

# *Société ÉducoSanté*

## Formation continue

### **Les substances dites anti-inflammatoires naturelles**

Dans le numéro 172 de notre formation continue, nous avons souligné ce qu'est la véritable signification de l'inflammation. Cette mise au point n'est pas nouvelle; elle fait partie intégrante des principes de base de l'approche HYGIONOMISTE®. Dans cette même formation continue, il était aussi question de la conception du Dr Joseph Mercola sur l'inflammation, conception qui, sur le fond, est conforme à la nôtre. Mais dans la pratique, nous verrons qu'elle diverge de notre vision.

L'inflammation, précisait le Dr Mercola, fait partie du mécanisme naturel de la guérison. Cependant, il ne précise pas clairement, comme nous le faisons, la cause de l'inflammation, à savoir essentiellement et absolument la présence d'un agent irritant. Bien qu'il situe par exemple les coups de soleil comme étant une des causes de l'inflammation (ce qui est très juste d'ailleurs), il ne va pas tellement plus loin et parle plutôt des substances naturelles anti-inflammatoires, en particulier d'un caroténoïde spécifique l'astaxanthine comme moyen de contrer l'inflammation chronique.

L'astaxanthine, à n'en pas douter, est un puissant antioxydant. Elle serait 65 fois plus puissante que la vitamine C, 54 fois plus puissante que le bêta-carotène et 13 fois plus puissante que la vitamine E. L'astaxanthine protège donc puissamment les cellules contre les radicaux libres, mais ceci n'en fait pas un anti-inflammatoire pour autant!

Le Dr Mercola situe cependant, parmi les substances qui contribuent à l'inflammation chronique, le tabagisme, une forte consommation du sucre, les fritures, les gras trans, le manque d'exercice, le stress et la carence en vitamine D. On est ici en face d'une certaine confusion entre les carences et les agents irritants.

Un agent irritant est une substance qui, introduite dans l'organisme, ne convient pas à nos tissus. Certes, la fumée du tabac est un agent irritant. Mais certainement pas le manque d'exercice et la carence en vitamine D. En fait, un agent irritant est toute substance étrangère et toxique que l'organisme tente de neutraliser puis d'éliminer le plus rapidement possible. L'alcool est un agent irritant. Les additifs alimentaires chimiques en sont d'autres. C'est le cas notamment aussi de presque tous les médicaments de synthèse. En fait, c'est le cas de tout ce qui est incompatible et hostile aux tissus de l'organisme. Les agents irritants peuvent être très nombreux et doivent absolument être éliminés si l'on veut que l'inflammation disparaisse.