



Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : Mensuelle
Audience : 1005000
Sujet du média : Lifestyle
Mode-Beauté-Bien être





Edition : Fevrier 2023 P.67-71 Journalistes : SOPHIE PENSA

Nombre de mots: 1416

p. 1/5











a réaction inflammatoire est un processus de défense de l'organisme face à une agression, comme une brûlure ou l'attaque d'un agent infectieux. La fièvre, la douleur aiguë ou la rougeur, qui caractérise souvent cette réaction salutaire, disparaît en même temps que la cause. «Mais il existe une forme beaucoup plus sournoise d'inflammation, qui peut persister à bas bruit pendant plusieurs années, avant de se manifester sous des symptômes très divers*. Les douleurs chroniques en sont l'une des manifestations les plus caractéristiques », explique le Dr Michel Lallement, chirurgien cancérologue, spécialisé dans la prévention et la prise en charge

*Pour connaître ces pathologies, complétez le questionnaire MSQ (la référence) des symptômes sur www.docteur-michel-lallement.com.

globale des maladies chroniques

ses conseils pour combattre effi-

et dégénératives. Il nous livre

cacement ce processus.



Au sein des trois grandes familles de nutriments – les sucres, les graisses et les protéines –, certains aliments s'avèrent pro-inflammatoires, tandis que d'autres sont protecteurs et hypotoxiques.

LES SUCRES

Je mise sur: les sucres naturels des fruits et légumes, fruits secs et oléagineux, céréales non raffinées, légumineuses, pommes de terre (cuites à la vapeur), du pain noir, complet ou au levain, car ils font peu ou moyennement monter la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

Je limite: les pâtes au blé tendre (pâtes fraîches, lasagnes, etc.), le riz blanc, la semoule, les farines raffinées (froment), les sucres industriels, les jus de fruits et sodas (y compris light), l'alcool...

LES GRAISSES

Je mise sur: toutes les graisses polyinsaturées d'origine végétale ou animale (les noix, noisettes et amandes, les huiles végétales, les poissons gras, les œufs Bleu-Blanc-Cœur...).

Je limite: les biscuits industriels et les viennoiseries, les graisses hydrogénées, les viandes et les produits laitiers de vache, riches en acides gras saturés ou acides trans.

LES PROTÉINES

Je mise sur: les protéines végétales, en associant céréales (orge, avoine, boulgour...) et légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots rouges/blancs...).

Je limite: les protéines animales, à raison de 3 fois par semaine maxi.





J'évite de manger trop acide

En effet, un terrain trop acide fragilise les os et les articulations, augmente les douleurs diverses et la fatigue. Privilégiez les aliments alcalinisants (fruits et légumes, noisettes, laits végétaux, sucre complet...) et limitez les aliments acidifiants (viandes et charcuteries, laits et produits laitiers, céréales raffinées, sel, sodas...).

Faites aussi les bonnes associations

alimentaires en évitant de manger, lors d'un même repas, de la viande et des céréales. Si vous cuisinez des pâtes, accompagnez-les d'une sauce tomates-oignons maison et d'une salade verte. Si vous consommez de la viande ou du poisson, prenez des crudités en entrée et des légumes en accompagnement. Globalement, deux portions d'aliments alcalinisants seraient nécessaires pour compenser une portion d'aliments acidifiants.

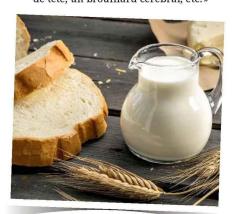




MÉDECINES DOUCES

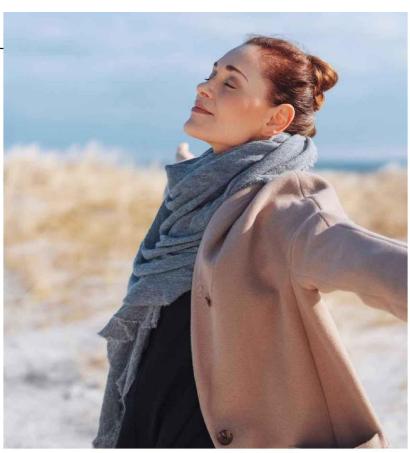
Je m'assure que je n'ai pas d'intolérance alimentaire

Si, malgré la mise en route de ces conseils nutritionnels, vos symptômes persistent, vous souffrez peut-être d'une intolérance alimentaire. «Elles sont favorisées par le stress chronique, qui attaque la paroi intestinale: davantage poreuse, celle-ci laisse alors passer des substances non assimilables dans le sang, explique le Dr Lallement. Au stade de porosité débutante, les symptômes sont surtout digestifs (douleurs, ballonnements et spasmes intestinaux). Mais lorsque la capacité de détoxination hépatique est dépassée, le système nerveux devient la principale victime, avec de la fatigue, des douleurs, des maux de tête, un brouillard cérébral, etc.»



Deux catégories d'aliments dans le viseur

Les produits laitiers et ceux contenant de la farine de blé sont les catégories d'aliments le plus souvent incriminées. «Je conseille de les tester, en arrêtant complètement d'en consommer durant 15 jours, afin de voir si l'état de santé général s'améliore. Si tel est le cas, il y a bel et bien une intolérance. Avant de réintroduire progressivement ces aliments, il faudra restaurer la perméabilité intestinale», insiste l'expert.



3 Je prends soin de mon intestin

Les oméga 3 sont des acides gras indispensables à la cicatrisation de la muqueuse intestinale. Aussi, mettez au menu des noix et noisettes (15/jour), sardines, maquereaux, de l'huile de colza, de lin, etc. Consommez aussi des fruits et légumes riches en prébiotiques (ail, oignon, poireaux, bananes, chicorée, asperges, choucroute, kéfir, kombucha...), qui nourrissent les bonnes bactéries.





Les 10 premiers jours:

faites une cure de charbon végétal, qui va absorber les toxines de l'intestin et restaurer un bon équilibre du microbiote. Prenez 2 cuil. à café/jour dans une compote ou un verre d'eau tiède (une le matin, à jeun, la seconde vers 11 h ou 17 h).

Les 15 à 21 jours qui suivent: faites une cure de probiotiques (lactobacilles + bifidobactéries), associés à des prébiotiques. Prenez 0,5 g/j de L-glutamine, un acide aminé, sous forme de gélules ou poudre à diluer.



Vos super alliés anti-inflammatoires

Le curcuma. C'est la substance naturelle qui, chez l'homme, a la plus forte activité anti-inflammatoire connue. Prenez 1 cuil. à café/jour, avec un peu de poivre noir, afin d'augmenter son absorption intestinale. Sinon, misez sur des gélules de curcumine.

Le thé vert. Riche en épigallocatéchine gallate (EGCG), c'est un puissant antioxydant, mais aussi un anti-inflammatoire et un détoxifiant. Sirotez 2 à 3 tasses par jour.

Les baies et les fruits rouges. Concentrés en vitamine C, ils contiennent également de précieux flavonoïdes: 1/2 tasse par jour.

Et aussi: les herbes aromatiques, le raisin, le concentré de tomates, les brocolis, les choux, l'ail, l'oignon,

les graines de fenouil, d'anis vert, de cardamone, le vin rouge (1 verre maxi par jour)...

4 Je réintroduis le blé et les produits laitiers

Une fois la barrière intestinale cicatrisée, faites des tests en réintroduisant progressivement les catégories d'aliments supprimées. Pour les produits laitiers, privilégiez ceux à base de lait de brebis ou de chèvre, troquez le lait de vache contre des jus végétaux et prenez un peu de beurre. Côté blé, misez sur le petit épeautre, le kamut, le blé dur et limitez le froment. Complétez avec du seigle, du sarrasin, du quinoa, du riz complet...

L'avis de notre expert

Dr Lallement, chirurgien cancérologue*

«Beaucoup de maladies sont liées à une inflammation»

De nombreuses pathologies, a priori très différentes, ont pourtant comme point commun une origine inflammatoire. C'est notamment le cas des affections ORL à répétition, de la dépression, des allergies, du diabète, mais aussi de la maladie d'Alzheimer, des cancers, comme des maladies cardiovasculaires ou

encore auto-immunes (psoriasis, polyarthrite rhumatoïde, SOPK...). Combattre la porosité intestinale, la dysbiose (le déséquilibre du microbiote) et le stress, ainsi que certaines intoxications (métaux lourds, virus "dormants" type Epstein-Barr, polluants...) est un impératif dans la prise en charge de ces diverses affections.»

nature, etc.

*Auteur des guides Les Clés de l'alimentation santé: l'essentiel à savoir dans votre cas, et de Mon cahier détox sucre (<u>éditions</u> Mosaique Santé).

Je me bats contre le stress chronique

Celui-ci altère la peau et les muqueuses, y compris internes, ce qui favorise l'inflammation et constitue le principal facteur de porosité intestinale. Les parades? Les activités zen, type sylvothérapie, yoga, méditation en pleine conscience, art-thérapie, hypnose, exercice physique en pleine

TOCK/GETTY IMAGE