

LE REGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

Qu'est ce qu'un "organisme en inflammation"?

Un organisme en inflammation est un organisme en état de "défense permanent", face à une agression perçue comme persistante, qu'elle soit réelle ou imaginaire.

Bien entendu cet état de "défense permanent", qui correspond le plus souvent à une menace virtuelle, ronge l'organisme de l'intérieur, en sursollicitant de façon continue son système immunitaire. Il le fatigue et finit par l'épuiser, le rendant moins capable de résister et s'adapter aux changements.

Comment survient l'inflammation chez le sportif?

Chez le sportif, l'inflammation peut, entre autres causes, apparaître dans des situations de surentraînement (enchaînement d'efforts physiques dépassant les capacités de récupération de l'organisme), d'accumulation de microlésions (notamment dans les sports à choc, à saut...) souvent en rapport aussi avec un surentraînement, une mauvaise alimentation (alimentation pro inflammatoire) ou une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, manque d'hydratation...)

Chez le sportif, il est imprudent de laisser cette situation perdurer. Comme toute pathologie, il est nécessaire de contrer la survenue des symptômes les plus aigus, sans oublier de chercher à en identifier et traiter les causes.

Quel rôle joue le cortisol dans l'inflammation?

Le cortisol est une hormone catabolique, c'est à dire qu'elle permet de mobiliser les réserves de l'organisme disponibles, en cas d'effort physique prolongé par exemple. Le cortisol possède également une action anti-inflammatoire. Néanmoins, en situation de surentraînement, situation très favorable à l'augmentation du cortisol, c'est l'action catabolique qui prime. Elle sera responsable de l'endommagement progressif du tissu musculaire et l'augmentation chronique de la glycémie : deux paramètres constitutifs du syndrome inflammatoire (nb : une glycémie chroniquement trop élevée peut être annonciatrice de contre-performance)

Concrètement d'un point de vue chimique que se passe t'il dans l'organisme?

L'organisme produit des molécules "pro inflammatoires" (CYTOKINES, PROSTAGLANDINES...) qui vont provoquer l'inflammation. Le niveau de l'inflammation est mesurable à l'aide d'un marqueur sanguin que l'on nomme PROTEINE C REACTIVE.

Quelles sont les principales manifestations d'un état inflammatoire?

Les symptômes se détectent principalement sur 4 sites:

- 1) La peau : réactions sur la peau, tels que boutons, plaques, rougeurs, eczéma, acné...
- 2) Les articulations : douleurs chroniques
- 3) Le système digestif : troubles digestifs chroniques
- 4) Le système nerveux : migraines, maux de tête
- 5) Le système circulatoire : dommages au niveau des vaisseaux sanguins

Tous ces symptômes viennent s'ajouter à la fatigue générale, que manifestent généralement les individus souffrant d'inflammation chronique.

A long terme, cet état d'inflammation s'avère être l'une des causes commune de plusieurs maladies ayant toutes une composante inflammatoire, comme les pathologies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, certains cancers, l'asthme, la maladie d'Alzheimer, le syndrome de l'intestin irritable, certaines maladies auto-immunes, la polyarthrite rhumatoïde...

Quel rôle peut jouer la nutrition dans l'évolution d'un état inflammatoires ?

Certains aliments sont soupçonnés de déclencher dans l'organisme des réactions de type "inflammatoires". C'est à dire qu'ils vont favoriser, de façon totalement injustifiée, la production de molécules pro inflammatoires

- aliments industriels
- céréales raffinées
- viandes transformées et/ou grasses
- produits laitiers gras
- fritures et huiles présentant un rapport défavorable oméga 3 / oméga 6
- boissons sucrées
- bière (maltose)
- alcools forts
- pâtisseries, gâteaux, viennoiseries
- beurre
- café (en excès)
- et uniquement en cas de terrain allergique avéré (suivant les individus) : aliments pouvant contenir des allergènes: gluten, soja, noix, oeufs

A l'inverse, d'autres aliments vont contribuer à abaisser le niveau d'inflammation de l'organisme grâce à l'effet bénéfique de leurs molécules, comme par exemple les omégas 3 ou les phytonutriments type quercétine, anthocyanes, bêtaïnes... que l'on retrouve respectivement dans les poissons gras, les végétaux, les fruits rouges et la betterave

- fruits : fruits rouges (riches en anthocyanes), myrtille, blueberry, mûre, cerise, cassis, raisin noir, prune, oranges sanguines, ananas (manganèse, bromélaïne)
- légumes : tomates (lycopène), aubergines, pomme de terre Vitelotte, légumes verts à feuilles (quercétine, vit K), choux, soja, betteraves (bêtaïnes), ail et oignon (allicine)
- poivrons, piments (capsaïcine) et épices : curcuma (curcumine, capsaïcine), gingembre
- noix, graines de lin et autres graines oléagineuses (riches en omégas 3 et cuivre)
- produits de la mer, huîtres (zinc)
- huiles vierges 1ère pression à froid (olive, colza)
- vin
- aliments riches en fibres : céréales complètes, légumes secs
- poissons gras (saumon sardine maquereau...riches en omégas 3 et sélénium)
- thé
- chocolat noir
- oeufs riches en omégas 3 (filière graines de lin)

La réponse anti-inflammatoire est donc largement présente dans notre alimentation, à condition d'avoir une alimentation naturelle, colorée, diversifiée et la moins transformée possible.

Quatre "aides" extérieures contre l'inflammation

1) le jus de betterave Beet It



La betterave est l'un des rares légumes qui contiennent des bétalaïnes, une famille de pigments à l'origine de sa couleur prononcée. Les bétalaïnes sont des substances naturelles dans l'alimentation, qui participent à la réduction de l'inflammation dans une partie du corps humain. **La betterave et ses bétalaïnes sont un atout de choix dans la parade anti-inflammatoire**

2) La cryothérapie corps entier : une action anti inflammatoire mesurée au travers de la diminution des marqueurs de l'inflammation

La cryothérapie corps entier consiste à plonger un corps quelques minutes (2 à 3min) sous un air froid et sec (-110 à -140°C). Le principal effet bénéfique du froid est la vasoconstriction qui peut limiter la perméabilité des vaisseaux et donc les processus inflammatoires, réduisant la douleur musculaire. Basée sur ce principe, il a été constaté que l'utilisation de la cryothérapie corps entier présente des bénéfices intéressants dans le cadre de la diminution des douleurs et des phénomènes inflammatoires. **L'une des modifications la plus fréquemment rapportée après une cryothérapie corps entier est une réduction des marqueurs inflammatoires**

3) Rééquilibrer la balance acido basique de l'organisme grâce au BASONORM



L'acidité tissulaire est à la fois l'une des causes et des manifestations de l'inflammation chronique. Les sels organiques alcalinisants et la dolomite contenus dans le Basonorm œuvrent à la restauration et au maintien de l'homéostasie acido-basique de l'organisme (PH).

4) Les acides aminés ramifiés (BCAA)

Les acides aminés ramifiés (ou BCAA), isoleucine, leucine, valine ont une action anti-inflammatoire puisqu'ils permettent de stimuler le système immunitaire, réduire les dommages musculaires, désacidifier l'organisme (effet tampon). Les acides aminés ramifiés ont un rôle éminemment préventif

