

# Soigner les maladies inflammatoires par l'alimentation



Par Lise Bergeron  
Mise en ligne : avril 2012

|  
Magazine : mai 2012



Photo: shutterstock

**Les glycotoxines, vous connaissez? Vous auriez intérêt à savoir où elles se cachent, car de plus en plus d'études les tiennent pour responsables d'affections chroniques.**

Pour Jacqueline Lagacé, Ph.D., ex-professeure d'immunologie et de virologie à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et auteure du best-seller *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Éditions Fides, 2011), il n'y a plus de doute: la plupart des affections chroniques comme l'arthrite, l'arthrose, le diabète, la fibromyalgie, la migraine et même la maladie d'Alzheimer peuvent être prévenues, voire renversées, par un régime alimentaire approprié.

Et elle n'est pas la seule à le claironner. La Faculté de médecine de l'Université Harvard affirme, dans son rapport *Healthy Eating* publié en 2011, que de nombreuses études démontrent qu'on peut réduire notre risque de souffrir d'une maladie chronique en adoptant une alimentation saine.

Le *Rapport Campbell* (Éditions Ariane, 2008), qui constitue la recherche la plus complète à ce jour sur les liens entre l'alimentation et la santé, est éloquent à ce sujet. En comparant les régimes alimentaires nord-américain et chinois, le professeur T. Colin Campbell, de l'Université Cornell, a constaté que les maladies chroniques sont beaucoup plus fréquentes au sein de la population américaine qu'elles ne le sont en Asie. Au banc des accusés: «l'offre alimentaire toxique», à base de gras, de sel et de sucre, qui prédomine dans nos sociétés occidentales et qui est largement promue par les géants de l'industrie agroalimentaire.

# Les glycotoxines en cause

## Protégez-vous, mai 2012

De plus en plus d'études scientifiques établissent un lien entre les aliments dont l'indice glycotoxique (*Advanced glycation end products content*) stimule une réponse immunitaire permanente avec, à la clé, une inflammation silencieuse qui mine, à la longue, les fonctions normales de l'organisme.

«On a mis du temps à le découvrir, mais il semble en effet qu'une inflammation modeste et constante favorise la maladie. Il n'est pas encore tout à fait clair si cette inflammation survient avant ou après l'apparition des symptômes. On sait toutefois que **si on limite le processus inflammatoire, on réduit du coup la maladie**», explique André Marette, directeur scientifique de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels et professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval, à Québec.

Cette inflammation rampante serait notamment favorisée par **les aliments archi-transformés** qui composent notre menu quotidien et qui sont dépourvus des enzymes nécessaires à la dégradation et à la métabolisation des nutriments.

### **Il y a inflammation et inflammation!**

L'inflammation est un mécanisme de défense naturel du corps. Quand on se coupe, par exemple, une réaction inflammatoire aiguë se met en branle: la région atteinte devient douloureuse, rougit et enfle. C'est le signal que l'organisme résiste en envoyant son équipe de réparation – les défenses immunitaires – à la rescousse. Sans ce mécanisme, nous serions dans le pétrin.

Par contre, l'inflammation chronique ou silencieuse, elle, est nocive. Le **système immunitaire est en alerte constante**, ce qui déclenche une cascade de réactions biochimiques inadéquates et **dommageables pour nos tissus et nos organes**. On peut vivre pendant des années avec une inflammation rampante, qui risque de se transformer en maladie plus tard selon nos prédispositions génétiques et d'autres facteurs environnementaux.

### **Les glycotoxines seraient liées à plusieurs maladies**

Plusieurs études tendent à démontrer que les glycotoxines présentes en grand nombre dans les aliments transformés ou cuits à haute température seraient liées à la **dégénérescence de nos cellules, tissus et organes**. L'une d'elles, publiée par les Presses de l'Université d'Oxford en 2010, conclut que «l'accumulation de glycotoxines accélère le déclin des fonctions de l'organisme». Une autre, publiée en 2005 par l'Académie des sciences de New York, indique que les glycotoxines sont à l'origine de l'inflammation systémique. Même constat dans une étude japonaise de 2007: cesser de consommer les aliments dont l'indice glycotoxique est élevé non seulement bloquerait la progression de l'athérosclérose et des maladies rénales, mais améliorerait en outre la résistance à l'insuline chez les diabétiques.

## Les glycotoxines, qu'est-ce que c'est?

Composés chimiques issus de la cuisson et de la métabolisation des aliments. Leur accumulation dans l'organisme entraînerait nombre de maladies inflammatoires chroniques. Selon l'Academy of Nutrition and Dietetics des États-Unis, les glycotoxines stimulent le stress oxydatif, qui est à l'origine de plusieurs maladies.

Les allergies alimentaires et le syndrome métabolique (combinaison de facteurs de risque comme l'hypertension, l'obésité et la glycémie élevée) seraient aussi la conséquence d'une alimentation riche en glycotoxines et pauvre en antioxydants. Différents facteurs joueraient un rôle essentiel dans le développement des maladies modernes: «Étant donné que nous consommons toujours plus, depuis les années 1960, de nourriture préparée industriellement, toujours plus de quantités de sucre raffiné, de sel, de gras et de substances chimiques, l'embonpoint, l'obésité et les maladies chroniques touchent un pourcentage croissant de la population», écrit Jacqueline Lagacé.

Cela va de pair avec «la consommation réduite de végétaux, de vitamines, de minéraux et d'oméga-3 par rapport à l'alimentation précédant l'ère industrielle», poursuit-elle.

Autres éléments qui contribueraient à réduire la quantité de micronutriment dans les aliments: la cueillette prématurée des fruits et légumes, leur transport sur de grandes distances, la durée d'entreposage, l'utilisation de pesticides, d'herbicides et de fongicides, d'additifs, de colorants, d'agents aromatisants et de conservation. Résultat: notre nourriture, appauvrie, combinée à un mode de vie où dominent le stress et le manque d'activité physique, nous rendrait **vulnérables à la maladie**. « Bien sûr, nos enzymes viennent à bout de désencrasser notre système, mais quand il est surchargé, les toxines s'accumulent et le processus inflammatoire s'installe», ajoute Jacqueline Lagacé.

## Teneur en glycotoxines: la cuisson fait toute la différence! 🍷

En 2010, l'Academy of Nutrition and Dietetics des États-Unis (anciennement l'American Dietetic Association) a publié un répertoire indiquant la teneur en glycotoxines de plus de 500 produits. On y apprend notamment que celle des aliments cuits est de 10 à 100 fois plus élevée que lorsqu'ils sont crus.

Le Dr Michael Greger, fondateur du site NutritionFacts.org (en anglais seulement), démontre à quel point la teneur en glycotoxines des aliments peut varier: par exemple, un hamburger de McDonald's a un indice de 4 876, contre 20 pour un hamburger végétarien. Mais ne nous méprenons pas. Un produit qui contient peu de glycotoxines n'est pas nécessairement bon pour la santé! Il est peut-être tout simplement pauvre en nutriments, quels qu'ils soient. Ainsi, une portion de Sprite «diète» a un indice glycotoxique de 1, alors que celui d'une pomme est de 13. Il est pourtant clair que cette dernière est meilleure pour la santé que la

boisson gazeuse. Pour vous simplifier la vie, recherchez les aliments à faible teneur en glycotoxines, mais riches en antioxydants.

Source: «Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet»,  
*Journal of the American Dietetic Association*, juin 2010.



Saucisse de bœuf grillée au four (230 °C, 5 min)

**10 143**



Poitrine de poulet panée,  
cuite au four (25 min, avec peau)

**8 965**



Thon grillé (avec vinaigrette)

**4 635**



Saucisse de bœuf bouillie (100 °C, 7 min)

**6 736**



Poitrine de poulet pochée (15 min, sans peau)

**968**



Thon en conserve (dans l'eau)

**407**



Macaroni au fromage (au four)

**4 070**



Macaroni au fromage

**2 728**



Tofu grillé

**3 696**



Tofu bouilli (5 min)

**565**



Œuf au plat

**1 237**



Œuf poché (à feu très doux, 5 min)

**27**



Pomme de terre blanche (frite)

**1 522**



Pomme de terre blanche (bouillie, 25 min)

**17**

## Exit gluten et produits laitiers? 🍷



Photo: Michel Guertin

Jacqueline Lagacé, Ph.D., ex-professeure d'immunologie et de virologie à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et auteure de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Éditions Fides, 2011).  
« **Nous sommes suralimentés, mais mal nourris.** »

Jacqueline Lagacé, Ph.D., ex-professeure d'immunologie et de virologie à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et auteure de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Éditions Fides, 2011), base son point de vue sur les recherches du Dr Jean Seignalet, un médecin français décédé en 2003 qui a mis au point **le régime hypotoxique, aussi appelé régime ancestral.**

### **Qu'est-ce que le régime hypotoxique?**

Le Dr Seignalet a constaté que les produits qui contiennent du gluten – le blé en tête – et les produits laitiers sont les deux grandes catégories d'aliments qui favorisent l'inflammation chronique. Le pire, c'est que **beaucoup de gens y seraient intolérants sans le savoir.** En effet, comment se douter que la migraine du soir est due au verre de lait du midi? Ou que la grande fatigue qui nous habite est liée à notre croissant au beurre matinal? Jacqueline Lagacé a donc décidé d'expérimenter le régime hypotoxique, mais aussi de mettre à jour les recherches du Dr Seignalet. C'est ainsi qu'elle a éliminé le gluten et les produits laitiers de son alimentation, et porté attention à la cuisson des aliments. «Vu les résultats spectaculaires que j'ai obtenus, je crois important d'en faire profiter tout le monde. C'est devenu une mission pour moi», dit-elle.

**Mais tout le monde n'est pas d'accord avec l'adoption d'un régime aussi restrictif.** «Oui, une meilleure alimentation peut avoir un impact sur les maladies chroniques, mais je ne suis pas favorable à l'exclusion d'aliments en particulier. À moins d'avoir une maladie inflammatoire de l'intestin, comme la maladie cœliaque, je ne vois pas pourquoi on éliminerait le gluten de sa vie. La clé, comme toujours, c'est l'équilibre: adopter une alimentation variée et un rythme de vie actif», dit André Marette, directeur scientifique de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels et professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval, à Québec.

Même son de cloche du côté de Marie-Josée LeBlanc, docteure en nutrition et coordonnatrice d'Extenso.org, un portail d'information affilié à l'Université de Montréal: «Le problème avec les produits sans gluten, c'est que, contrairement au blé, ils ne sont pas toujours enrichis. Si on gère mal ce régime, on risque de se priver de nutriments essentiels.» À l'Hôpital Sainte-Justine, les médecins verraient de plus en plus d'enfants qui ne mangent plus de gluten, mais à qui il faut en redonner graduellement pour pouvoir diagnostiquer la maladie cœliaque. Au risque de les rendre malades. **Avant d'adopter un régime restrictif, Marie-Josée LeBlanc recommande de subir une prise de sang** afin de voir si les marqueurs d'intolérance au gluten ou au lait sont présents. Vous en aurez ainsi le cœur net.

Quant au fait d'exclure le lait, André Marette s'y oppose: «Le lait demeure une protéine bon marché.» Mais Jacqueline Lagacé ne rend pas les armes pour autant: «Les témoignages que je reçois de la part de personnes qui souffrent de maladies inflammatoires, dit-elle, montrent que les produits laitiers induisent une inflammation très importante chez elles. Les études qui ont été effectuées sur une dizaine d'années chez quelques milliers d'individus donnent des résultats qui vont dans le sens du développement de cancers, du diabète, etc., ce qui va de pair avec les processus inflammatoires.»

Quoi qu'il en soit, si vous souffrez d'une maladie inflammatoire ou de douleurs chroniques, **songez sérieusement à réviser vos habitudes alimentaires.**



Photo: shutterstock

### **L'œuf ou la poule?**

Et si, simplement en consommant certains aliments et en en excluant d'autres, on arrivait à diminuer

l'inflammation et à soulager la douleur chronique? «Collectivement, nous pourrions économiser beaucoup d'argent en médicaments et en soins de santé en adoptant un régime hypotoxique. Les témoignages de gens qui suivent un tel régime ainsi que ma propre expérience sont éloquentes», soutient Mme Lagacé, qui a elle-même abandonné ses médicaments anti-inflammatoires. André Marette nuance: «C'est certain que les gens mangent mieux en adoptant un régime de ce genre. Ils consomment davantage de fruits et légumes et laissent tomber quantité de produits riches en gras et en sucre. Ce n'est peut-être pas le fait de retirer le gluten et le lait de son alimentation qui donne des résultats, mais plutôt le fait de surveiller de près ce qu'on mange et de favoriser les aliments nutritifs.»

Bien sûr, les maladies ne sont pas attribuables à une seule cause; **la plupart sont multifactorielles** (prédisposition génétique, pollution, stress, sédentarité, etc.). De plus, chaque individu est unique: un aliment peut vous rendre malade, alors que votre voisin le tolérera très bien. «C'est pour ça qu'on entend de plus en plus parler de nutriginomique et de médecine personnalisée. On se rend compte que la génétique et la nutrition sont intimement liées. Assurément, médecins et nutritionnistes seront appelés à travailler davantage ensemble dans le futur», note André Marette.

N'oublions pas, par ailleurs, qu'**on peut difficilement isoler un composé présent dans un aliment et laisser de côté tous les autres**. Par exemple, quelqu'un peut se croire intolérant aux tomates et les exclure de son alimentation, alors qu'il est peut-être seulement sensible à la solanine, un alcaloïde qu'on trouve aussi dans les aubergines, les pommes de terre et les poivrons. De plus, «comme les nutriments travaillent en synergie, certains d'entre eux peuvent annuler ou amplifier l'effet d'un autre», fait remarquer André Marette. D'où l'intérêt de manger des aliments frais, crus, «vivants», bref qui ont conservé une valeur nutritive optimale. *Le Rapport Campbell* l'explique très bien: les aliments issus de la nature, comme les fruits et les légumes, sont des mini-usines biochimiques. Il est périlleux d'en extraire un composé et de l'utiliser ensuite isolément dans des produits transformés ou dans des comprimés.

### **Antioxydants: plus de 3 100 produits analysés**

L'une des façons d'éviter l'inflammation chronique consiste à **consommer moins d'aliments pro-inflammatoires** et à favoriser ceux qui regorgent d'antioxydants.

Le *Nutrition Journal* a publié une étude (en anglais seulement) fort intéressante en 2010 qui indique quels sont les aliments les plus riches en molécules antioxydantes. On y lit notamment que les légumes en sont une excellente source – on le savait déjà –, mais aussi que **les épices et les fines herbes** recèlent une quantité impressionnante des précieux composés. À ce chapitre, le clou de girofle remporte la palme, suivi de la menthe, du piment de la Jamaïque et de la cannelle.

Fait étonnant, dans la catégorie des boissons, c'est **l'espresso** qui contient le plus d'antioxydants, devant le



jus de raisin et le jus de canneberge! L'étude nous apprend également que la plupart des fruits et légumes frais renferment deux fois plus d'antioxydants que lorsqu'ils ont été transformés (comme la confiture ou le coulis). Qu'on se le dise!

## Commentaires du plus récent au plus ancien

• 17 avr. 2012

### ar Joanie Venne

(Participant occasionnel)

La source de ce texte est bien indiquée à la toute fin... Je vais faire un petit focus sur le lait car avant d'avoir été renseigné de ces propos très évidents, je n'y avait jamais songé... Plus du 2/3 de la population mondiale font une intolérance au lait et ne possède plus l'enzyme appelée lactase pour bien le digérer après l'âge de 3 ans. Malgré les millénaires il y a seulement quelques civilisations qui boivent le lait des veaux. Même à l'époque, les mères faisaient appels à des nourrices pour leurs enfants car elles trouvaient le lait animal non-approprié à l'humain. Effectivement (tout en mangeant présentement un bol de céréales avec du lait BIO) pendant que les veaux qui sont arrachés à leur mère à l'âge d'un jour boivent du lait synthétique... Les vaches nous allaitent nous, les humains. Et pendant que les vaches nous allaitent... Elles sont de nouveau en gestation

- **SANDRA GRAHAM**

(Participant occasionnel)

Il m'apparaît tout-à-fait cohérent et naturel de se soigner par l'alimentation puisque la majorité des décès dans les pays occidentaux sont fortement liées à notre alimentation.

Notamment la maladie cardiovasculaire et le diabète obèse qui sont clairement liés à l'alimentation mais aussi le cancer que l'on associe de plus en plus à l'alimentation, surtout lors d'études sur les risques de cancer chez les populations qui migrent des pays plus pauvres vers les pays plus riches. En effet, si les pays pauvres connaissent leurs propres problèmes, ils ont généralement une alimentation basée sur des aliments d'origine végétale et contenant peu de produits animaux (trop coûteux). Ce type d'alimentation est associée à des taux de maladies cardiovasculaires, de diabète obèse, de cancer et de maladies inflammatoires nettement inférieurs à ceux du Canada et des États-Unis. Un régime contenant principalement des aliments complets d'origine végétale et favorisant un mode de cuisson à 105 F ou moins (cuisson vapeur/mijoteuse/aliments bouillis) semble pouvoir nous amener le meilleur des 2 mondes pour une population qui a le privilège de vivre en pays d'abondance!

Merci de nous faire connaître Mme Lagacé et le Dr Michael Greger.

Sandra Graham, Médecin généraliste

- **MICHELE HAMELIN**

(Participant occasionnel)

Eh bien, pour ma part, ça marche! Je souffre d'arthrose aux 2 genoux et aux hanches depuis 8 ans. Au cours de la dernière année, j'ai vu ma condition se dégrader même avec l'utilisation d'une médication appropriée: difficulté à marcher certains jours, à monter les escaliers, raideurs donc incapacité à me pencher pour ramasser les objets au sol, douleurs nocturnes, etc. Une personne m'a parlé du site web de Mme Lagacé. Après avoir visité son site, j'ai acheté le livre et j'ai décidé d'entreprendre le régime hypotoxique le 13 février dernier. Après 2 mois, je peux vous dire que je vois une réelle différence: j'ai moins de raideurs après une période d'immobilisation, pas de douleurs la nuit, j'ai également une meilleure endurance pour la marche, je suis plus flexible et mon équilibre est meilleur. Je ne suis pas remise à 100%, car après tout, ça ne fait que 2 mois. Mais même si ma condition ne s'améliorait pas davantage, le simple fait d'avoir retrouvé une certaine mobilité me confirme que j'ai pris une bonne décision.

- **RAYMOND MENARD**  
(Participant occasionnel)

je vis actuellement un gros changement grâce à l'alimentation.

• **14 avr. 2012**

- **MARCEL-G. TREMBLAY**  
(Participant occasionnel)

oui, je trouve cela très cohérent et cela m'aide à être en meilleure santé avec plus d'énergie.

- **PATRICK BEAUDOIN**  
(Participant occasionnel))

OUI!!

Car pour ces maladies secondaires à l'alimentation, les médecins ont tendance à les mettre de côté longtemps avant d'y penser. Pour ma part c'est après 15 ans de problèmes de santé multiples qu'un médecin m'a enfin suggéré de me faire tester pour la maladie de coeliaque car j'étais anémique depuis 12 ans, avait aussi souffert d'autres déficiences en vitamines et j'étais maintenant rendu ostéopénique sévère (c'est presque l'ostéoporose..) à 40 ans! Mes symptômes étaient la fatigue chronique, les maux de tête, des douleurs articulaires, des ballonnements, des crampes au ventre etc... Je m'étais améliorée par moi-même pendant 3 ans en coupant drastiquement tous les produits laitiers mais de nouveau mes symptômes me rattrapaient. Ce médecin m'a donc fait tester pour la maladie de coeliaque car j'étais aux abords de l'hospitalisation pour douleur abdominales frisant les crampes d'un accouchement!!! Et j'ai eu 2 enfants sans aucune épidurale, donc je sais ce que sont les crampes d'un accouchement!!!

J'avais déjà demandé à un autre médecin des années auparavant, si mon alimentation ne pouvait pas être la cause de mes problèmes de santé, mais elle m'avait répondu que NON!!! La maladie de coeliaque prend en moyenne 12 ans de maladie avant que les médecins la diagnostiquent!!! Ça fait beaucoup trop d'années de souffrance à mon avis.

Pour ce qui est des déficiences en alimentation secondaire au régime sans gluten, alors là je proteste car s'il est réel... moi je n'ai jamais eu droit à rencontrer de nutritionniste compétente car lorsque j'ai téléphoné pour mon RV en nutrition à l'hôpital on m'a répondu qu'il n'y avait aucune disponibilité et que je devais me tourner vers le privé. J'ai donc téléphoné les références qu'on m'a donné pour réaliser que c'est plutôt moi qui ai éduqué la nutritionniste avec mes années de discussion avec d'autres personnes atteintes de cette maladie et j'ai quand même à payer 115\$!!! Je crois sincèrement que toute la population médicale a du chemin à faire avant de pouvoir mieux nous conseiller en la matière et qu'elle devrait davantage se pencher sur la question car ce problème prend une ampleur inquiétante et nous sommes plusieurs à souffrir de cette industrie alimentaire pleine de marketing et de gros sous!! Imaginez si soudainement nous ne consommons que très peu de blé et de produits laitiers... certaines industries seraient très mal en point!!! et elles ont tout intérêt à nous conserver comme consommateurs et nous convaincre que leurs aliments sont essentiels à notre santé!!

- **SERGE CAMPEAU**  
(Participant actif)

Évidemment!

Ça fait environ une décennie que je lis des tonnes de choses sur l'alimentation vs la santé. J'ai eu personnellement des problèmes inflammatoires sérieux et je peux témoigner que l'alimentation est sérieusement impliquée.

Croyez-vous que la margarine est bonne pour la santé? Absolument pas.

La balance oméga 3 sur oméga 6 est primordiale.

Les nouvelles études démontrent aussi que la consommation de glucides (le sucre) favorise l'inflammation qui, elle, est à la base de multiples maladies chroniques. Informez-vous ailleurs que dans votre journal quotidien, bourré de faussetés de l'industrie alimentaire.

# Pourquoi y aurait-il plus d'intolérance au gluten qu'avant? 🍷

Par Lise Bergeron

Mise en ligne : avril 2012

On mange du pain depuis très longtemps. Pourquoi y aurait-il plus d'intolérance au gluten qu'avant?

- Deux facteurs principaux expliqueraient la hausse des cas d'intolérance au gluten. D'une part, le blé cultivé de nos jours est beaucoup plus riche en gluten qu'il ne l'était il y a 100 ans. Pourquoi? Le gluten donne son moelleux au pain, et c'est une caractéristique que les producteurs ont privilégié au fil des années. Or, notre système digestif serait mal adapté à ce changement. D'autre part, les tests de détection des biomarqueurs sanguins de l'inflammation sont beaucoup plus précis qu'avant. Il est donc plus facile de diagnostiquer les maladies inflammatoires.
- Selon Jacqueline Lagacé, l'hyperméabilité de l'intestin grêle expliquerait aussi la prévalence des maladies inflammatoires dans la société nord-américaine. Cette faiblesse de la paroi intestinale, engendrée notamment par notre consommation d'aliments très transformés, permettrait à des molécules mal digérées de franchir la barrière des intestins, de se retrouver dans la circulation sanguine et de s'accumuler dans certains tissus du corps. Résultat: le système immunitaire se met en branle et provoque une réaction inflammatoire constante, souvent silencieuse pendant plusieurs années, afin de contrer les molécules intruses. Chaque personne y réagit différemment, selon sa génétique particulière.

