

## *L'inflammation silencieuse ou pas – 4<sup>e</sup> partie*

Quels sont les aliments qui favorisent l'inflammation chronique ou mauvaise inflammation et quels sont les aliments qui favorisent la bonne inflammation ou l'inflammation désirée?

Je vous donne rapidement la réponse et nous procéderons par la suite à des explications plus détaillées de chacun.

Dans la famille des gras :

**Les bons gras** sont les omégas 3 ou huiles de poisson et à une quantité très limitée les huiles végétales qui sont les omégas 6 comme les huiles de maïs, de soya, de canola, etc. Les huiles d'olives et de noix sont dans une catégorie à part et sont bénéfiques. Ce sont les omégas 9.

**Les mauvais gras** sont les gras d'origine animale comme le gras de bœuf, de porc, les gras des produits laitiers de même que les jaunes d'œufs. La trop grande consommation des huiles végétales omégas 6 augmente également le taux d'inflammation.

**Famille des produits céréaliers** : Tous les produits céréaliers de toutes formes favorisent la production d'inflammation. Si vous voulez engraisser un animal, vous lui donnez des produits céréaliers. Souvenez-vous plus de poids signifie plus de gras et plus d'inflammation.

**Famille des légumes** : Les légumes racines (patates, betteraves, navets et à une moindre proportion les carottes) favorisent l'inflammation. Tous les autres légumes sont dans la catégorie anti-inflammatoire.

**Famille des fruits** : Les fruits sucrés comme la papaye, la mangue, la banane et autres fruits exotiques ont tendance à être très sucrés et ainsi promouvoir l'inflammation.

**Les fruits non sucrés** comme les pommes, les poires, les prunes et les pêches sont acceptables en quantité limitée.

**La famille des viandes** : (bœuf, porc, poulet, poisson) Comme nous l'avons vu dans un paragraphe précédent, nous devons porter attention au gras de ces derniers mais aussi à la façon de faire cuire nos viandes. Lorsque nous faisons cuire nos produits animaux à haute température, il y a production de produits chimiques qui favorisent l'inflammation. Lorsqu'ils sont cuits à basse température, il n'y a pas de production de ces produits chimiques.

Bon, voilà pour le choc culturel. Oui mais, mais, mais. Je sais, ça veut dire que vous allez devoir changer certaines de vos habitudes. Ah non! ah non! Mais moi j'aime ça, le pain, les frites, les pâtes, le BBQ. Sniff sniff.

On aime ça le changement mais juste quand ça fait notre affaire. Vous pouvez attendre d'être malade pour faire les changements et regretter de ne pas les avoir faits avant ou commencer à les faire maintenant et profiter de tous ces changements bénéfiques pendant des années à venir.

Dans les semaines qui suivront, nous examinerons chacune des catégories alimentaires décrites plus haut en détails avec les explications et les preuves scientifiques qui viennent supporter mes dires.

Il y a trois façons de comprendre de nouvelles informations. La première c'est de prétendre de ne pas le savoir ou de renier l'information : « Ah, si c'était vrai, on en entendrait parler aux nouvelles ou mon docteur me l'aurait dit ».

La deuxième façon c'est de tout changer en même temps. S'il n'y a pas d'urgence immédiate ce n'est pas la meilleure façon pour la majorité des gens. Tous ces changements spontanés sont souvent difficiles à assimiler et à maintenir. Les pressions familiales ou sociales sont également beaucoup plus grandes et fortes.

La troisième façon c'est un changement progressif et constant. Et c'est la façon que je vous recommande s'il n'y a pas d'urgence. Vous commencez par ne consommer que de bons gras pendant un mois ou deux. Par la suite, vous arrêtez ou diminuez grandement les produits céréaliers ou vous ne conservez que ceux qui sont les moins susceptibles de vous affecter comme le riz par exemple. Et ainsi de suite. Bonnes réflexions.

Je trouve fascinant la coïncidence de la venue de Madame Lagacée, auteure du livre : « Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation par l'alimentation » et les articles que je suis en train d'écrire. J'ai beaucoup appris de son livre, entre autres la cuisson des viandes à basse température.

La conférence aura lieu le 27 Juin à 18 h 30 et nous aurons un certain nombre de billets disponibles au coût de 30\$. Parlez-en au personnel.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu le mardi 27 mars et mercredi 18 avril à 19 h. Nous aurons aussi 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 à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 26.03.2012**

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>.