Régime anti-inflammatoire

Témoignage et résumé du livre

« Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation »

de Jacqueline Lagacé, PH. D.

Témoignage personnel

J'ai une importante arthrose acromio-claviculaire (d'une sévérité entre le niveau 2 et 3 sur une échelle de 3) et j'ai souffert d'une thyroïdite de Hashimoto qui a disparu après avoir commencé ce régime en 2019. Il est intéressant de noter qu'au début, je n'ai pas suivi un régime très strict, mais ceci a suffi pour me remettre de la thyroïdite de Hashimoto (maladie auto-immune chronique de la thyroïde qui a pour conséquence une production insuffisante d'hormones.). Ceci contraste avec l'arthrose dont tous les symptômes et douleurs n'ont disparu seulement après avoir commencé à suivre un régime très strict. La toute dernière étape pour me défaire des dernières traces de douleurs et de gênes était pour moi d'arrêter complétement le café (à l'exception d'une ou deux tasses le weekend).

Si je ne suivais pas ce régime, il ne me serait plus possible de faire du pole-sport / de la pole-dance, car les douleurs ne seraient plus supportables.

Ce « résumé » du livre n'en est pas vraiment un. Il s'agit plutôt de quelques éléments qui s'appliquent à mon arthrose (avec laquelle j'ai lutté pendant une dizaine d'année). Étant donné que le livre explique d'autres types de maladies chroniques et surtout pourquoi elles réagissent favorablement à ce régime, je ne me suis pas aventuré à essayer d'expliquer ce qui est premièrement difficile à comprendre pour moi, et deuxièmement qui ne me concerne pas. Le régime, lui en revanche, est le même pour toutes ces maladies. Une alimentation saine a permis de soulager ou même de stopper complètement 85 maladies chroniques. Voici une liste non exhaustive (selon le livre) de maladies qu'on peut traiter avec ce régime anti-inflammatoire :

Maladies auto-immunes :

Maladie	**Taux de succès**
Lupus érythémateux disséminé	95 %
Polyarthrite rhumatoïde	82 %
Pseudopolyarthrite rhizomélique	94 %
Rhumatisme psoriasique	92 %
Rhumatisme inflammatoire	93 %
Gougerot-Sjégren	86 %
Sclérodermie	100 %
Sclérose en plaque	98 %
Spondylarthrite ankylosante	95 %
Uvéite antérieure aiguë ou iridocyclite	86 %

Maladies d'encrassage :

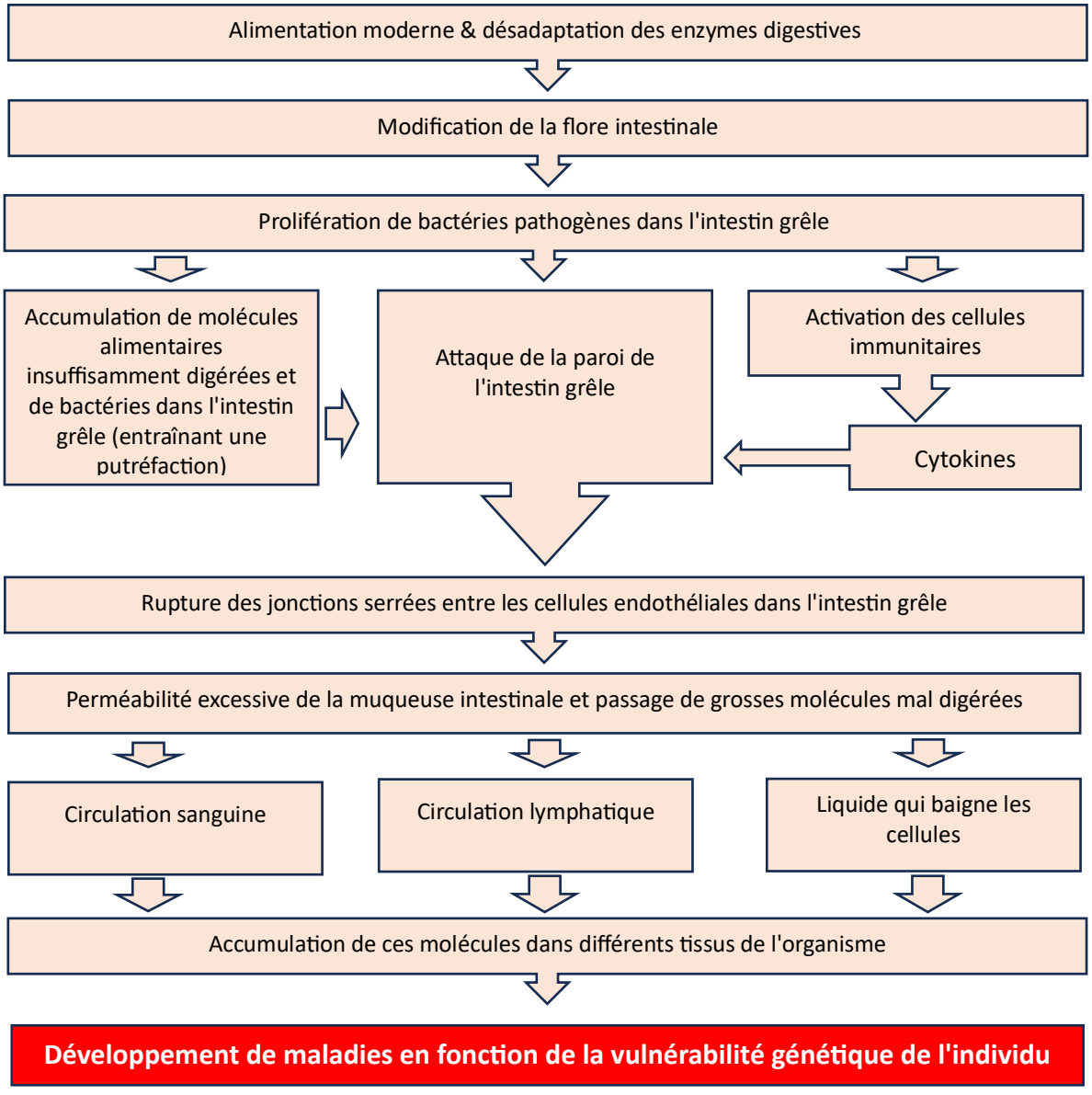
Maladie	Taux de succès
Angine	100 %
Arthrose	94 %
Céphalée de tension	93 %
Dépression endogène	100 %
Diabète type 2	100 %
Dyspepsie	100%
Fatigue inexpliquée	80 %
Fibromyalgie	90 %
Maladie de Parkinson	91 %
Migraines	93 %
Ostéoporose	70 %
Spasmophilie	94 %
Surpoids	94 %
Hypoglycémie	87 %
Hypercholestérolémie	98 %
Tendinites	88 %

Maladies d'élimination :

Maladie	Taux de succès
Acné	100 %
Aphtose	100 %
Asthme	98 %
Bronchite chronique	100 %
Colite	98 %
Conjonctivite allergique	97 %
Eczéma constitutionnel	93 %
Gastrite	100 %
Infections ORL récidivantes	80 %
Maladie de Crohn	99 %
Œdème de Quincke	96 %
Psoriasis	83 %
Rhinite chronique	97 %
Rhume des foins	97 %
Sinusite chronique	92 %
Reflux gastro-œsophagien	69 %
Urticaire	100 %

Résumé du livre

De nombreuses maladies chroniques sont le résultat d'une alimentation malsaine qui favorise les inflammations. Avec l'âge, les molécules difficiles à digérer ne sont plus éliminées par les selles en cas d'alimentation systématiquement malsaine, mais provoquent une hyper-élasticité de l'intestin grêle, de sorte que les molécules difficiles à digérer se déposent dans le corps et provoquent des inflammations en fonction des prédispositions génétiques. La Dr. Jacqueline Lagacé, qui s'appuie sur des décennies de recherches menées par le regretté Dr Seignalet, l'explique ainsi :



Malheureusement, le régime Seignalet ne permet pas de faire régresser des maladies comme l'arthrose, mais seulement de freiner leur progression, voire de les arrêter complètement. Personnellement, j'ai de l'arthrose, mais je ne ressens plus de douleurs parce que j'ai pu stopper mon inflammation.

La Dr Jacqueline Lagacé distingue trois types de maladies :

1. La pathologie auto-immune, c'est-à-dire les maladies qui surviennent lorsque certaines cellules et molécules du système immunitaire d'une personne attaquent ses propres cellules et tissus.
2. La pathologie d'encrassage est provoquée par l'accumulation progressive dans certains tissus de déchets ou de molécules toxiques provenant de grosses molécules bactériennes ou d'aliments insuffisamment digérés, qui ont traversé la paroi très perméable de l'intestin grêle.
3. La pathologie d'élimination consiste en ce que les molécules qui ne peuvent pas être dégradées par les enzymes humaines deviennent trop nombreuses pour être éliminées efficacement par les différents organes d'élimination, représentés principalement par les reins, le foie, la peau, les muqueuses, les poumons et l'intestin.

Toutes les maladies qui ont pu être stoppées par la méthode Seignalet sont dues à une ou deux de ces pathologies.

Principes de base :
Selon Seignalet, il faut manger le plus possible d'aliments crus, car la cuisson des aliments entraîne souvent le développement de produits toxiques issus de la réaction de Maillard. La réaction de Maillard a été décrite il y a près de 100 ans par un biochimiste français. Elle entraîne, lors de la cuisson à haute température, une coloration jaune-brun, une odeur et un goût intenses. Comme de nombreux aliments doivent être cuits avant d'être consommés, il faut au moins essayer de réduire autant que possible la température et le temps de cuisson. La cuisson à haute température devrait être évitée, car la chaleur à partir d'environ 120 °C modifie la nature des protéines en présence d'hydrates de carbone (sucres). Ces modifications peuvent conduire à des dérivés toxiques ou cancérigènes, car de nouvelles liaisons chimiques fortes, appelées liaisons covalentes, se forment entre les hydrates de carbone et les acides aminés, les protéines ou les protides. Ces molécules sont extrêmement complexes et nos enzymes ont de plus en plus de mal à les digérer à mesure que leur complexité augmente. Les glycotoxines ont été classées en cinq à sept groupes (selon les auteurs), et ces différents groupes ne présenteraient pas tous le même degré de toxicité. Maillard avait déjà supposé que les protéines modifiées lors de la réaction de Maillard pourraient jouer un rôle dans la pathogenèse des maladies chroniques. Les glycotoxines et leurs récepteurs jouent donc un rôle central dans la réaction inflammatoire et sont impliqués dans le processus de vieillissement ainsi que dans de nombreuses maladies chroniques qui s'accompagnent d'une inflammation silencieuse. La cuisson entraîne en outre une perte de potassium. Le potassium joue un rôle déterminant dans la transmission des signaux aux cellules. Une carence en potassium peut par exemple entraîner des troubles du rythme cardiaque, une faiblesse musculaire (parésie) et une diminution des réflexes.

Aliments à éviter

Catégorie	Aliments	Notes et conseils
Laits de source animale	Tous les laits provenant de source animale quelles qu'elles soient, et leurs dérivés, tels que **beurre**, la **crème**, les **fromages**, le **yaourt**, la **crème glacée** etc.	Il faut particulièrement éviter de consommer la poudre de lait, car en plus des méfaits associés au lait lui-même, elle entraîne une augmentation marquée de la quantité de glycotoxines dans les aliments. On retrouve de la poudre de lait sous le nom de "produits laitiers", "protéines de lait" ou "substances laitières" dans de nombreux aliments industriels.
Céréales	Tous les aliments qui contiennent du **blé**, du **seigle**, du **kamut**, de **l'orge**, de **l'avoine**, du **maïs**, de **l'épeautre** et, en particulier, les céréales prêtes à manger, les pains, les biscuits, les craquelins, les pâtisseries, les pâtes, même la **bière** qui contient des protéines de l'orge.	Les pains et autres aliments fabriqués avec les céréales sous forme de **grains entiers** contiennent davantage d'acrylamide, une glycotoxine concentrée surtout dans l'enveloppe des grains et qui s'avère toxique ä long terme pour beaucoup d'individus en fonction de la génétique et de l'âge.
Matières grasses	Les **huiles raffinées**, c'est-à-dire les huiles qui ont été soumises à la **chaleur** et / ou à un **traitement chimique** par opposition aux huiles vierges, pressées à froid. Limiter les **gras trans** qui sont présents en grande quantité dans les shortenings et les margarines préparées à partir **d'huile hydrogénée**. Éviter l'huile de palme que l'on retrouve de façon courante dans les gâteaux et pâtisseries vendus dans le commerce. Limiter la prise de gras saturés.	
Assaisonnements	Limiter le plus possible la consommation de **sel blanc raffinés**.	(Alternative si consommé avec parcimonie : Sel rose de l'Himalaya)
Sucreries	Limiter au maximum la consommation du **sucre blanc raffiné**. Les jus, les boissons gazeuses et les confitures bourrées de sucre blanc sont à proscrire	
Viandes	**Diminuer l'apport des viandes rouges** en faveur des viandes blanches tout en limitant leur consommation à environ 70 g, au maximum 2 fois par jour. **Éviter** les aliments fabriqués industriellement à partir de produits animaliers comme les **charcuteries**, le **bacon**, les blancs d'œufs en poudre et la poudre de lait.	**Éviter le plus possible de cuire les aliments à une température supérieure à 110-120° C** pour empêcher la formation de glycotoxines. Éviter de consommer des viandes et des poissons cuits à température très élevée comme les **grillades**, les **fritures** et la cuisson sur le **barbecue**. Ce genre de cuisson favorise une **forte production de glycotoxines**. Toutefois, la cuisson à température élevée induit moins de glycotoxines dans les poissons que dans les viandes.
Aliments préparés	Limites le plus possible la consommation d'aliments préparées industriellement. Éviter les **frites** et les **croustilles.**	Les aliments préparés contiennent généralement des quantités importantes de sucre, de sel, de mauvais gras, de produits chimiques pour la conservation, de colorants, de glycotoxines, etc. L'exposition de pommes de terre à des températures très élevées entraîne la formation de quantités importantes d'acrylamide ; le problème ne se pose pas lorsque les pommes de terre sont bouillies.

Aliments autorisés ou recommandés

Catégories	Aliments	Notes et conseils
Céréales	Le **riz (brun et blanc),** le **sarrasin**, le **sésame**, le **quinoa**, le **tapioca**, les pâtes faites entièrement de riz blanc ou brun ou de quinoa.	Le **riz brun** est préférable au riz blanc en raison de ses qualités nutritives supérieures.
Les légumes	**Tous les légumes** sont autorisés et favorisés.	Il est fortement conseillé de **manger cru** le plus possibles les légumes qui s'y prêtent. Pour les légumes qui doivent être cuits, favoriser la **cuisson à la vapeur douce.**
Légumineuses	Les **fèves**, les **haricots blancs ou rouges**, les **lentilles**, les **pois**, les **pois chiche**.	
Fruits	Tous les **fruits frais** sont fortement recommandés. Les **fruits secs** ou en conserve sont largement représentés dans le régime : amandes, arachides, dattes, noisettes, noix, olives, pignons et pruneaux.	Les **fruits secs** ou en conserve doivent être mangés **crus**.
Probiotiques	Il est recommandé de consommer des probiotiques sous forme de yaourt à base de soja ou de riz.	Les probiotiques sont des micro-organismes normaux de l'intestin sain et contribuent au maintien d'un bon équilibre de la flore intestinale.
Viandes & poissons	Les poissons gras comme le saumon, le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois et les sardines, mais aussi la viande blanche.	On trouve des oméga-3 dans les poissons gras. Les oméga-3 sont recommandés pour assurer le développement et le fonctionnement normal du cerveau. De plus, les acides gras essentiels jouent un rôle de premier plan dans la synthèse et le fonctionnement des neurotransmetteurs du cerveau et des molécules du système immunitaire.
Matières grasses	Seules les **huiles vierges utilisées crues** doivent faire partie e notre alimentation : **huile d'olive**, **huile de noix**, **huile de canola**, huile de soja, hile d'onagre et de bourrache, etc.	On trouve des **oméga-**3 dans certains **poissons gras**, dans les **algues**, le chia, les graines de lin, l'huile de soja et de canola et des **oméga-6** dans la plupart des **huiles végétales**.
Sucreries	Les sucres complets pris avec modération (**sirop d'érable, miel,** sucre brun non raffiné). Le **chocolat noir**, particulièrement le chocolat cru, est recommandé, mais en petite quantité.	Les sucres complets sont riches en potassium, en magnésium, en calcium, en phosphore, en fer, en vitamines ainsi qu'en antioxydants particulièrement dans le cas du sirop d'érable.
Boissons	L'eau, les boissons à base de riz et d'amande, de soja, crème de soja et les yaourts de soja. Le café et le thé doivent être consommées en quantités raisonnable. La chicorée est encouragée. Les boissons alcoolisées autre que la bière sont autorisées à dose modérée.	Consommer avec modération les produits de soja non fermentés. Le miso et le natto sont préférables puisqu'il s'agit de soja fermenté. La consommation de certaines eaux minérales est fortement recommandée lorsqu'elles sont riches en calcium (à partir de 200 mg/l) et bicarbonate (à partir de 700 mg/l) et pauvres en sulfate.
Condiments	**Les assaisonnements sont tous autorisés** : poivre, vinaigre, citron, oignon, ail, moutarde, persil, câpres, cari, plantes aromatiques.	Le sel doit être utilisé avec parcimonie et de préférence sous forme de **sel complet comme le sel de l'Himalaya** riche en minéraux et oligo-éléments.
Suppléments alimentaires	Seuls les suppléments de vitamine D sont fortement recommandés.	

(Tableaux copiés à partir du livre du Dr Jacqueline Lagacé)

Notes personnelles

Il en résulte que :

- Pas de pizzas, poulets du four (car normalement cuits à environ 200° C) etc.
- Pas d'aliments chauffés à haute température UHT (un procédé qui améliore la conservation de la nourriture, ce qui la rend également plus difficile à digérer).
- Pas d'huiles transformées industriellement (chauffées à haute température), donc uniquement des huiles pressées à froid.

D'un point de vue chimique, le sel de cuisine est du chlorure de sodium, un composé de sodium et de chlorure. 2,5 grammes de sel correspondent à un gramme de sodium. Dans le corps, le sel est un élément vital du métabolisme. Or, un excès de sodium / sel favorise les inflammations. L'homme a besoin d'environ 5 grammes de sel par jour. Or, le Suisse moyen en consomme 9 à 11 gr, soit environ le double. Tout comme le sel entraîne la corrosion (rouille) des métaux, l'excès de sel dans le corps humain entraîne des phénomènes indésirables. Les aliments riches en sodium, et donc acidifiants, devraient être évités. Il s'agit notamment de la viande rouge ou du fromage, par exemple le parmesan. Les liens suivants sont importants :

1. **Le sel (sodium) est acidifiant**
2. **Le potassium est alcalinisant (donc le contraire)**
3. **La cuisson entraîne une perte de potassium !**

L'effet acidifiant ou alcalinisant est la capacité d'un aliment à apporter plus ou moins d'acide à l'organisme. De cette manière, l'aliment peut réguler l'acidité du corps et influencer l'équilibre acido-basique.
Voici quelques aliments riches en potassium, donc alcalinisant ;

- Légumes verts
- Ananas
- Agrumes
- Lentilles

Ainsi, si vous faites cuire des pommes de terre bouillies au four à 200°, vous perdez le potassium essentiel, modifiez les liaisons covalentes et consommez des glycotoxines cancérigènes. Les fruits et légumes ne sont donc sains que si on ne les chauffes pas trop.

Le gluten (et malheureusement aussi le maïs) favorise la production de zonuline. Lorsque la zonuline est produite en grande quantité, cela entraîne un relâchement des jonctions serrées. Un relâchement répété et prolongé des jonctions serrées entraîne le passage de macromolécules (hyperperméabilité intestinale ou hyper-élasticité de l'intestin grêle). Le gluten n'est toutefois pas la seule céréale à poser des problèmes. Le maïs ne devrait pas non plus être consommé, mais l'amidon de maïs (donc le sucre de maïs) peut l'être.

La caséine, une protéine du lait, est l'un des principaux allergènes du lait. Elle joue un rôle important dans la fabrication du fromage et se trouve principalement dans le fromage, le fromage blanc, le yaourt, la crème et le beurre. Tout comme le gluten, la caséine du lait va attaquer la paroi intestinale et la rendre poreuse.

Voici mon régime :

- Pas de gluten, pas de maïs (mais l'amidon de maïs – c'est-à-dire la maïzena – est ok) : Attention aux produits dits sans gluten, car ils contiennent parfois du maïs !
- Pas de produits laitiers sous quelque forme que ce soit, car même les produits laitiers sans lactose contiennent de la caséine, qui attaque la paroi intestinale.
- Exclusivement des huiles pressées à froid.
- Autant de crudités que possible.
- Le moins de cuisson possible, et si je cuisine, je fais cuire les aliments à la vapeur d'eau (car la vapeur se situe vers 100° sous la limite décisive des 120° C).
- Le moins de sel possible.
- Pas de sucres transformés industriellement (sucre blanc).
- Exclusivement du sucre brut (je n'achète donc pas de chocolat contenant du sucre blanc)
- Je remplace souvent le sucre par du miel (même dans le café).
- Le poisson est la viande la plus saine qui soit, j'en mange une ou deux fois par semaine. Il contient en outre une huile anti-inflammatoire, l'oméga 3.
- Je consomme en outre quotidiennement une capsule d'huile oméga 3.
- Pour ma peau et mes articulations, je prends aussi quotidiennement du collagène, ainsi que des compléments vitaminés.
- Le matin, je mange du pain de la marque « Schär » sans gluten et sans lactose, qui ne contient pas non plus de maïs (uniquement de l'amidon de maïs).
- Je remplace les pâtes par des pâtes de riz (les pâtes sans gluten contiennent généralement du maïs). En général, je mange beaucoup de riz ou de lentilles. Les deux contiennent beaucoup de protéines.
- A quelques exceptions près (le weekend) je ne consomme plus de café, et seulement peu de chocolat, car lors de la torréfaction, les graines sont chauffées à parfois plus de 300° C. Le cacao est moins problématique, car il est grillé à des températures plus basses (130° à 150°)
- L'alcool est un poison cellulaire et, en grandes quantités, il est dangereux pour la santé. Il favorise l'inflammation et le développement de cancers dans le tube digestif. Il faut en consommer avec modération.

Les aliments suivants sont particulièrement sains, j’en consomme tous les jours :

- Le gingembre
- La cannelle
- Les oignons
- L’ail
- Le curcuma
- Le thé vert

Chaque matin, je prends un petit verre de jus de fruits mixé par mes soins. Le mélange suivant avec gingembre suffit **pour deux semaines.** Attention : il ne faudrait pas consommer plus de 3-4 gr. de gingembre par jour, car à la longue une quantité plus importante pourrait attaquer la paroi intestinale. Le gingembre, à dose raisonnable, est un puissant anti-inflammatoire et anti-oxydant :

- 50 gr. Gingembre
- 1 citron
- 80 gr. de miel liquide
- Un peu de jus de fruits (j'aime particulièrement l'ananas ou la mangue).

Ce qui est très important :

- Un sommeil sain
- Pas de stress
- Faire de l'exercice et du sport