

## ***L'inflammation silencieuse ou pas – 5<sup>e</sup> partie***

Nous étudierons ensemble les liens entre les gras et l'inflammation.

### **Les écosanoïdes**

Les écosanoïdes sont produits par toutes les cellules de votre corps et sont les premières hormones produites par le monde animal. Bien que primitifs, ils contrôlent tout ce qui se passe dans votre corps. Il y a deux types d'écosanoïdes : ceux qui augmentent l'inflammation (pro-inflammatoires) et ceux qui diminuent l'inflammation et encouragent la guérison (anti-inflammatoires).

Les gras **anti**-inflammatoires sont les omégas 3. On les retrouve dans les huiles de poisson et l'huile de krill. Les gras **pro**-inflammatoires sont les omégas 6 et le gras animal. On les retrouve dans les huiles végétales. Il y a 80 ans, le ratio oméga 6/oméga 3 était de 2 pour 1. Aujourd'hui, cette proportion est de 20 pour 1. Nous consommons donc beaucoup trop de ces huiles végétales et contribuons ainsi à l'augmentation des maladies cardiaques, du diabète et des cancers.

Comment ces « bons » gras peuvent-ils causer de l'inflammation chronique?

Certains écosanoïdes pro-inflammatoires (prostaglandines et leukotriènes) sont dérivés de l'acide arachidonique (AA) un acide gras essentiel et un oméga 6. Lorsque vous prenez des anti-inflammatoires, ces derniers freinent la production de pro-inflammatoires. Ils arrêtent donc la production de la douleur et réduisent l'inflammation et la rougeur. Ce phénomène se produit aussi lorsque vous prenez des dérivés d'oméga 3 (particulièrement des EPA) qui sont anti-inflammatoires.

Maintenant, amenons ces connaissances à la cuisine. Qu'est ce qu'on fait? Et on commence où?

Le plus simple est de consommer des bons gras et d'éviter les mauvais. Les mauvais gras sont les gras d'origine animale comme les jaunes d'œufs (il est préférable de consommer les œufs entiers) et le gras contenu naturellement dans les viandes et les produits laitiers. Cependant, les plus grandes coupables sont les huiles végétales oméga 6. Encore une fois, se sont toutes les huiles de maïs, de soya, de tournesol, de carthame, etc.

Ce n'est pas la quantité de gras que vous consommez qui est importante mais le type de gras.

La première chose à faire c'est de changer l'huile végétale pour l'huile d'olive. Choisissez- la de bonne qualité, de première pression et pressée à froid. Si vous voulez aller un peu plus loin, l'huile biologique est encore meilleure mais plus dispendieuse. Au resto, demandez votre vinaigrette à part et demandez soit du jus de citron, du vinaigre balsamique, et de l'huile d'olive. Toutes les autres vinaigrettes commerciales sont faites à base d'huile végétale, même les biologiques.

Dans vos salades, optez pour des noix et des avocats (gras mono-insaturés et riches en oméga 9), au lieu de jaunes d'œufs. Utilisez des viandes maigres que vous ferez cuire lentement à basse température. Nous discuterons de cet aspect un peu plus tard dans la série.

Vous devez absolument consommer des gras car ils sont essentiels. Les diètes faibles en gras sont sans goût et les gens ont toujours faim. Combien de temps peut-on volontairement résister à la faim? Lorsque nous consommons du gras, un signal part de l'intestin et monte directement au cerveau pour nous dire « arrête de manger, je suis plein ».

D'un autre côté, pouvez-vous consommez trop de gras? Bien sûr, mais la marge de manœuvre est grande. Un peu de logique est tout ce qui est requis.

Oui, mais je viens d'acheter un gallon d'huile végétale au Costco? Vous pouvez toujours le donner à quelqu'un que vous n'aimez pas ou le jeter, ou le consommer. Votre choix.

La semaine prochaine, nous étudierons les glucides et les liens avec l'inflammation chronique.

J'aimerais bien avoir vos commentaires sur les articles que je présente en ce moment. Trop compliqué? Juste assez? Etc.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 18 avril et 1er mai 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. 02.04.2012**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.  
Ne peut être reproduit que dans son intégralité.  
Visitez notre site : [www.chirontnetwork.com](http://www.chirontnetwork.com)

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