

L'inflammation

CAUSES ET EFFETS

Vous attrapez tous les virus? Vous êtes fragile à plusieurs infections? Et si votre alimentation et la santé de votre intestin en étaient les responsables? Un bon système immunitaire passe d'abord et avant tout par ce que vous consommez. Mais comment tout cela fonctionne-t-il?

Par **DOMINIQUE PARADIS**

Notre alimentation nous porte à développer des réactions corporelles de défense causées, par exemple, par une surconsommation de sucre ou l'absorption d'additifs chimiques qui contiennent plusieurs aliments. Également, les fruits et légumes ne contenant plus les vertus en vitamines et minéraux qu'ils devraient avoir pour compenser nos carences nutritionnelles, il va de soi que notre corps se retrouve en position d'infériorité continue et n'arrive pas à faire face aux agressions cellulaires quotidiennes.

Pour assurer le bon fonctionnement de l'ensemble de nos organes, pour être optimal et assurer une protection à l'ensemble du corps, incluant l'équilibre de nos systèmes nerveux, hormonal, respiratoire et tégumentaire, le système immunitaire a besoin de ressources vitales. Ces dernières reposent sur cinq nutriments indispensables à la création des cellules, base de notre vie. Ces ressources vitales sont donc les protéines, les vitamines, les minéraux, les antioxydants et les acides gras. Ainsi, dans une optique de carences de ces ressources, le système immunitaire devra aller puiser ailleurs, dans les os, les muscles, les différents tissus ou les organes afin de protéger le corps et pallier le manque.

LES CAUSES DE L'INFLAMMATION

L'inflammation est une réaction immunitaire ou un ensemble de réactions générées par l'organisme répondant à une agression. Si les ressources vitales mentionnées précédemment sont défaillantes, le risque d'inflammation augmente. Nous possédons tous un niveau « X » d'inflammation. Toutefois, certains facteurs contribuent à ce que celle-ci devienne problématique voire pathologique, et dans certains cas, si elle n'est pas prise en charge ou que les habitudes de vie ne sont pas modifiées, l'inflammation peut même devenir chronique.

Au-delà de la gestion des carences nutritionnelles, pour développer tous les outils de protection nécessaire, notre corps doit assurer l'élimination des déchets, ce qui contribuera du coup à optimiser l'état d'être général. L'intestin joue un rôle primordial au niveau du système immunitaire, il doit fonctionner de façon optimale, et ce, à différents niveaux. Tout d'abord, notons que l'intestin

représente à lui seul trois systèmes reliés entre eux : le système digestif, le système immunitaire ainsi que le système nerveux entérique. L'intestin (organe de réception des émotions) étant donc à la base du système immunitaire, nous comprenons à quel point les émotions ont un impact majeur sur l'immunité. Ainsi, un intestin sain permettra une meilleure élimination des déchets, donc un meilleur fonctionnement de l'ensemble des systèmes. À l'inverse, un intestin surchargé accumulera des déchets pouvant créer une porosité au niveau de la paroi intestinale. À elle seule, cette réaction, ou cet état de constipation favoriseront une inflammation intestinale. Certains cas évolueront même vers une fièvre intestinale où, sous une légère croûte de déchets, se loge de la putréfaction, responsable de la prolifération bactérienne. Du coup, déchets et toxines traversent la paroi intestinale pour se retrouver dans le sang. Dans de tels cas, les déchets circulent vers le cœur, les poumons et l'ensemble des organes responsables du maintien de l'équilibre des systèmes. Ce simple processus contribue à fragiliser le corps à l'inflammation, le rendant vulnérable aux différents troubles de santé.

« Lorsque le niveau d'inflammation est trop élevé, il y a peu de réparation et le corps cellulaire vieillit prématurément. »



« L'inflammation est une réaction immunitaire ou un ensemble de réactions générées par l'organisme répondant à une agression. »

« Le sucre est en grande partie responsable du maintien d'un niveau d'inflammation corporelle élevé, ce qui nuit à la réparation des tissus. »

FILTRER, RÉGÉNÉRER, ÉLIMINER

De même, les reins filtrent environ 1500 litres de sang par jour, soit l'équivalent de 3000 bouteilles d'eau de 500 ml chaque 24 heures. Cette donnée est épatante et du même coup elle nous fait prendre conscience du travail exceptionnel et extraordinaire de ces organes, mais aussi de l'ensemble du corps dans le processus de fonction cellulaire. Le corps régénère 300 millions de cellules toutes les 24 heures, nous imaginons donc facilement l'incroyable complexité qu'est cette « machine ». Et pour se régénérer, le corps a besoin de protéines pour nourrir l'ensemble des cellules qui composent les tissus, lesquels forment les organes.

De nos jours, pour s'assurer que notre corps soit adéquatement nourri, il est impératif de se supplémenter afin d'assurer un apport nutritionnel suffisant et, surtout, quantifiable. L'être humain présente des besoins nutritionnels spécifiques, peu importe la qualité de son alimentation.

Lorsque le niveau d'inflammation est trop élevé, il y a peu de réparation et le corps cellulaire vieillit prématurément. Comme précisé plus haut, pour minimiser l'inflammation corporelle, le corps doit éliminer adéquatement ses déchets. Néanmoins, que vous souffriez ou non de constipation, là n'est pas la question. Les déchets peuvent demeurer dans l'intestin, même si nous éliminons quotidiennement. Ainsi, il est important de diminuer certains aliments pour optimiser l'assimilation des nutriments et la fonction intestinale.



LE SUCRE, TOUJOURS AUSSI POISON!

Le sucre est en grande partie responsable du maintien d'un niveau d'inflammation corporelle élevé, ce qui nuit à la réparation des tissus. Les glucides complexes, parce que pro-inflammatoires, nuisent au processus de réparation du corps et particulièrement à l'intestin. Certains glucides complexes (pâtes alimentaires, gruau, riz...) créent une forme de colle à même la paroi intestinale, laissant des dépôts et minimisant l'assimilation des nutriments. Ils fonctionnent en quelque sorte comme des velcros, attirant d'autres déchets et formant éventuellement une croûte sous laquelle pourrait se développer une fièvre intestinale.

ET QUE DIRE DE L'ALCOOL

Ainsi, nos comportements alimentaires et notre hygiène de vie contribuent fortement à maintenir, ou non, un bon niveau inflammatoire. Notons entre autres que l'alcool est sans aucun doute l'ennemi premier de notre système immunitaire et de l'ensemble des systèmes. Non seulement l'alcool est-il pro-inflammatoire, mais il est aussi prouvé scientifiquement qu'il détruit les nutriments, ressources vitales de notre immunité. Les différentes boissons, liqueurs et spiritueux, contiennent de plus une quantité impressionnante de sucre, mais aussi d'additifs chimiques, évidemment nuisibles à nos organes et l'ensemble du corps. Bien qu'il soit agréable de prendre un verre de vin ou une bière de temps à autre, particulièrement en cette période estivale, rappelez-vous tout de même que l'alcool contribue à accentuer nos carences nutritionnelles.

ENTREtenir LE « TERRAIN »

Si on considère que beaucoup d'aliments sont dénutris, si nous ne consommons pas de suppléments alimentaires et que nos habitudes nutritionnelles sont basées sur des aliments riches en glucides (je vous invite à vous référer au numéro précédent pour lire mon article *Le sucre, ce poison alimentaire*), nous nuisons à notre propre système immunitaire en le privant des ressources vitales qui nous protègent. L'inflammation cause plusieurs déséquilibres de nos systèmes, devenant un agent pathogène pouvant conduire à l'arthrite, la colite, la dermatite, la cellulite, les maladies cardiaques, le diabète, le cholestérol, l'obésité ainsi que le cancer. Chacun porte, dans son bagage génétique, des troubles de santé en dormance, lesquels peuvent ne jamais développer si notre système immunitaire est fort et que notre inflammation corporelle est faible. Nous ne souffrirons donc pas nécessairement d'une maladie ou d'un trouble de santé spécifique à notre famille. Toutefois, si le terrain (le corps) est propice, que notre alimentation est pauvre, que nous manquons de sommeil, que notre consommation de sucre est élevée et que la consommation d'alcool est régulière, nous prédisposons notre corps au développement de différents troubles de santé. Cette situation pourrait donc être évitée dans le cas où, justement, nous prenons soin de nous et que nous nous assurons, au quotidien, de maintenir une belle vitalité de corps et d'esprit.

De nos jours, pour s'assurer que notre corps soit adéquatement nourri, il est impératif de se supplémenter afin d'assurer un apport nutritionnel suffisant et, surtout, quantifiable. L'être humain présente des besoins nutritionnels spécifiques, peu importe la qualité de son alimentation. Par ailleurs, souvenez-vous que les émotions ont un rôle à jouer en ce qui concerne la vitalité globale de l'individu. Acidifiantes, de grandes émotions ressenties au quotidien accentuent le processus pathogène et l'impact sera encore plus grand si nos habitudes de vie ne sont pas favorables à une bonne santé globale.

Cet été, rappelez-vous que le bonheur ne se retrouve pas dans les gâteries sucrées et l'alcool, mais bien dans le bonheur d'être entouré des gens que l'on aime. N'oubliez pas de vous reposer, de boire de l'eau, et de réchauffer votre cœur de rayons de soleil.



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, physiothérapeute et coach de vie
418.998.9648
info@dominiqueparadis.com
www.dominiqueparadis.com


**momentum
performance**



Entraînement



Nutrition



Naturopathie



Espace conférence



Roberto Sabatini
Propriétaire

450.723.1191

Saint-Bruno-de-Montarville
momentumperformance.ca