

L'INFLAMMATION

Bonjour, je suis Vin Joanna, du Centre Boriel-Vin, je vous propose des soins d'hygiène digestive et des soins bien-être au Robert.

Cette newsletter fait partie d'une programmation spéciale dédiée à la Santé au quotidien:

Comment entretenir et améliorer son capital santé pour vivre mieux.

Le sujet du jour est **l'inflammation**

Tout au long de l'émission on reviendra sur ce phénomène, ses causes, ses conséquences, et quoi faire pour inverser la tendance, limiter l'inflammation de nos cellule et de notre corps.

L'inflammation est un **processus naturel** mis en place par l'organisme en **réponse à une blessure ou un facteur dangereux** pour lui.
C'est un mécanisme indispensable qui participe à la réparation des tissus.

Les signes: **chaleur, douleur, rougeur, gonflement...**

Le système immunitaire met en place des mécanismes pour retourner à l'équilibre.
Lutter contre le facteur dangereux, réparer les tissus, cicatriser.

C'est un mécanisme qui est censé être ponctuel et ensuite s'arrêter quand les agressions disparaissent.

Mais quand le facteur – le stimulus qui cause l'agression est multiple, ou répété, que l'on continue à apporter de l'agression à l'organisme, le mécanisme de défense s'emballe, l'inflammation se répand. L'incendie se propage.
On parle alors d'inflammation chronique... qui elle, n'est plus contrôlée.
Le FEU se répand partout..

Les CAUSES

Les grands types de facteurs reconnus pour aggraver l'organisme et ainsi provoquer les processus inflammatoires, sont:

- une **alimentation inadaptée**
trop sucrée, trop grasse, avec trop d'additifs, l'alcool (on va y revenir)
- trop de **stress mal géré** (professionnel, environnemental, familial, lié aux événements de vie tels que la maladie ou le deuil.., qui favorise la sécrétion de radicaux libres = oxydants par l'organisme.
- la **pollution**:
=> atmosphérique: brume de sable, gaz d'échappement, vapeurs de peinture tabac...
qui majorent l'inflammation des poumons et des bronches et majorent l'incidence de l'asthme, des bronchites, et autres troubles respiratoires.
=> particules de contact: dans certains plastiques, certains silicones de mauvaise qualité, l'aluminium, les perturbateurs endocriniens (dans les protections hygiéniques par exemple).
- le **soleil** à outrance: les rayons UV provoquent une réaction de brûlure des cellules de la peau et des yeux. Une protection adaptée est indispensable (indice adapté si peau sensible, ou en cas d'exposition longue- lunettes de soleil).
- Les **virus et bactéries** pathogènes contre lesquels le corps doit se défendre.

Nous allons nous concentrer aujourd'hui sur ce sur quoi on peut agir d'un point de vue individuel, à notre niveau, c'est à dire l'**alimentation** .

Car nous mangeons tous les jours et que c'est un sujet sur lequel nous pouvons avoir un certain contrôle.

(C'est plus difficile d'avoir un contrôle à petite échelle sur la pollution atmosphérique ou la pénétration des rayons UV dans la couche d'ozone.. ce sont des sujets plus politiques qui doivent être pris en compte par les états en concertation.)

LES CONSEQUENCES

=> la réaction inflammatoire entraîne un **stress oxydatif**,

- à court terme c'est un des **mécanismes de défense** les plus **efficaces** de l'organisme: accentuation de la réponse immunitaire => cicatrisation => action protectrice
- Sur le long terme, cela va **détruire les tissus environnants** et accélérer le **vieillesse cellulaire**.
elle peut être visible (gencive) ou invisible (articulations)
l'inflammation dont il faut le plus se méfier est celle qui ne provoque pas/peu de douleur, car elle évolue de façon insidieuse sans crier gare.

Cela contribue à l'apparition de maladies inflammatoires qui peuvent concerner

- le **système digestif** => inflammation digestive, gastrite, chronique, hypersensibilité
- les **articulations** => arthrites, tendinites
- le **système cardio-vasculaire** => myocardite- Hypertension par l'inflammation et épaississement des vaisseaux sanguins
- le **système nerveux** => maladies neuro-dégénératives, troubles de mémoire, fatigue, dépression...

COMMENT AGIR? COMMENT la REDUIRE?

L'alimentation joue un très grand rôle dans l'inflammation des cellules du corps.
Certains aliments sont pro inflammatoires => ils mettent de l'huile sur le FEU
D'autres sont protecteurs => ils circonscrivent- atténuent l'incendie.

Parmi les aliments **pro inflammatoires**, on compte les aliments:

=> trop riche en **sucre** qui crée de la fermentation et de l'acidité,
sont particulièrement pointés du doigt les sucres **raffinés**, très simplifiés (farine blanche- pain blanc- céréales du petit déjeuner- boissons sucrées- biscuits industriels sirop de glucose-fructose...)

=> trop riche en **graisses saturées** qui encrassent les cellules, notamment les vaisseaux, et/ ou en **graisses hydrogénées**.

=> les **additifs industriels** (colorants- conservateurs- acidifiants- émulsifiants- résidus de pesticides- hormones de synthèse- édulcorants de synthèse- agents de texture- exhausteurs de goût...)

=> les aliments qui stimulent beaucoup le système digestif pour être assimilés (acides biliaires) , et qui libèrent beaucoup de **déchets** quand ils se dégradent (viande rouge et crustacés => acide urique...; alcool => purines...)

Limiter leur consommation permet d'éviter de mettre de l'huile sur le feu.

Les aliments **Anti- inflammatoires**:

Tout d'abord, penser à augmenter sa consommation d'**EAU**... l'eau apaise le feu. Il faudrait boire au moins 1.5- 2 litres d'eau par jour, par petites quantités réparties sur la journée.

Idéalement un litre entre le réveil et le repas de midi, le reste sur l'après midi et de préférence avant 18h pour ne pas trop impacter sur la qualité du sommeil.

Les aliments à privilégier sont:

les fruits et légumes

- fruits colorés riches en **anti-oxydants** (groseille pays, tomate, betterave)- attention car ils sont également riches en fructose (sucre) à consommer avec modération
- légumes riches en **fibres**, (légumes à feuilles, épinard, brocoli, haricots verts, choux divers), ils ont en outre une action alcalinisante, c'est à dire qu'ils réduisent l'acidité globale du corps.
- **les céréales complètes** riches en fibre.

Les fibres alimentaires nourrissent les bactéries de notre microbiote et les aident à lutter contre l'installation des bactéries pathogènes. Rôle dans **l'immunité +++**.

Les **probiotiques** sont également intéressants pour remettre de bonnes bactéries dans votre ventre.

Les **Omégas 3**, ce sont des acides gras insaturés qui protègent l'organisme. On les retrouve dans les huiles végétales de première pression à froid (olive- colza..), dans les poissons gras, les graines de lin, les noix..

Certains micronutriments jouent un rôle important les **vitamines A-C-E-D** et principalement la vit D3 contenue dans les poissons gras. Les tanins et les flavonoïdes qu'on trouve dans le thé, le gingembre, le curcuma.

Quelques exemples d'aliments facilement accessibles en martinique à intégrer dans notre alimentation au quotidien.

Le **CURCUMA**

La curcumine présente dans le curcuma a la capacité de moduler les voies inflammatoires dans notre organisme, ce qui contribue à réduire l'inflammation chronique. Il est également riche en vitamines C- E-K et en minéraux (fer- magnésium, calcium, potassium, manganèse)

Il peut être utilisé dans l'alimentation comme épice, en poudre à diluer dans de l'eau, de préférence avant le repas pour améliorer son absorption.

Il peut être consommé ponctuellement ou en cures de plusieurs semaines. En petites quantités (1/2 cuillère à café de poudre/ jour).

Attention, à doses élevées il peut provoquer des diarrhées et des vomissements.

Ne pas utiliser en cas d'insuffisance hépatique ou de calculs biliaires, la coloration des selles par la curcumine pourrait masquer une évolution de la pathologie.

Son action anti-inflammatoire est aussi utilisée dans des préparations cutanées (crèmes- baumes).

Le **GINGEMBRE**

C'est un rhizome comme le curcuma, utilisé depuis très longtemps en cuisine pour ses propriétés dans l'amélioration de la digestion (nausées- ballonnements- repas riches).

C'est un puissant anti-oxydant et anti inflammatoire. Il a en outre une action bénéfique sur le système immunitaire grâce à la vitamine C.

Il est riche en sels minéraux tels que le magnésium- calcium- phosphore- fer....

Il peut être utilisé dans des préparations sucrées ou salées, cuit ou cru. Frais ou séché.

Il a une action également sur la baisse de la glycémie et est donc préconisé en cas de diabète de type 2 (ou prédiabète) pour équilibrer les taux de sucre dans le sang.

Attention par contre si vous êtes sous traitement par insuline pour éviter les risques d'hypoglycémie.

Le CITRON

C'est un fruit riche en flavonoïdes et en vitamine C, 2 anti- oxydants reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

La vitamine C a en outre une action importante dans le renforcement du système immunitaire.

Paradoxalement, ce fruit riche en acide citrique a une faible charge acide pour les reins, et est donc alcalinisant.. c'est à dire qu'il réduit l'acidité globale de l'organisme.

Il peut être consommé tous les jours, sous forme de jus, dans les vinaigrettes, et autres préparations crues et cuites. Cru, il apporte bien entendu tous ses enzymes qui favorisent la digestion.

De préférence dilué car l'acide citrique à répétition peut avoir une incidence sur l'émail des dents.

Attention à l'utilisation cutanée car les agrumes provoquent une **photosensibilisation** de la peau aux rayons UV.

L'ALOE

De nombreuses études documentent l'action cicatrisante de l'aloé vera grâce à ses propriétés anti- inflammatoires et hydratantes. Elle est traditionnellement utilisées sur les brûlures (piqures d'insectes- coups de soleil- psoriasis- eczéma....) et l'inflammation des organes répond aux mêmes mécanismes avec des symptômes similaires même s'ils sont invisibles (rougeur, chaleur, gonflement, douleur).

L'aloé Vera peut être également utilisée par voie interne en jus.

Riche en vitamines A,B,E et C et en acides aminés, le jus d'aloé favorise la digestion et rééquilibre la flore intestinale.

Il peut être consommé en cures de quelques jours à quelques semaines. Pur ou dilué dans de l'eau ou un jus de fruit pour réduire l'amertume, avant ou à distance des repas.

Attention interdit chez la femme enceinte ou allaitante, et chez les enfants de moins de 6 ans.

Contact 0696 550 570 (téléphone ou wtsp)
Immeuble les Hybrides, Mansarde Catalogne 97231 le Robert.
facebook: centre.boriel.vin
Instagram: centreborielvin

À bientôt pour d'autres partages autour de la Santé au quotidien.