

## *L'inflammation silencieuse ou pas – 6<sup>e</sup> partie*

J'espère que vous avez commencé à mettre en application les quelques suggestions de la semaine dernière. Sinon, c'est le temps de commencer. Quelqu'un qui a des connaissances et qui ne fait rien avec, n'est pas plus avancé que celui qui est ignorant. Quelqu'un qui sait lire et qui ne lit pas, n'est pas meilleur que celui qui ne sait pas lire. Bon, ça suffit pour la morale.

Aujourd'hui, nous allons passer en revue les glucides. Les glucides sont ni plus ni moins que des sucres. On retrouve évidemment des sucres dans les sucres blancs et bruns, etc. Nous retrouvons cependant les glucides ou les sucres dans les produits céréaliers, les légumes, les fruits, les légumineuses et dans les produits laitiers. En ce qui concerne les produits laitiers, nous y retrouvons des glucides, du gras animal et des protéines (prochain sujet).

Il existe une relation entre les glucides et l'inflammation silencieuse. Le lien qui unit ces deux compères se nomme l'insuline. Lorsque nous consommons des glucides, le taux de sucre sanguin augmente. Le corps s'aperçoit de ce fait et demande au pancréas de sécréter de l'insuline. L'insuline redirige le sucre vers le foie où il sera emmagasiné et métabolisé. Un taux élevé d'insuline de façon constante est une des causes principales de l'inflammation silencieuse.

La bonne nouvelle c'est que vous pouvez contrôler votre taux d'insuline et ainsi votre inflammation silencieuse par votre alimentation et ce même si vous êtes diabétique de type 2, c'est-à-dire le diabète qui arrive lorsque nous sommes plus âgés, vers la quarantaine et plus.

Il y a des aliments qui font monter rapidement le taux de sucre dans votre sang et d'autres qui le font monter lentement. Avant de vous dire de quels aliments il s'agit, j'aimerais que nous fassions un petit exercice ensemble.

Imaginez le scénario suivant. Vous avez manqué un repas parce que vous étiez en retard. Et là, vous avez faim. Vous arrivez à la maison et vous cherchez quelque chose à manger rapidement. Quels sont les aliments susceptibles de vous tomber sous la main et par la suite sous la dent? Prenez quelques secondes et répondez à la question.

Dans mon cas, je vous dirais des croustilles, des craquelins, des pâtes alimentaires, des patates, des nouilles et du pain. Je suis convaincu que c'est à peu près la même réponse pour vous à quelques aliments près. Pourquoi?

Parce que ces aliments font monter votre taux de sucre sanguin rapidement et votre cerveau carbure au sucre. C'est sa seule nourriture. Votre cerveau sait instinctivement ce qu'il a besoin et vous dirigera vers les aliments susceptibles de le rassasier rapidement.

Tous les produits céréaliers (blé, maïs, soya, avoine, orge, seigle, etc.) font monter le taux de sucre sanguin rapidement.

Tous les légumes racines de même que les féculents (patates, navets, betteraves, carottes à un moindre niveau, les courges de toutes sortes à l'exception des courgettes) font monter le taux de sucre sanguin rapidement.

Les fruits sucrés font également monter le taux de sucre sanguin rapidement.

Si vous ne consommez pas ces aliments pendant quelques mois, il vous sera possible de renverser dans 1 à 3 mois l'inflammation silencieuse. Plusieurs personnes qui sont diabétiques de type 2 verront leur besoin de médicaments diminuer et même disparaître. Vous devez être prudent avec votre glycémie sanguine et demander à votre médecin de faire les ajustements pertinents. En plus, vous perdrez du poids à raison d'un demi-kilo par semaine environ. Par la suite, votre poids se stabilisera de lui-même.

Tous les autres légumes, en n'importe quelle quantité, pendant toute la journée s'il le faut, sont permis. Vous ne mangerez jamais assez de brocolis ou de poivrons ou d'asperges pour faire monter votre taux de sucre sanguin. Les pommes, les pêches, les prunes, les poires et les pamplemousses (pas le jus) sont permis en quantité limitée.

Si vous avez envie de vous rebeller, c'est normal parce que vous allez devoir changer certaines habitudes et ça ce n'est pas facile ni à faire ni à accepter. Nous associons souvent par erreur qui nous sommes avec nos habitudes.

Le plus difficile c'est que ces habitudes sont à l'origine des addictions. Lorsque nous sommes « accros » à des montées de sucre, nous rechercherons des aliments qui font monter rapidement notre sucre sanguin. C'est un peu comme une drogue. Nous avons notre dose avec un dessert sucré, une boisson gazeuse, un repas de pâtes alimentaires, des croustilles, des frites, un bol de céréales ou deux toasts.

Commencez vos changements lentement mais commencez quelque part.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autogénération 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. 09.04.2012**

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>.