vente au C.É.G.E.P.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 10 et 24 juillet à 19 h, et nous aurons aussi un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le mercredi 22 août à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 25.06.2012

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>.