

L'inflammation silencieuse ou pas – 8^e partie

Les protéines

Les protéines amènent au corps les acides aminés essentiels pour se réparer, synthétiser des hormones, produire des neuropeptides, etc. Les protéines se retrouvent principalement dans les produits animaux comme la viande de bœuf, de porc, d'agneau, de poulet, de poisson ainsi que dans les produits laitiers, les œufs et le tofu. Toutes les cellules de votre corps sont composées de protéines.

Un aspect des plus importants de la consommation de protéines c'est qu'elles favorisent la production d'une autre hormone qu'on appelle le glucagon. Le glucagon est une hormone qui prend le sucre emmagasiné dans le foie sous forme de glycogène (les mots ne sont pas importants à retenir) et le remet en circulation dans votre sang afin de venir nourrir votre cerveau entre les repas. De cette façon, vous gardez votre cerveau heureux (parce qu'il reçoit assez de glucose) et vous n'avez pas tout le temps faim. D'un autre côté, si votre cerveau ne reçoit pas assez de glucose, il fera sa petite crise tant et aussi longtemps que vous n'avez pas consommé des glucides, ce qui lui redonnera sa source d'énergie. En consommant assez de protéines, vous n'avez pas à manger constamment pour maintenir votre taux de sucre sanguin parce que c'est votre foie, par l'action du glucagon qui s'en charge. Si vous êtes ou vous avez des tendances à être hypoglycémique, consommer plus de protéines est une très bonne idée.

La quantité de protéines est beaucoup moins importante que l'on pourrait croire. Une portion de la grandeur et de l'épaisseur de la main suffit amplement : 3 onces de viande maigre pour les femmes et 4 onces pour les hommes. Ce que nous devons surveiller concernant les protéines, c'est la quantité de gras. Plus les protéines sont maigres, meilleures elles sont pour garder votre niveau d'inflammation bas. Le poisson, le poulet, la dinde, les blancs d'œufs, les coupes de bœuf et de porc maigres qui contiennent moins de 7% de gras de même que le tofu et les imitations de viande à base de soya sont tous d'excellentes sources de protéines.

Moins de gras dans les protéines signifie moins de production d'acide arachidonique (voir les premiers articles) et donc moins d'inflammation. Si vous mangez trop de protéines, vous allez engrainer. Les excès de protéines sont éventuellement convertis en glucides et en gras pour entreposer.

La façon dont vous faites cuire vos protéines a également une influence importante sur la production d'inflammation. Plus basse est la température de cuisson, meilleur c'est pour l'inflammation. Lorsque nous faisons frire la viande à haute température dans l'huile, dans un poêlon, dans le fourneau ou sur le B.B.Q., il se dégage un produit toxique appelé réaction de Maillard. Les produits dérivés de la réaction de Maillard augmentent la production d'inflammation.

La façon de cuire les aliments à basse température de façon sécuritaire est de le faire sous forme de mijoteuse et de cuiseurs à basse température genre « Crock-Pot ». De cette façon, la température est suffisamment élevée pour s'assurer que l'on détruit les bactéries potentiellement nocives mais pas assez élevée pour développer la réaction de Maillard. Nous verrons dans un prochain article comment la réaction de Maillard influence d'autres aliments.

Si nous résumons un peu tout ça, vous devez consommer assez de protéines maigres de qualité. La quantité est à peu près de la grandeur de la paume de votre main à tous vos repas. De cette façon, vous retardez l'absorption du sucre dans votre sang, donc moins d'insuline et moins d'inflammation. Vous favorisez également la production du glucagon qui à son tour donnera des signaux à votre foie pour que celui-ci relâche les sucres emmagasinés, coupant ainsi le désir de manger tout le temps. En faisant cuire vos viandes lentement à basse température, vous préviendrez la formation de la réaction de Maillard.

J'aimerais vous rappeler la visite de deux imminents québécois dans l'Outaouais le 27 juin soit Madame Jacqueline Lagacé auteure du livre « Comment je me suis guéri par l'alimentation » et de Monsieur Richard Béliveau auteur du livre « Les aliments contre le cancer ». Nous avons quelques billets disponibles pour vous au coût de \$30.00 chacun. Les profits de cette soirée seront versés à la maison Mathieu Froment Savoie.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 1er et 15 mai à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire en Découverte stages 1,2,3 le 5 juin, en Transformation stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement le 9 mai et en anglais le 13 juin ainsi qu'un atelier sur le ADHD le 6 juin à 19 h 15

Dr Pierre Bernier, D.C. 23.04.2012

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>.