

L'inflammation silencieuse ou pas – 2^e partie

Toutes les douleurs sont causées par l'inflammation. La grande majorité des interventions médicales de ce monde sont orientées vers la recherche de produits pour réduire la douleur. Les anciens grecs décrivaient l'inflammation comme « le feu interne ». Le docteur romain Celsus au premier siècle avant J-C. élaborait les premières observations et définissait l'inflammation comme étant Rubor (rougeur) Tumor (enflure), Calor (chaleur) et Dolor (douleur). Deux mille ans plus tard la définition de l'inflammation n'a pas tellement changé.

On connaît l'inflammation qui survient à la suite d'une blessure à la cheville par exemple. Nous nous tordons la cheville et le lendemain elle est enflée et douloureuse et nous avons peine à mettre du poids sur cette dernière. Nous nous frappons la tête sur le coin d'une armoire et presque instantanément nous percevons les quatre signes de l'inflammation c'est-à-dire rougeur, enflure, chaleur et oui, ça fait mal.

Ironiquement, l'inflammation est aussi ce qui nous sauve la vie. Lorsque nous sommes exposés à des microbes pathogènes, notre système neuroimmunitaire va déclencher une série de processus inflammatoire pour détruire l'envahisseur. Sans inflammation, nous ne pourrions pas guérir. Sans inflammation nous ne pourrions pas combattre les différents microbes. Sans inflammation, nous ne pourrions pas réparer nos blessures, refermer notre peau ou ressouder nos os fracturés.

Cependant, l'inflammation a un côté sombre si elle n'est pas arrêtée. Des centaines de recherches démontrent les effets extrêmement nocifs de l'inflammation chronique. Cette inflammation chronique agit de toutes sortes de façons. Elle détruit les cellules nerveuses des patients avec l'Alzheimer. Elle diminue l'immunité et ainsi encourage la formation de cancers et de tumeurs. Elle augmente la tension sanguine. Elle crée des douleurs locales et généralisées. Elle mine l'énergie du corps. Elle augmente le taux de sucre sanguin. Elle influence le sommeil, et j'en passe. Ce qui est important de saisir ici, c'est que l'inflammation chronique est l'ennemi de votre bien-être ou ce que les anglais appellent le « wellness ».

Il existe cependant une forme d'inflammation qui n'est pas suffisante pour déclencher des douleurs ou des maladies précises. Nous appelons cette inflammation; inflammation silencieuse. Elle existe chez la plupart d'entre nous à différents degrés. La bonne nouvelle c'est que nous pouvons faire quelque chose et ainsi influencer notre futur avant même que notre cœur soit endommagé, qu'un cancer se développe ou que nous soyons déclaré diabétique.

Si vous avez un surplus de poids, que vous mangez n'importe quoi et n'importe comment, que vous faites peu ou pas d'exercice, que votre système nerveux est en activité sympathique (flight and fright), vous êtes probablement sur la mauvaise voie. Vous pouvez mesurer votre taux d'inflammation de façon scientifique et précise que vous ayez ou non des symptômes.

Oui, mais je me sens bien, comment puis-je avoir des problèmes? C'est ce que tous les patients qui viennent de découvrir qu'ils ont un cancer pensent. C'est ce que tous les patients avec de la haute pression, du diabète, du cholestérol élevé pensent également. La condition est là pendant des années avant qu'on la découvre. C'est la même chose pour cette inflammation chronique. C'est également la même chose pour les interférences sur votre système nerveux. Si vous avez un taux élevé d'inflammation, vous ne pouvez pas être bien.

Le bien-être ne veut pas simplement dire changer le cours d'une condition chronique mais aussi la façon dont nous allons tous vieillir. Les décisions et actions que nous prenons aujourd'hui ont des conséquences à moyen et long terme indéniables. Si nous croyons que la science viendra nous sauver avec une nouvelle potion ou une nouvelle procédure, nous nous trompons royalement. Nous ne pouvons pas prévenir le vieillissement, mais nous pouvons maintenir notre qualité de vie en vieillissant. Peut-on éviter de se retrouver dans des établissements de soins de longue durée ou passer les dernières années de sa vie avec des conditions débilitantes? Je crois que oui. C'est ce que nous couvrirons dans les prochains mois ensemble en insistant sur l'alimentation et l'intégrité du système nerveux.

Toutes nos félicitations à Dr Andrée-Anne pour avoir été nommée entrepreneure de l'année par le regroupement des jeunes professionnels.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 13 et 27 mars à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur les Saisons en français le 21 mars à 19 h 15 et un atelier sur l'intégration somato-respiratoire : Transformation stages 4-5 le 4 avril et stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement le 9 mai et en anglais le 13 juin toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 12.03.2012

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>.