laTrompette

ISTOCK.COM/LJUPCO

L’inflammation chronique : maîtriser le feu à l’intérieur

Elle est à l’origine de nombreuses maladies qui nous affligent en vieillissant, mais on peut y remédier !

- Jorg Mardian
- 09/09/2019

Qu'est-ce que la maladie cardiaque, le diabète, l'arthrite, le cancer et une foule de maladies auto-immunes ont en commun ? Ils ont tous à voir avec l'inflammation.

L’inflammation est la réponse naturelle du corps aux attaques de virus, de bactéries ou de blessures. Une inflammation aiguë se produit après avoir coupé votre doigt, par exemple, ou lorsque votre corps combat une infection. Il est essentiel à un système immunitaire en bonne santé, et il est une défense efficace contre tout ce qui est étranger et potentiellement mortel.

Cependant, votre corps peut perdre sa capacité de récupérer d'une inflammation. Cela crée une inflammation continue, ou une inflammation *chronique.* Dans cette condition, votre système immunitaire continue à attaquer votre corps, déclenchant des réactions biologiques en cascade qui affectent gravement votre santé et peuvent entraîner certaines des pires maladies du milieu et du vieil âge.

La bonne nouvelle est que des changements de vie peuvent prévenir et même apprivoiser cette condition.

L'inflammation chronique peut toucher la plupart des parties du corps. Les signes les plus évidents sont les douleurs et les raideurs articulaires. Les symptômes généraux incluent un manque d'énergie et les maux de tête. Mais même sans ces symptômes, vous pouvez toujours être affecté par une inflammation chronique.

Ce trouble a son origine dans l'intestin, où des milliards de bactéries résident dans une relation symbiotique. Si l'équilibre est interrompue, un parasite opportuniste appelé *candida* submergera les bactéries bénéfiques, interrompant la digestion et l'assimilation des nutriments. Candida s'enfouit ensuite dans la muqueuse intestinale, pénétrant dans sa paroi et permettant à des protéines, des sucres, des microbes infectieux et d'autres particules de pénétrer dans le sang. Cette condition est connue comme l’hyper-perméabilité intestinale.

La recherche publiée dans la revue médicale *Nutrition in Clinical Practice* montre qu'une flore intestinale déséquilibrée peut affecter de nombreux processus corporels, notamment le métabolisme, la fonction immunitaire, la production d'énergie, le poids corporel et le fait que vos gènes induisant la maladie soient supprimés ou activés. Essentiellement, le système immunitaire est surchargé alors que les déclencheurs inflammatoires circulent de manière continue dans le sang.

« Lorsqu’ils se lavent sur les tissus pancréatiques, le diabète peut en résulter », a écrit Alison Garwood-Jones. « Lorsqu’ils trouvent leur chemin à l’intérieur des tissus articulaires, la polyarthrite rhumatoïde peut apparaître. Et lorsqu'ils bombardent les doublures d'artère, cela peut entraîner une maladie cardiaque. Les chercheurs pensent également que le cerveau des patients atteints de la maladie d’Alzheimer s’enflamme—ce que l’on appelle le « cerveau en feu »—avant que les plaques ne s’accumulent entre les cellules nerveuses, effaçant progressivement la mémoire du patient. Sur le front du cancer, des études montrent que les mêmes hormones que celles qui stimulent la réponse inflammatoire dans notre corps stimulent également les cellules à se diviser plus fréquemment et augmentent le risque de cancer ».

Pourtant, vos choix de vie peuvent avoir des effets importants sur les maladies inflammatoires. Parfois, des changements alimentaires à eux seuls peuvent éliminer jusqu'à 80 pour cent des symptômes. Bien qu'il existe une longue liste variée de substances délinquantes, les trois principales choses à considérer sont les sucres (ou glucides raffinés), les graisses et les toxines malsaines.

« Lorsque vous mangez du sucre, vous épuisez les enzymes qui vous aident à digérer les protéines », a déclaré Renae Norton, une spécialiste des troubles de l'alimentation. « Ainsi, la protéine pénètre dans la circulation sanguine en tant que protéine partiellement digérée et est attaquée par le système immunitaire ». La diététiste Desiree Nielsen suggère d'éviter les glucides raffinés, car ils envoient la glycémie hors du normal et favorisent les dommages inflammatoires.

Les huiles végétales, les acides gras trans (hydrogénés) et les produits emballés contiennent également trop d'acides gras oméga-6 et manquent de fibres et d'éléments nutritifs. Les amidons raffinés sont dépourvus de cultures probiotiques et de levures appropriées et sont fortement hybrides, avec une teneur en gluten plus inflammatoire que les variétés précédentes. Le blé, le riz, l'épeautre et le soja contiennent également de grandes quantités de lectines qui causent l'hyper-perméabilité intestinale. Les organismes génétiquement modifiés et les aliments hybridés ont tendance à être les plus riches en lectines, car ils ont été modifiés pour lutter contre les insectes.

Le Dr Andrew Weil, dans son livre *Healthy Aging* (*Le vieillissement sain*), suggère de s'approvisionner en aliments riches en oméga-3—légumes verts, graines et noix, et poissons gras et d'eau froide comme le saumon, les sardines et la morue noire. La correction des déséquilibres oméga rapproche le régime alimentaire nord-américain typique, du régime méditerranéen, qui présente des taux moins élevés d'obésité, de maladies cardiaques et d'inflammation chronique. La germination et la fermentation des céréales réduisent les acides phytiques et les lectines, facilitant ainsi la digestion de ces aliments.

De plus, pour favoriser la santé des bactéries intestinales dans l'alimentation, choisissez des aliments riches en probiotiques et prébiotiques. Les probiotiques incluent des bactéries et des levures bénéfiques vivantes, naturellement créées par la fermentation dans des aliments tels que le yogourt, la choucroute, la soupe miso et le kimchi. Ils tapissent le tube digestif et aident à l'absorption des nutriments, en réparant les intestins qui fuient. Les prébiotiques sont des composants alimentaires non digestibles contenus dans des aliments tels que les bananes, les oignons, l'ail, le topinambour (artichaut de Jérusalem), la pelure de pomme et les haricots. La fibre prébiotique traverse l'intestin grêle sans être digérée et est fermentée lorsqu'elle atteint le gros colon. Les prébiotiques aident à augmenter les bactéries bénéfiques dans l'intestin en favorisant la production d'acide butyrique dans le côlon, qui est extrêmement anti-inflammatoire.

Notre corps est un « système connecté qui fonctionne le mieux lorsque tout est optimisé. … Si votre style de vie incluait une mauvaise alimentation, le surpoids, l'inactivité et le stress, cela pouvait contribuer à l'inflammation chronique », déclare Nielsen. Parmi les autres facteurs susceptibles de contribuer à l'inflammation chronique, il y a le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, les polluants environnementaux présents dans les aliments, et le manque de sommeil.

L'inflammation chronique contribue à de nombreuses maladies. Mais un régime anti-inflammatoire qui combine un régime alimentaire avec des modifications du mode de vie peut vous aider à vous sentir mieux, à perdre du poids et à vivre plus longtemps. ▪