

Alexia Authenac, *naturopathe*  
Carole Garnier

# Soigner l'inflammation

*sans médicaments*



Les réflexes quotidiens, l'alimentation  
et les solutions naturelles pour  
prévenir l'inflammation

**Inclus : 50 recettes anti-inflammatoires  
express et gourmandes**

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

L'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses maladies, maux et douleurs comme l'arthrite, les maladies cardiaques, les troubles de la thyroïde, le diabète, la maladie d'Alzheimer, la dépression ou même les insomnies chroniques...

Certains nutriments et aliments pourraient favoriser un état inflammatoire chronique. **Heureusement, il est possible d'éviter ou réduire l'inflammation grâce à une alimentation dite « anti-inflammatoire ».**

Dans ce livre, une naturopathe nous livre l'expérience de ses années de pratique en cabinet et son regard sur les causes et les traitements de l'inflammation.

Au menu :

- **Tout savoir sur l'inflammation** : les organes touchés, les pathologies associées, les dégâts sur la santé.
- **Les 30 meilleurs aliments anti-inflammatoires** : ail, avocat, choux, curcuma, fruits de mer, maquereau, noix, thé...
- **L'hygiène de vie anti-inflammatoire** : activité physique, plantes, huiles essentielles, fleurs de Bach...
- **Menus et recettes anti-inflammatoires** : 5 journées types pour faire baisser l'inflammation + 30 menus + 50 recettes gourmandes.

## Les clés du bien-manger pour réduire les maladies chroniques

**Alexia Authenac** est naturopathe spécialisée en micronutrition et en fleurs de Bach. Après une carrière de vingt ans dans le secteur de la santé allopathique, elle a décidé de tout mettre en œuvre pour aider les autres à travers la santé naturelle et la pleine conscience.

**Carole Garnier** est journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good! C'est Bon!*, et l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible des superaliments santé* et *L'alimentation anti-inflammatoire, les basiques santé*.

ISBN : 979-10-285-1931-5



**17 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

Rayon : Santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Antartik

Illustrations de couverture : Rudez Studio

Illustrations : Fotolia

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1931-5

Alexia Authenac, *naturopathe*  
Carole Garnier

# Soigner l'inflammation

*sans médicaments*



Les réflexes quotidiens, l'alimentation  
et les solutions naturelles pour  
prévenir l'inflammation



# SOMMAIRE

Introduction	7
<b>Chapitre 1</b> Comprendre l'inflammation en 11 questions-réponses	11
<b>Chapitre 2</b> Lutter contre l'inflammation	37
<b>Chapitre 3</b> L'alimentation anti-inflammatoire	83
<b>Annexe</b> Les index glycémiques	201
Table des matières	211



# INTRODUCTION

L'inflammation, on en a tous entendu parler, mais qui est-elle exactement ? Elle peut être ponctuelle et nous aider à recouvrer notre état de santé initial mais elle peut aussi s'inviter sur le long terme et nous gâcher la vie. Quand elle décide de s'installer, elle peut être un colocataire calme, qui ne fait pas beaucoup de bruit... Mais, peu à peu, son occupation du territoire crée des dégâts redoutables et fait le lit des pathologies chroniques, des douleurs lancinantes, des états de fatigue permanents et autres.

La naturopathie est l'art « d'avoir une hygiène de vie conforme à notre physiologie », comme le dit le naturopathe Christian Brun. L'idée de cette discipline est d'être complémentaire à la médecine traditionnelle sans vouloir s'y substituer. Une prise en charge multidisciplinaire est très souvent source de succès. Aussi, la particularité de la naturopathie est de prendre en charge la personne dans sa globalité. Nous ne sommes pas qu'un corps physique mais aussi des émotions, des énergies.

Agir contre l'inflammation, c'est mettre en place un plan d'action quotidien avec une gestion du stress à toute épreuve, une alimentation anti-inflammatoire et de l'activité physique régulière et adaptée. Une bonne prise en charge de l'inflammation permet de diminuer des douleurs et une fatigue chroniques,

d'améliorer des pathologies comme la fibromyalgie, l'algoneurodystrophie, la maladie de Crohn, le diabète et autres pathologies auto-immunes...

Si vous avez eu envie de lire ce livre, c'est probablement que l'inflammation fait partie de votre vie ou de celle d'un de vos proches, et que vous êtes à la recherche de solutions pratiques pour aller mieux. Cet ouvrage tentera donc de vous aider à comprendre l'inflammation (car on ne peut lutter contre un ennemi uniquement lorsque l'on en comprend les mécanismes et les enjeux) et à cerner l'hygiène de vie anti-inflammatoire afin de vous permettre de mettre en place une véritable stratégie de mieux-être, tant sur le plan psychologique que sur le plan alimentaire.

Rappelez-vous que la première étape du changement est la prise de conscience : de votre mode de vie, votre alimentation, votre environnement, vos émotions... La deuxième étape réside dans la mise en place du plan d'action avec des objectifs clairs, réalistes et atteignables. Rome ne s'est pas faite en un jour... Et la dernière étape : **CÉLÉBREZ !** N'oubliez pas de célébrer chaque petit changement, chaque petite étape, chaque amélioration dans votre vie, la vision positive est une des clés de la guérison.

## ÉVALUEZ VOTRE ÉTAT INFLAMMATOIRE

Avant de poursuivre votre lecture, faites ce petit test pour savoir où vous en êtes. Pour chaque proposition, mettez une note :

- 0 = non ou jamais
- 1 = oui parfois
- 2 = oui ou souvent

Je me sens irritable, sensible, à fleur de peau, déprimé	
J'ai de la difficulté à me concentrer, à mémoriser	
Je me sens fatigué en permanence	
Je dors mal, j'ai du mal à m'endormir ou mon sommeil est de mauvaise qualité	
Je fume (+ de 3 cigarettes par jour)	
J'ai des douleurs articulaires ou musculaires	
Je suis souvent malade, j'attrape tout ce qui passe	
J'ai des troubles digestifs (gaz, ballonnements, constipation, diarrhée...)	
J'ai des allergies	
Je suis sujet aux pathologies cutanées telles que psoriasis, acné ou eczéma	
Je suis en surpoids ou obèse	
Je mange moins de 2 fois par jour des fruits et des légumes	
Je mange de la viande tous les jours	
Je ne fais pas de sport (moins d'une heure par semaine)	
J'ai une zone de graisse sur le ventre	

## Résultats

- **Si vous êtes en dessous de 7 :** votre terrain n'est pour le moment pas propice à l'inflammation, bravo ! Continuez à mettre de votre côté toutes les chances pour la prévenir.
- **Si vous êtes entre 8 et 15 :** soyez vigilant, quelques réglages de votre hygiène de vie sont nécessaires pour ne pas laisser de place à l'inflammation.
- **Au-dessus de 15 :** un plan d'action est nécessaire pour lutter contre l'inflammation, allez, on se retrouse les manches et on y va !

## Chapitre 1

# COMPRENDRE L'INFLAMMATION EN 12 QUESTIONS- RÉPONSES

### 1. QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

L'inflammation est un processus physiologique (tout à fait normal) qui se produit chez chacun de nous, que nous en soyons conscients ou non. Le système immunitaire met en place le processus inflammatoire pour protéger le corps contre les infections, les blessures ou les maladies. Il y a beaucoup de choses dont nous ne pourrions pas guérir sans inflammation.

Dans certains cas, le système immunitaire peut s'emballer et provoquer un processus inflammatoire non maîtrisé qui peut conduire à la destruction des cellules saines. Il peut en résulter des pathologies auto-immunes (maladie de Basedow, thyroïdite de Hashimoto, lupus, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde...), des allergies (pouvant conduire à de l'eczéma,

du psoriasis...), des maladies de l'intestin (Leaky gut syndrome ou hyperperméabilité intestinale, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, etc.), et même conduire à la dépression via la neuro-inflammation.

## **2. À QUOI SERT L'INFLAMMATION ?**

Le processus inflammatoire est très important pour la restauration du corps. Il permet le combat contre les infections mais aussi sa réparation tissulaire en cas d'accident. Sans inflammation, pas de réparation. La peau et les muqueuses sont des barrières naturelles qui évitent l'entrée des micro-organismes dans notre sang. Lorsque l'on se blesse, une brèche s'ouvre dans la peau ou les muqueuses. Grâce à différentes cellules immunitaires présentes dans le sang et la lymphe, la reconnaissance des agents agresseurs va s'opérer. Cette identification va lancer la réaction inflammatoire. Des médiateurs chimiques vont lancer l'alerte auprès du système immunitaire. Une modification apparaît alors dans les vaisseaux proches de la lésion : ils se dilatent, et deviennent ainsi perméables, certaines cellules immunitaires vont passer pour nettoyer la zone de ces agents agresseurs. De plusieurs façons, les micro-organismes étrangers vont être éliminés et donc stoppés dans leur prolifération. Ainsi, la réaction inflammatoire aiguë est extrêmement utile. Cependant, quand elle s'installe durablement, c'est le début des problèmes.

### **3. QUELS SONT LES SYMPTÔMES COURANTS DE L'INFLAMMATION ?**

Les symptômes peuvent varier en fonction de l'individu et de l'inflammation elle-même, ainsi qu'en fonction de l'environnement nutritionnel, certains aliments pouvant être pro-inflammatoires et d'autres anti-inflammatoires.

Dans certaines pathologies auto-immunes, le système immunitaire affecte la peau, entraînant des éruptions cutanées (exemple du lupus érythémateux disséminé). Dans d'autres types, il attaque des glandes spécifiques, qui affectent les niveaux d'hormones dans le corps (exemple des thyroïdites comme la maladie de Basedow ou le syndrome de Hashimoto). Dans la polyarthrite rhumatoïde, le système immunitaire attaque les articulations. Il est alors possible de rencontrer des douleurs articulaires, des gonflements, des raideurs ou encore une perte de la fonction articulaire ou de la fatigue, des engourdissements et des picotements...

Dans la maladie inflammatoire de l'intestin, l'inflammation se produit dans le tube digestif. Certains symptômes courants de cet état inflammatoire peuvent être de la diarrhée ou de la constipation ou même une alternance des deux, des douleurs à l'estomac, des crampes ou des ballonnements, une perte ou une prise de poids non contrôlée...

Dans la sclérose en plaques, le corps attaque la gaine de myéline. Il s'agit du revêtement protecteur des cellules nerveuses. Il est possible de rencontrer un engourdissement et des picotements dans les bras, les jambes ou d'un côté du visage, des problèmes d'équilibre, une vision altérée, une grande fatigue, des problèmes cognitifs...

Il y a également une autre inflammation qu'il est intéressant de dépister et de résoudre : la **neuro-inflammation**. Il s'agit ici d'un état qui ne permet pas à votre cerveau de fonctionner normalement dans son rôle de producteur d'hormones cérébrales (dopamine, noradrénaline, sérotonine...). Si vous avez, par exemple, un microbiote perturbé (dysbiose), il peut y avoir une déviation du tryptophane (matière première pour fabriquer votre hormone du bonheur : la sérotonine) par les bactéries pathogènes pour leur propre consommation. La conséquence directe : le cerveau n'a plus de matière première pour synthétiser la sérotonine. Ainsi, nous voilà à la porte de la dépression, par exemple...

## Les différents types d'inflammation

L'inflammation aiguë

Elle se produit généralement pendant une courte durée suite à une blessure ou une infection (bactérienne ou virale, par exemple). Elle se résout souvent en deux semaines ou moins. Les symptômes apparaissent rapidement. Ce type d'inflammation est destiné à réparer notre corps pour le ramener à son état d'avant la blessure ou la maladie. Cette inflammation est adaptée, aiguë, locale et protectrice.

Classiquement, l'inflammation aiguë est définie par 5 signes. Ces 5 signes avaient été déjà décrits par Celsus il y a 2 000 ans (*tumor, rubor, calor, dolor, functio laesa*) et sont toujours enseignés en cursus de médecine :

- chaleur,
- douleur,
- rougeur,
- œdème/gonflement,
- perte fonctionnelle.

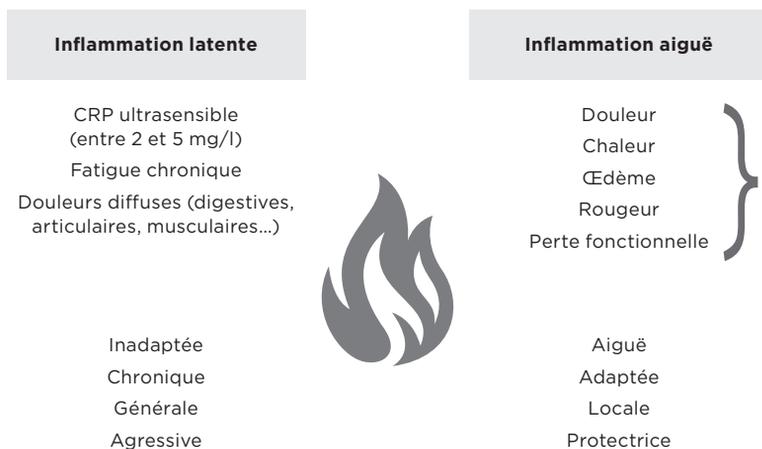
## L'inflammation chronique

C'est une forme d'inflammation plus lente et généralement moins sévère. Elle dure en moyenne plus de six semaines. Elle peut survenir même en l'absence de blessure et ne se termine pas toujours lorsque la maladie ou la blessure est guérie. L'inflammation chronique fait le lit des pathologies chroniques de la vie contemporaine et évolue à bas bruit. Ses signes cliniques et biologiques sont moins évidents, ce qui lui permet de s'installer durablement avant d'être découverte et prise en charge... Cette inflammation est inadaptée, chronique, générale et agressive.

L'inflammation chronique et latente est communément appelée inflammation systémique de bas grade. Elle est différente de l'inflammation aiguë car elle n'a pas de signes cliniques clairs et évocateurs (rougeur, chaleur, tumeur, douleur), mais une évolution lente avec une progression du niveau des médiateurs pro-inflammatoires. Les médiateurs pro-inflammatoires sont des molécules chimiques présentes naturellement dans notre corps qui vont propager le signal de l'inflammation de cellule en cellule et le généraliser. Ainsi, l'inflammation chronique s'installe doucement mais sûrement en faisant le lit des pathologies chroniques (maladies auto-immunes, obésité, diabète, syndrome métabolique, infertilité masculine et féminine, syndrome des ovaires polykystiques, cancers...). Il s'agit d'une réaction continue inéluctable.

LES SYMPTÔMES DE L'INFLAMMATION LATENTE ET DE L'INFLAMMATION AIGÜË	
Inflammation latente	Inflammation aiguë
CRP ultrasensible (entre 2 et 5 mg/l)	Douleur
Fatigue chronique	Chaleur
Douleurs diffuses (digestives, articulaires, musculaires...)	Œdème
Inadaptée	Perte fonctionnelle
Chronique	Aiguë
Générale	Locale
Agressive	Adaptée

Signes de l'inflammation latente et aiguë



## **4. PEUT-ON ÊTRE SUJET À L'INFLAMMATION SI ON N'A PAS DE RHUMATISMES ?**

Être en état d'inflammation chronique ne rime pas forcément avec douleurs articulaires ou rhumatismes. Les facettes de l'inflammation sont multiples et vous pouvez être une femme avec un léger surpoids et une fatigue chronique par exemple, sans douleur articulaire, et pourtant être en inflammation systémique de bas grade. Donc attention à ne pas étiqueter systématiquement inflammation et rhumatismes, elle peut avoir mille visages...

## **5. QUELLES SONT LES CAUSES DE L'INFLAMMATION ?**

Trouver l'origine précise d'une inflammation qui s'est installée durablement est parfois mission impossible. Elle peut être le résultat d'années de compilation de facteurs de risque. C'est pourquoi, pour en venir à bout et mettre toutes les chances de son côté, il faudra un plan d'action sur plusieurs axes : alimentation, gestion du stress, etc. L'expression de l'état inflammatoire varie en fonction de nombreux paramètres.

### **Le patrimoine génétique, pas tous égaux !**

Quand on parle de patrimoine génétique, il faut aussi composer avec son polymorphisme (diversité d'aspect présentée, dans certaines espèces, par les individus de sexe, âge et variété identiques selon *Le Larousse*) : des gènes défaillants transmis dans une même famille par exemple. Nous ne partons pas tous sur un pied égalitaire sur le plan génétique. Certaines familles

vont retrouver tout au long de la filiation des problèmes digestifs, allergiques ou encore neurologiques, etc. Cela signifie qu'un gène défaillant sur l'ADN est transmis au fil des générations. Cette prédisposition peut fragiliser face à une pathologie. C'est pourquoi le médecin, lors des analyses de sang, peut rechercher des facteurs génétiques, pour savoir si le patient porte le gène de telle ou telle pathologie.

### **Le patrimoine épigénétique, et si notre façon de vivre influe sur les gènes ?**

L'épigénétique est l'expression ou la répression de certains des gènes. Mais ce n'est pas parce que vous portez un gène défaillant que vous allez obligatoirement développer la maladie (par exemple, certaines personnes sont porteuses du gène HLA-B27, lié à la spondylarthrite ankylosante, et pourtant ne développeront jamais cette pathologie). En revanche, en fonction de l'hygiène de vie, de l'alimentation, des produits avec lesquels vous êtes en contact (sur un plan professionnel par exemple), de l'état psychologique, ce gène défaillant peut s'exprimer et donc donner place au problème. Ce qui explique qu'au sein d'une même famille, on peut retrouver des individus qui vont développer la maladie et d'autres non. Des études cliniques ont été menées sur des populations de jumeaux (donc avec le même patrimoine génétique). Il est arrivé qu'un jumeau développe un problème de santé alors que l'autre en était exempt. Et là, typiquement, le mode de vie peut être observé de plus près car c'est bel et bien lui qui aura fait une grosse différence pour exprimer ou réprimer le gène responsable de la maladie...

## **Le cadre de vie : choisir de vivre dans des lieux sains**

En fonction du lieu d'habitation ou de travail, on peut avoir là une source d'inflammation. Concernant l'habitation, elle peut se révéler néfaste si elle n'est pas aérée et nettoyée, mais aussi en fonction de son emplacement. Si vous habitez proche d'une zone industrielle ou d'un périphérique, par exemple, vous serez soumis à des polluants atmosphériques pro-inflammatoires, alors qu'en habitant dans un espace plus aéré, plus verdoyant, sans forcément être en pleine campagne, il en sera autrement. La vie au vert est moins stressante et moins polluante pour le corps, elle est souvent plus calme également. En ville, un autre type de pollution peut être néfaste : le bruit. Ce bruit permanent et non naturel risque de perturber et de rendre plus perméable au stress. En outre, si vous habitez au centre d'une grande ville, votre niveau de stress, de pollution, l'accès aux fruits et légumes de saison et de proximité ne seront pas les mêmes que si vous vivez à la campagne...

## **L'environnement nutritionnel : s'engager pour la santé via l'alimentation**

Faire des choix pour son alimentation est déterminant pour enrayer ou éviter qu'une inflammation se développe. On peut choisir la qualité de ses aliments (fruits et légumes venant d'un étal de supermarché versus fruits et légumes provenant de chez un producteur local). On peut également choisir de consommer local et/ou biologique, on peut choisir aussi le mode de préparation de ses aliments pour en préserver les trésors nutritionnels (vitamines, oligoéléments, minéraux...) en faisant attention aux modes de cuisson et de conservation.

## **L'environnement émotionnel : faire le plein d'émotions positives**

La gestion du stress, ou plus précisément sa non-gestion ou sa gestion inefficace, est une source importante d'inflammation. Avoir un environnement sain émotionnellement, avec des relations choisies aussi bien sur le plan personnel que professionnel sera fondamental. Des émotions négatives refoulées, non exprimées ne seront pas sans conséquence pour l'organisme sur le plan métabolique. On ne peut pas dissocier le corps et les émotions.

## **L'exposition à des irritants : la limiter au maximum**

Le fait d'être exposé à des irritants ou à des matières étrangères que le corps ne peut pas facilement éliminer est aussi un point de départ pour l'inflammation. Ces toxiques peuvent provenir du lieu de travail si vous êtes exposé à la manipulation de substances chimiques mais aussi de la maison elle-même. On peut citer les composés chimiques comme les parabens des cosmétiques ou encore les engrais chimiques pour votre jardin, les produits ménagers ultra-forts pour décaper votre salle de bains et votre cuisine... Les irritants sont partout, même dans votre voiture quand vous circulez et que vous suivez d'autres véhicules. Les particules toxiques pénètrent dans votre habitacle car celui-ci n'est pas hermétique (voies d'aération, fenêtres ouvertes...).

## **Des épisodes récurrents d'inflammation aiguë : c'est la répétition qui pose problème**

C'est une autre voie qui peut également entraîner une réponse inflammatoire chronique à la longue. Imaginons que vous soyez

allergique : vous avez régulièrement une congestion nasale qui finit par dégénérer en sinusite, les épisodes de sinusite se rapprochent les uns des autres au fil du temps et vous passez en sinusite chronique car votre muqueuse est inflammée en permanence et n'a pas le temps de se réparer avant la prochaine agression. On peut aussi aller plus loin et imaginer que ces sinusites peuvent à leur tour dégénérer en bronchite, puis surinfection de bronchite, etc. Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres.

## **6. LES MÉDICAMENTS PEUVENT-ILS ÊTRE SOURCES D'INFLAMMATION ?**

Quand on souffre d'inflammation chronique, les médicaments font bien souvent partie du quotidien. Peut-être consommez-vous des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de la cortisone par exemple, et peut-être même que d'autres pathologies ou d'autres maux nécessitent que vous preniez d'autres molécules. Les médicaments sont des substances ou compositions présentées comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales. Mais il se peut aussi que les médicaments que vous prenez vous fassent du bien d'un côté mais un peu moins de l'autre. Être naturopathe ne signifie pas que l'on critique et rejette en bloc l'allopathie. Vous avez besoin de certains médicaments et il faut l'accepter, néanmoins on peut contrebalancer leurs effets négatifs par la micronutrition et il ne faudra pas vous en priver... La nutrition est composée de la macronutrition (science des aliments sous leurs formes bien connues : les légumes, la viande, les produits laitiers, etc.) et de la micronutrition (tout ce qui va concerner la science des vitamines, minéraux, oligoéléments, acides aminés...). La micronutrition permet de remettre en route des voies métaboliques qui se seraient comme enrayées, devenues

inopérantes, en venant apporter une supplémentation spécifique sur les carences observées. Cela demande une formation, car il ne faut pas prendre la complémentation alimentaire à la légère. Voici quelques médicaments qui peuvent être sources de déséquilibre et donc, au bout de la chaîne, entretenir une inflammation systémique de bas grade.

### **Les statines**

Les statines sont destinées à lutter contre le cholestérol et ont aussi de graves effets secondaires (comme la rhabdomyolyse, c'est-à-dire que les cellules des muscles se détruisent et se répandent dans la circulation sanguine, provoquant une destruction irréversible). Ce sont de véritables poisons mitochondriaux (les mitochondries sont de petites centrales énergétiques présentes dans chacune de nos cellules). Les statines sont pourvoyeuses de stress oxydant et peuvent donc être source d'inflammation chronique. Pourtant, dans certains cas très précis, elles améliorent la survie dans des pathologies cardiovasculaires. Une supplémentation en coenzyme Q10 sera à discuter avec votre praticien en micronutrition. En effet, lors d'une prise de statines, la production de coenzyme Q10 est inhibée. Or elle est nécessaire à notre métabolisme, notamment pour la production d'énergie. Une supplémentation permettra de compenser ce déficit.

### **Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)**

Les IPP luttent contre l'hyperacidité gastrique, mais savez-vous quelle est la première cause d'hyperacidité gastrique ? Réponse : le stress. Donc avant toute prise médicamenteuse, on peut se poser la question de la gestion de son stress. Les IPP peuvent aggraver certaines pathologies comme la dépression,

ils altèrent également la digestion et conduisent, eux aussi, à l'inflammation chronique.

### **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**

Les AINS luttent contre les différentes douleurs de source inflammatoire mais peuvent rendre la paroi de l'intestin perméable (Leaky gut syndrome) en baissant la production de mucus intestinal. Alors, c'est à nouveau le passage d'éléments pathogènes avec, à la clé, la réaction inflammatoire.

### **Les antibiotiques**

Ils ravagent le microbiote intestinal et conduisent également au Leaky gut syndrome. En ayant pour objectif d'éradiquer les bactéries responsables d'une infection, les antibiotiques font des dommages collatéraux et éliminent ainsi nos bonnes bactéries. Il s'ensuit un désordre incroyable dans notre flore intestinale. Cet état de désordre, la dysbiose, est responsable par la suite de la détérioration de la muqueuse intestinale, la rendant perméable.

### **La pilule contraceptive**

Cela été démontré scientifiquement, la pilule modifie le microbiote intestinal et influe sur lui de manière négative, malgré des efforts pour avoir une hygiène de vie saine. Tout comme les antibiotiques, elle va provoquer un déséquilibre dans les bactéries, ce qui va inéluctablement amener vers un intestin inflammatoire et donc perméable... Revoir sa contraception peut être une bonne idée.

## **7. MANGER TROP SUCRÉ ET TOUT LE TEMPS PEUT-IL GÉNÉRER UNE INFLAMMATION ?**

Le mode de vie actuel propose une alimentation qui n'est pas toujours adaptée à nos besoins. Nous consommons en grande partie des aliments qui ont un index glycémique élevé, c'est-à-dire qu'ils ont la capacité de faire passer très vite dans le sang d'importantes quantités de sucres (cachés ou pas). Ainsi, la glycémie (taux de sucre dans le sang) va grimper en flèche, entraînant de la part du pancréas une libération d'insuline. L'état inflammatoire chronique modifie la structure biochimique de l'insuline. Celle-ci ne peut plus jouer correctement son rôle de normalisation de la glycémie. La glycémie demeure donc élevée, ce qui stimule encore davantage la sécrétion par le pancréas d'une insuline qui, à nouveau, ne pourra pas correctement assurer l'utilisation d'un nouvel apport sucré. Cela conduira inéluctablement à un stockage via des cellules adipeuses (grasses) bien souvent dans la zone abdominale. Cela débouche également, à la longue, sur un épuisement du pancréas... Un moyen simple de connaître son risque hyperinsulinique est de mesurer son tour abdominal environ 2 centimètres au-dessus du nombril (plus fiable que l'IMC selon plusieurs études cliniques). Les valeurs proposées par la Fédération Internationale du Diabète sont : tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et 80 cm chez les femmes. Au-delà de ces valeurs, le terrain est risqué et il faut réduire le poids ainsi que la présence grasseuse. Parallèlement à l'augmentation de la masse grasse, s'installe progressivement une résistance à l'insuline : on parle alors d'antichambre du diabète. Cet état de résistance à l'insuline favorise lui-même l'inflammation. Le cercle vicieux est alors en place.

## **8. QUE SE PASSE-T-IL EN CAS D'INFLAMMATION CHRONIQUE ?**

Beaucoup de gens pensent à l'inflammation en termes de signes externes : gonflement, ecchymoses, etc. Mais en vérité, l'inflammation incontrôlée et latente joue un rôle dans presque toutes les grandes maladies, y compris le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, la maladie d'Alzheimer et même la dépression. L'inflammation est la première ligne de défense de votre corps contre les toxines, les infections et les blessures. Il peut y avoir une inflammation occasionnelle due à des infections mineures, des allergies ou des blessures. C'est normal. Et chaque bosse et ecchymose ne nécessitent pas de médicament anti-inflammatoire. Lorsque les cellules sont en détresse, elles libèrent des produits chimiques pour alerter le système immunitaire. Il envoie ses premiers intervenants – les cellules inflammatoires – pour piéger la substance incriminée ou guérir les tissus. Alors que cette chaîne complexe d'événements se déroule, les vaisseaux sanguins envoient du liquide sur le site de la blessure, provoquant un gonflement, une rougeur et une douleur révélateurs. Ces symptômes peuvent être inconfortables, mais ils sont essentiels au processus de guérison et ne doivent pas durer dans le temps.

En cas d'inflammation chronique, le corps est constamment en alerte. Cet état d'urgence prolongé peut endommager durablement le cœur, le cerveau et d'autres organes. L'inflammation chronique endommage l'ADN et permet à certaines pathologies de se développer, par exemple. De même, l'inflammation dans le cerveau peut jouer un rôle dans la maladie d'Alzheimer. Pendant de nombreuses années, le cerveau était considéré comme hors de portée de l'inflammation en raison de la barrière hémato-encéphalique – une sorte de système de sécurité intégré –, mais les scientifiques ont prouvé que les cellules immunitaires peuvent