



Clinique Chiropratique St-Joseph  
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.  
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4  
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

## *L'inflammation*

Nous revenons des Fêtes et nous avons, pour la majorité, un peu trop mangé et peut-être un peu trop bu. Nous nous apercevons que nous sommes plus courbaturés le matin. Nos mains et nos pieds ont tendance à enfler quelque peu. Peut-être avons-nous certains engourdissements aux mains. Nous sommes plus fatigués, avec moins d'entrain et moins d'enthousiasme. Peut-être avons-nous consommé des aliments qui favorisent l'inflammation et cette inflammation peut-être la cause de tous ces bobos et malaises.

Tous nos malaises, douleurs et inconforts sont reliés à l'inflammation. Nous avons un peu d'enflure aux articulations, mais nous y portons attention seulement lorsqu'il y a de la douleur. Bien sûr la solution facile c'est des anti-inflammatoires. Bien qu'efficace contre la douleur, ces médicaments prescrits ou non ne font rien pour enrayer la ou les causes. L'inflammation est un résultat et non une cause.

Admettons que notre seuil de douleur est élevé, que ça ne fait pas souvent mal et que nous avons cette inflammation. C'est encore pire parce que le processus est en marche quand même et il exerce son effet néfaste sur le cerveau, le cœur, le système nerveux et immunitaire à notre insu. L'inflammation que nous ne ressentons pas peut être une des forces responsables de plusieurs des maladies que nous craignons le plus.

Heureusement, des changements alimentaires faciles peuvent rapidement (1-2 mois) renverser la vapeur et procurer des moments de grand soulagement et de bien-être.

À tous les repas, nous voulons avoir un apport de glucides (fruit, légume, grain), de protéines (bœuf, poulet, poisson) et de gras (huile d'olive, noix, amandes).

Les glucides ne sont pas tous pareils. Nous voulons aller vers les glucides à index glycémique bas. L'index glycémique est établi selon le temps que prend un aliment ingéré pour être transformé par la digestion en sucre dans le sang. Certains aliments se transforment en sucre rapidement et d'autres plus lentement. Lorsqu'ils sont transformés en sucre rapidement, nous développons plus d'inflammation. Lorsque les aliments sont transformés en sucre plus lentement, il n'y a pas ou peu d'inflammation. Le guide alimentaire canadien préconise encore malheureusement un apport d'aliments à index glycémique trop élevé.

Voici un exemple de légumes avec un taux glycémique bas : artichauts, asperges, brocolis, choux-fleurs, aubergines, poireaux, champignons, onions, courgettes, laitue. Vous pouvez constater que ce sont tous les légumes que vous pouvez consommer, excepté les légumes avec beaucoup d'amidon (patates, navets, certaines courges).

Les fruits à index glycémique bas sont les pommes, abricots, bleuets, cerises, raisins, pamplemousses, fraises, kiwis, citrons, limes, oranges, pêches, prunes, framboises.

Les grains à index glycémique bas sont l'orge et l'avoine à gros flocons.

Les produits laitiers tels que le lait et le yogourt ont également un index glycémique bas.

Les légumes à éviter à indice glycémique élevé sont les courges, les fèves blanches, les betteraves, le maïs, le panais, les pois et les patates.

Les fruits à indice glycémique élevé sont les bananes, cantaloups, figues, melons, mangues, papayes et raisins secs. Tous les jus de fruits ont également un indice glycémique élevé.

Pour réduire l'inflammation, vous n'avez qu'à combiner 2 ou 3 légumes à indice glycémique bas avec une portion de protéines de la grosseur et de l'épaisseur de la paume de votre main. Vous ajoutez soit des huiles d'olive ou des noix et amandes et le tour est joué.

Tenez-vous loin des grains et des céréales, de la bière, du vin et de l'alcool et vous vous en porterez mieux.

Un mois de ce régime alimentaire fera des petits miracles pour bien des gens qui souffrent de toutes sortes de douleurs inutilement surtout en ce temps de l'année.

Notre alimentation n'est pas la seule façon de changer la biochimie du corps. Si nous voulons changer notre biochimie, nous devons changer aussi notre force vitale ou force de vie. L'exercice régulier est une façon de changer notre force de vie. Les entraînements Network et les soins chiropratiques conventionnels affectent notre force vitale.

Lorsque nous désirons changer notre force vitale, nous voulons ressentir ce qui se passe à l'intérieur de nous. Notre capacité à ressentir est directement reliée à la manifestation de notre force vitale. Nos émotions contribuent à changer notre force vitale.

Lorsque nous coupons le ressenti de notre corps, nous coupons nos émotions et nous diminuons notre force vitale. Combien de gens souffrent de fatigue chronique ou de fibromyalgie et autre maladie chronique parce qu'ils ont un jour choisi consciemment ou inconsciemment de ne pas ressentir, de diminuer leur force vitale et de changer leur biochimie. En changeant la biochimie seulement, nous ne rétablissons pas la force vitale ni l'intelligence émotionnelle.

Les soins Network de base (stages 1-2-3) ou de niveau 1 agissent sur l'intelligence émotionnelle, la force vitale et la biochimie du corps pour un processus de guérison très holistique et complet.

Le prochain atelier régulier sera le 28 janvier 2009 à 19 heures. Invitez vos parents et amis... Nous aurons aussi un atelier d'Intégration somato respiratoire le 18 février à 19 heures. Inscrivez-vous...

**Dr Pierre Bernier, D.C. 26.01.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».