

## ***L'inflammation silencieuse ou pas – 7<sup>e</sup> partie***

La semaine dernière nous avons vu ensemble les glucides et les règles concernant l'alimentation. Cette semaine, j'aimerais que nous regardions ensemble pourquoi il faut favoriser les légumes et oublier le plus possible les produits céréaliers et les amidons des légumes racines et des courges.

Pourquoi cinq grammes de glucides provenant de patates seraient-ils différents de cinq grammes de glucides provenant de salades ou de concombre? Pour répondre à la question, il nous faut penser comme un biochimiste.

Il y a 30 ans, il n'y avait que deux sortes de glucides; les simples comme le sucre de table et les complexes comme ceux du pain, des pâtes, des patates, du riz, etc. Les simples étaient mauvais et les complexes étaient bons. Les recherches faites depuis plus de 25 ans sont venues détruire cette théorie. Cependant, plusieurs renient encore ces recherches pourtant répétées partout sur la planète par des centaines de laboratoires indépendants.

Tous les glucides doivent être réduits en sucres simples afin d'être absorbés comme par exemple le glucose, le fructose et le lactose. Les produits céréaliers et les amidons sont composés de longues chaînes de glucose faiblement retenues et qui se brisent rapidement lors de la digestion. Comme le glucose est rapidement libéré dans le système sanguin, il y a une production d'insuline. Plus le taux de sucre sanguin s'élève rapidement, plus l'insuline est sécrétée rapidement.

D'un autre côté, le fructose est également rapidement absorbé mais doit passer par le foie pour être transformé en glucose. Donc, le glucose entrera dans le système sanguin beaucoup plus lentement. Ce qui veut dire qu'il y aura beaucoup moins de production d'insuline.

Les légumes sont composés en moyenne de 30 % de **fructose**, les fruits de 70 % de **fructose** et les grains, produits céréaliers et les amidons de 100 % de **glucose**. C'est pour cette raison que lorsque vous consommez des grains et des amidons, votre taux d'insuline augmente. Dans les fruits et les légumes, il y a également beaucoup plus de fibres solubles qui viennent ralentir l'absorption du glucose dans le sang réduisant encore plus la quantité d'insuline sécrétée. Les fibres solubles dans les grains ont beaucoup moins d'impact pour retarder l'absorption des sucres.

Ce qu'il faut retenir c'est que la consommation des légumes et des fruits représente une bonne façon de contrôler votre niveau d'insuline alors que la consommation des grains et amidons ne l'est pas. Qui dit insuline dit inflammation.

Chaque aliment qui comprend des glucides finit par entrer dans le système sanguin sous forme de sucre à des vitesses différentes. On appelle ce phénomène l'index glycémique. Plus l'index glycémique est élevé, plus rapidement il y aura élévation du taux de sucre sanguin et conséquemment plus il y aura élévation du taux d'insuline et conséquemment plus d'inflammation. Puis, il y a aussi la charge glycémique, mais ça devient un peu compliqué.

Retenons qu'il y a des aliments qui font monter rapidement le taux de sucre sanguin et il faut les éviter comme les grains et les amidons. Il y a des aliments qui font monter lentement le taux de sucre sanguin comme les légumes et certains fruits.

Les régimes ayant un taux glycémique très bas sont les régimes avec beaucoup de protéines comme le régime d'Atkins. Le guide alimentaire canadien et le « USDA Food Pyramid » ont un index glycémique élevé. Le régime standard des canadiens avec tous les produits céréaliers et les frites et croustilles a un index glycémique très élevé.

Maintenant, ramenons toutes ces données dans notre assiette. Les deux tiers de notre assiette devraient être composés de légumes à taux glycémiques bas et l'autre tiers de protéines (bœuf, porc, poulet poisson, tofu, etc.). Si vous désirez quand même consommer des aliments à haut taux de glycémie de façon occasionnelle comme du riz ou des patates, alors allez avec la règle du un tiers, un tiers, un tiers, c'est-à-dire un tiers de légumes, un tiers soit de patates, de riz, de pâtes ou de pain et un tiers de protéines.

La semaine prochaine nous regarderons ensemble les protéines et leur impact sur l'inflammation.

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 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. 16.04.2012**

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>.