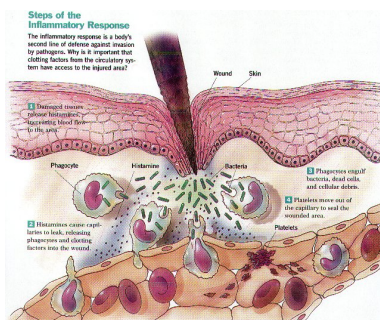


<https://www.ameSSI.org/L-inflammation-invisible-ou-Douleur-silencieuse>



# L'inflammation invisible ou Douleur silencieuse

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : dimanche 8 juillet 2012

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Durant des siècles la médecine a toujours assumé l'idée que différentes causes déclenchaient différentes maladies. C'est-à-dire qu'il n'existait pas un lien commun entre différentes affections. Mais les recherches et les observations réalisées au cours des dernières années commencent à modifier radicalement cette opinion.

# Une cause commune apparaît dans un nombre toujours plus important de maladies :

## Sommaire

- [L'inflammation invisible](#)
- [Une cause commune apparaît dans un nombre toujours plus important de maladies : L'INFLAMMATION](#)
- [Le rôle de l'inflammation :](#)
- [Lorsque les défenses s'emballent](#)
- [De nombreuses études mettent en relief les torts causés à l'organisme par l'inflammation chronique](#)
- [Inflammation visible et invisible](#)
- [Ce que le Dr Barry Sears appelle l'inflammation silencieuse, la qualifiant même de douleur silencieuse. \*\*Vous ne ressentez pas cette douleur causée par l'inflammation qui cependant s'attaque inlassablement à votre organisme.\*\* Les recherches les plus récentes révèlent que l'inflammation silencieuse, ou invisible, s'insinue dans tous les systèmes de l'organisme en bouleversant la division cellulaire, le système immunitaire et les organes majeurs tels que le coeur et le cerveau.](#)
- [Les personnes souffrant d'inflammation silencieuse l'ignorent et cette inflammation, selon l'avis de nombreux médecins et chercheurs, dont le Dr Barry Sears et le Dr Floyd H. Chilton, est responsable de l'apparition de presque toutes les maladies chroniques et dégénératives.](#)
- [Une découverte qui permettrait d'éliminer le recours aux médicaments actuels](#)
- [Êtes-vous atteint d'inflammation invisible ?](#)
- [Certains paramètres subjectifs permettent de soupçonner la présence de l'inflammation silencieuse sans avoir besoin du recours à l'analyse sanguine.](#)
- [Comment vaincre l'inflammation silencieuse](#)
- [Réforme alimentaire](#)
- [Suppléments indispensables](#)
- [Douleur et ondes sonores](#)
- [Relaxation et douleur](#)

## Table des matières

- [L'inflammation invisible](#)
- [Une cause commune apparaît dans un nombre toujours plus important de maladies : L'INFLAMMATION](#)
- [Le rôle de l'inflammation :](#)
- [Lorsque les défenses s'emballent](#)

- [De nombreuses études mettent en relief les torts causés à l'organisme par l'inflammation chronique](#)
- [Inflammation visible et invisible](#)
- [Ce que le Dr Barry Sears appelle l'inflammation silencieuse, la qualifiant même de douleur silencieuse. Vous ne ressentez pas cette douleur causée par l'inflammation qui cependant s'attaque inlassablement à votre organisme. Les recherches les plus récentes révèlent que l'inflammation silencieuse, ou invisible, s'insinue dans tous les systèmes de l'organisme en bouleversant la division cellulaire, le système immunitaire et les organes majeurs tels que le coeur et le cerveau.](#)
- [Les personnes souffrant d'inflammation silencieuse l'ignorent et cette inflammation, selon l'avis de nombreux médecins et chercheurs, dont le Dr Barry Sears et le Dr Floyd H. Chilton, est responsable de l'apparition de presque toutes les maladies chroniques et dégénératives.](#)
- [Une découverte qui permettrait d'éliminer le recours aux médicaments actuels](#)
- [Êtes-vous atteint d'inflammation invisible ?](#)
- [Certains paramètres subjectifs permettent de soupçonner la présence de l'inflammation silencieuse sans avoir besoin du recours à l'analyse sanguine.](#)
- [Comment vaincre l'inflammation silencieuse](#)
- [Réforme alimentaire](#)
- [Suppléments indispensables](#)
- [Douleur et ondes sonores](#)
- [Relaxation et douleur](#)

'>

## L'inflammation invisible

Durant des siècles la médecine a toujours assumé l'idée que différentes causes déclenchaient différentes maladies. C'est-à-dire qu'il n'existait pas un lien commun entre différentes affections. Mais les recherches et les observations réalisées au cours des dernières années commencent à modifier radicalement cette opinion.

## Une cause commune apparaît dans un nombre toujours plus important de maladies : L'INFLAMMATION

Que ce soit dans les affections cardiovasculaires, [le cancer](http://www.lescancers.com) [http://www.lescancers.com], [l'Alzheimer](http://www.amessi.org/Alzheimer) [http://www.amessi.org/Alzheimer], l'asthme et les allergies, l'arthrite et autres affections articulaires, le diabète, etc. on retrouve l'inflammation comme le suspect principal, coupable de l'affection.

## Le rôle de l'inflammation :

Il s'agit d'une réaction de défense des tissus cellulaires face à une agression étrangère. L'inflammation est la composante du système immunitaire qui aide l'organisme à vaincre les bactéries, les virus, parasites et autres envahisseurs. L'inflammation aide également l'organisme à réparer les tissus endommagés et à se régénérer après une blessure. En fait, l'inflammation est un mécanisme nécessaire à notre survie. Mais ce mécanisme peut se retourner contre nous et être la cause principale de nombreuses maladies.

Tout débute par une sorte de signal d'alarme émis par certains transmetteurs, les prostaglandines et autres messagers, l'histamine, déclenchent les réactions immédiates de l'inflammation, notamment la dilatation des

vaisseaux sanguins, de façon à permettre un apport massif de globules blancs qui cause les rougeurs bien connues des allergies. Mais, dans un but réparateur, l'histamine va également activer d'autres catégories de globules blancs, les lymphocytes et les macrophages.

## Lorsque les défenses s'emballent

L'emballement de ce processus de défense et réparation, serait à l'origine de l'installation d'un état d'inflammation chronique.

## De nombreuses études mettent en relief les torts causés à l'organisme par l'inflammation chronique

« On connaissait surtout son rôle dans les maladies articulaires, mais l'on découvre maintenant qu'un processus inflammatoire sur les artères peut provoquer des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Qu'elle détruit les cellules nerveuses dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et déprime le système immunitaire. »

Elle serait également un élément important dans le développement de tumeurs cancéreuses et du diabète de type II.

## Inflammation visible et invisible

Nous sommes habitués à l'équation inflammation=douleur. Généralement toute douleur peut-être attribuée à une inflammation. Lorsque les tissus enflent et que la douleur apparaît, nous savons être en présence d'une inflammation et nous agissons en conséquence. Mais l'inflammation en cause dans les nombreux problèmes de santé tels que les affections cardiovasculaires, cancers, diabète II, allergies ou Alzheimer, se situe sous le seuil de perception de la douleur.

**Ce que le Dr Barry Sears appelle l'inflammation silencieuse, la qualifiant même de douleur silencieuse. Vous ne ressentez pas cette douleur causée par l'inflammation qui cependant s'attaque inlassablement à votre organisme. Les recherches les plus récentes revelent que l'inflammation silencieuse, ou invisible, s'insinue dans tous les systèmes de l'organisme en bouleversant la division cellulaire, le système immunitaire et les organes majeurs tels que le coeur et le cerveau.**

**Les personnes souffrant d'inflammation silencieuse l'ignorent et cette inflammation, selon l'avis de nombreux médecins et chercheurs, dont le Dr Barry Sears et le Dr Floyd H. Chilton, est responsable de l'apparition de presque toutes les maladies chroniques et dégénératives.**

## **Une découverte qui permettrait d'éliminer le recours aux médicaments actuels**

Selon ces chercheurs cette percée scientifique qu'est la découverte du rôle de l'inflammation invisible dans nombres de maladies a un aspect très prometteur, parce qu'elle permettra d'éliminer le recours aux nombreux médicaments actuels utilisés pour traiter toutes ces maladies. En effet, ces spécialistes préconisent de traiter l'inflammation chronique et invisible par un mode de vie basé principalement sur l'alimentation et la consommation quotidienne de 2 suppléments, incontournables, pour éteindre ce feu qu'est l'inflammation silencieuse.

## **Êtes-vous atteint d'inflammation invisible ?**

Du fait qu'elle est silencieuse ou invisible il est difficile, à prime abord de savoir si l'on souffre de cette affection. Il existe cependant maintenant un test sanguin permettant de retracer la présence dans le sang d'un marqueur de l'inflammation. La protéine C-réactive (CRP) est une molécule produite dans le foie en réaction à l'inflammation. Une légère augmentation du taux de protéine C-réactive est une variable beaucoup plus efficace que le taux de cholestérol pour déterminer les risques d'une cardiopathie.

**Certains paramètres subjectifs permettent de soupçonner la présence de l'inflammation silencieuse sans avoir besoin du recours à l'analyse sanguine.**

**L'excès de poids et particulièrement un pourcentage de gras corporel trop élevé, est un paramètre révélant la présence quasi certaine d'une inflammation invisible.** On a longtemps pensé que le gras corporel était uniquement une réserve énergétique sans aucune activité métabolique au niveau de l'organisme, mais l'on a découvert depuis peu que cette graisse exerce une activité importante en produisant des médiateurs de l'inflammation. On peut donc dire que tous les gras en excès dans l'organisme entretiennent et attisent le feu de l'inflammation silencieuse, faisant de l'obésité ou de l'excès de poids une maladie d'inflammation chronique.

Le stress prolongé ou chronique favoriserait également l'inflammation silencieuse, selon les recherches du Dr Jean-Pierre Roy, un neurologue québécois.

## **Comment vaincre l'inflammation silencieuse**

Les recherches menées par les Dr Barry Sears et Floyd H. Chilton arrivent sensiblement aux mêmes conclusions : un mode de vie apportant une attention spéciale à l'alimentation (sans apporter un bouleversement radical à nos habitudes), la consommation quotidienne de deux suppléments, pratiquer régulièrement une forme d'exercice léger (par exemple 30 minutes de marche quotidienne) auquel nous ajouterons la détente produite par une technique de relaxation, puisque l'on sait maintenant que le stress chronique joue un rôle actif dans l'inflammation silencieuse et que la relaxation est le meilleur remède pour contrôler le stress et ses effets négatifs sur la santé.

## Réforme alimentaire

« Éliminez au maximum le sucre et les gras saturés d'origine animale, surtout les charcuteries et toute viande transformée, la viande rouge, les produits laitiers (se limiter à une consommation modérée de yogourt, kéfir ou fromages blanc à faible teneur en gras) éliminez complètement les gras trans et les huiles riches en Oméga-6 (tournesol, maïs, soja, etc.)

\*\* Consommez régulièrement des aliments riches en Oméga-3, particulièrement les poissons (saumon, sardines, thon, maquereau, etc.). Faire une place importante aux fruits frais et légumes. Remplacez les céréales raffinées (riz blanc, pain blanc, etc.) par des céréales complètes de culture biologique ; Remplacez le café par le thé (de préférence le thé vert)..

## Suppléments indispensables

Consommez quotidiennement un supplément d'acide gras essentiel de type acide gamma-linolénique (GLA). Cet acide gras est transformé dans l'organisme en prostaglandines, substances qui régulent de nombreux processus physiologiques. Les prostaglandines générées par le GLA possèdent une forte action anti-inflammatoire. L'alimentation normale moderne est un apport très pauvre en GLA, ce qui rend la consommation d'un supplément le meilleur moyen de se procurer les quantités de GLA nécessaires pour juguler l'inflammation.

Si votre consommation de poisson n'est pas suffisante il sera également nécessaire de prendre un supplément d'Oméga-3 provenant d'huile de poisson (qualité pharmaceutique).

A cette réforme alimentaire et à la consommation des suppléments mentionnés, ajoutons la pratique d'une activité physique modérée quotidienne et la pratique d'une technique de relaxation.

## Douleur et ondes sonores

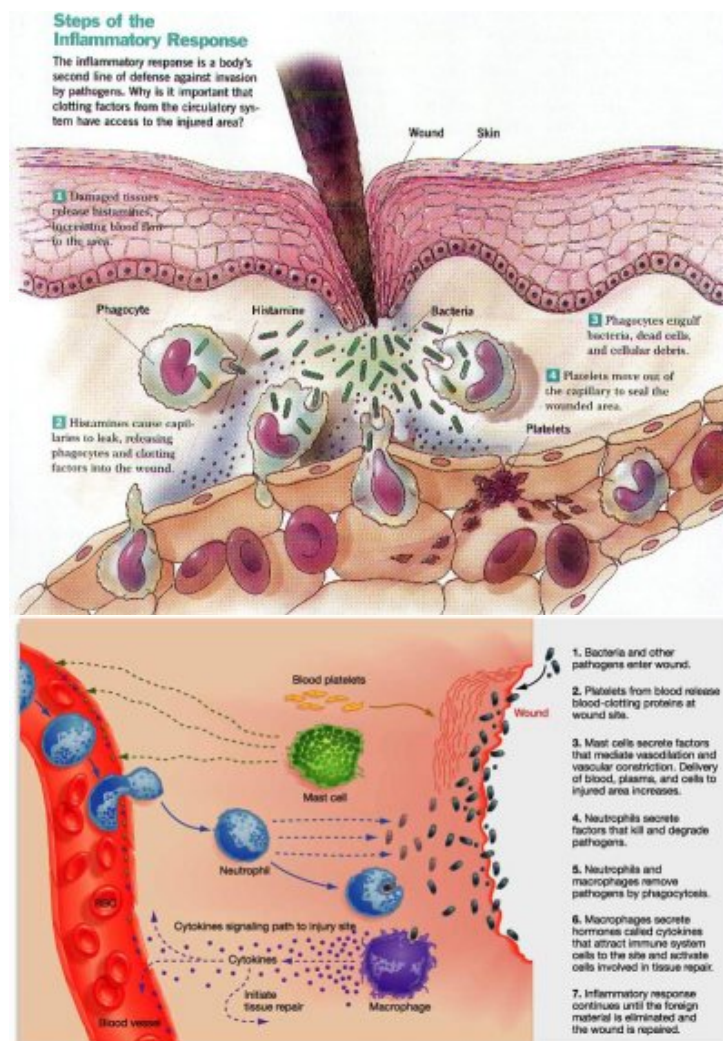
Des chercheurs de L'Institut de Recherche de Hillsborough, en Caroline du Nord (États-Unis), ont découvert que les ondes sonores d'une fréquence situées entre 25 Hz et 140 Hz, favorisent la production d'hormones anti-inflammatoires par le cerveau qui contribuent à réduire l'inflammation, soulager la douleur et augmentent la vitesse de guérison. Selon les chercheurs, près de 80% des personnes soumises à des vibrations se situant dans ces fréquences, on ressenti une diminution des douleurs.

# Relaxation et douleur

L'augmentation ou la diminution de la douleur est facilitée par l'action de neurotransmetteurs (encéphalines et endorphines) qui empêchent ou facilitent la transmission du message de douleur vers le cerveau.

Le cerveau joue donc un rôle important, comme dans le stress, dans la perception et l'interprétation de la douleur. Des stimulations électriques cutanées, pratiquées au moyen de petits électrodes, peuvent avoir le même effet que l'acupuncture, et fermer la porte de la douleur.

Les méthodes de relaxation psychosomatique, l'hypnose et la modification du comportement, permettent de diminuer l'anxiété et la tension.



\* Source : <http://www.masantenaturelle.com/chr...>

[<http://www.masantenaturelle.com/chronique/chroniques2/inflammation-silencieuse.php>]

\* Crédits Photos : <http://www.inflammationreliefguide...>

[<http://www.inflammationreliefguide.com/health-and-wellness/what-is-inflammation/>]