

Surcharge pondérale et lupus - 2011

Conférence du 2 juillet 2011 au Zieglerspital de Bern

Intervenants : Dr Matthias Knellwolf, spécialiste en rhumatologie et médecine interne FMH, Köniz et Madame Evelyne Perego Knellwolf, praticienne en médecine complémentaire et naturopathie NVS, EMR, SPAK, Niederscherli

Résumé : Max Hagen; Traduction : Marie-Louise Hagen-Perrenoud

Le **système immunitaire** est le système de défense de notre corps. Il a les fonctions suivantes :

Élimination des corps étrangers (virus, bactéries, substances étrangères, parties nocives de l'alimentation, poisons)

- détection
- alarme
- lutte contre les intrus
- élimination

Réparation des dégâts

Afin d'empêcher des corps étrangers d'entrer dans notre système immunitaire, nous avons des

- barrières anatomiques et physiques
- microorganismes (sur la peau et les muqueuses)
- défenses non spécifiques telles que
 - granulocytes
 - macrophages

Ils détruisent les intrus, libèrent des substances et attirent d'autres cellules. Ils alertent les cellules B et T :

- réponse spécifique
 - cellules B
 - cellules T

Ces lymphocytes produisent des anticorps beaucoup plus efficaces contre les intrus.

Une **maladie auto-immune** est comme une guerre civile dans le corps : **le système immunitaire prend ses propres cellules pour des intrus ! = <inflammation systémique, p.ex. lupus.**

Thérapie du SLE

a) **Médicaments**

- antimalarika
- cortisone, calcium, vitamine D
- immunosuppresseur
- antiagrégants plaquettaires
 - Aspirine
 - Marcoumar

- b) **Mesures générales : vie saine**
- **Traitement/prévention** des facteurs de risque d'athérosclérose / maladies cardio-vasculaires
 - diabète
 - hypertension
 - surcharge pondérale
 - sédentarité
 - stress
 - fumée
 - pilule

Une **bonne alimentation** peut-elle influencer son développement ?

100% de l'alimentation passe par l'intestin

70% du système immunitaire est dans l'intestin

On peut donc conclure qu'une alimentation saine et naturelle est la base de toute évolution. En se nourrissant selon un programme adapté à son propre métabolisme on peut optimiser ses performances physiques, ses capacités de concentration, son tonus et augmenter sa sérénité et sa joie de vivre.

Métabolisme et équilibre

La lumière du soleil rend la vie possible car son énergie est absorbée par les plantes. Elle atteint notre corps par la digestion et nous la transformons en substances dont notre organisme a besoin pour vivre. D'où le non de métabolisme.

Le corps est constamment soumis à une

- construction
- transformation
- élimination

Toutes ces activités du corps se basent sur des réactions chimiques. Des matières sont absorbées, transportées, transformées et éliminées. Le métabolisme est le moteur de notre vie.

Métabolisme

Voici une citation tirée du livre „Die Kalorienlüge“ de Hans-Ulrich Grimm : „Un des besoins existentiels de l'être humain est de se nourrir. L'homme doit manger. Il a besoin d'énergie comme une voiture a besoin de carburant. Mais pas seulement ça : il doit constamment se renouveler et a besoin d'un nombre énorme de matériaux à cet effet. C'est comme si toutes les parties de la voiture devaient être périodiquement renouvelées. De nouveaux sièges, une nouvelle radio, un nouveau pare-brise, de nouveaux pneus, etc.

Le corps humain est composé de 2 millions de substances différentes qui doivent être remplacées tous les sept ans, la seule exception étant les cellules du cerveau. Dans le cas contraire nous devrions réapprendre à parler, à lire et à écrire tous les sept ans. Le corps doit donc renouveler les jambes, la peau, les cheveux et même les os. Comme matériel, il utilise la nourriture qu'il absorbe au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner et entre les repas.

On peut dire qu'il doit transformer la nature extérieure en nature intérieure. En médecine, on appelle cela le métabolisme. En réalité, il s'agit d'un processus spectaculaire. Car cela signifie que l'être humain doit former son propre corps à partir de son alimentation. Des saucisses, des frites, des fraises sont transformées en doigts, en yeux, en cheveux. Avec du poisson et des oranges, un nouveau cœur et des nouveaux os sont créés, du chocolat et du chianti vont modeler un nouveau genou et des nouvelles lèvres. Egalement le sang, la transpiration et les larmes, le cœur et les reins, les mains et les pieds : tout est fabriqué à partir du petit-déjeuner, du déjeuner du dîner et des chips que nous mangeons entre les repas. Il s'agit d'un processus qui se déroule chaque jour pendant que nous repassons, que nous lisons le journal ou encore pendant que nous regardons la télévision. Tout est minutieusement réglé pour que jamais une tomate aille dans l'œil et trouble la vue ou qu'un morceau de pudding arrive par erreur dans un os et le rende mou !!!

La transformation des fraises et des croissants dans le corps humain n'est naturellement pas si simple. Ce ne sont pas les puddings qui amollissent les os mais plutôt l'acide phosphorique du Coca-Cola. Le danger est pourtant que des éléments de l'alimentation arrivent au mauvais endroit. Ou, plus grave, que des pièces de remplacement soient livrées et que le corps ne sache pas qu'en faire ou encore plus grave que des pièces ressemblent à l'original alors qu'elles ne sont que des copies bon marché. C'est alors que tout peut se gâter.

C'est ce qu'on appelle en médecine le syndrome métabolique. Cela signifie que la personne se nourrit mal. Lorsque le corps est rempli de matériel qui n'est pas bon pour lui, il se rebiffe. Il devient obèse, ou produit des tumeurs, ou la pression sanguine des artères augmente. Le cœur menace de grève. Des produits nocifs nagent dans le sang. En médecine, on dit: le syndrome métabolique s'accompagne d'obésité, d'un risque élevé de maladies cardiaques, d'une tension trop élevée...et d'impotence chez l'homme. Cependant la conséquence la plus courante est le diabète.

...Dans le passé, c'était la maladie des vieux. Grand-père a du „sucre, il n'a pas droit au dessert..."

A l'échelle mondiale plus de 200 millions de personnes sont touchées et la tendance monte.

La première conséquence de la mauvaise alimentation est la surcharge pondérale.

Surcharge pondérale en Europe

L'Allemagne est le pays d'Europe qui compte le plus grand pourcentage de personnes en surpoids ou obèses :

les hommes : 75 % (3 sur 4)!!	en Suisse = 45 %
les femmes : 60 % (3 sur 5)!!	en Suisse = 30 %

Les données de l'étude **Lula** (Lupus-Langzeitbeobachtung) montrent que sur env. 900 patientes

40% sont en surpoids
dont 12% sont obèses

Body Mass Index = BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids en kg}}{\text{(Grandeur en mètres x grandeur en mètres)}}$$

Résultat: moins de 18,5 = poids insuffisant
 de 18,5 à 24,9 = poids normal
 de 25,0 à 29,9 = surpoids
 plus de 30 = obésité

Le taux de mortalité augmente énormément lors d'un BMI élevé (pour un BMI de 25 = 1,0; 30 = 1,2; 35 = 1,6 et 40 = 2,3)!

Les aliments industriels pré-cuisinés, les sucreries, les snacks, les pâtisseries augmentent le BMI.

La graisse est un perturbateur du système immunitaire.

La surcharge pondérale a été reconnue comme facteur de risque car elle augmente le développement des maladies inflammatoires, des maladies auto-immunes et des cancers.

Conclusions concernant le lupus

Chez les lupiques, le contrôle du poids n'est pas seulement important pour éviter des complications cardiaques ou vasculaires mais également afin de mieux maîtriser la maladie en général, d'éviter des dégâts supplémentaires et d'améliorer la qualité de vie subjective.

Thérapie logique contre la surcharge pondérale et le syndrome métabolique:

Modification de l'alimentation avec la méthode Metabolic balance

Base de la méthode

Chaque être humain est capable de fabriquer toutes ses hormones et enzymes nécessaires à un métabolisme équilibré si les éléments nécessaires sont fournis par l'alimentation.

Chaque être humain ayant un métabolisme équilibré est capable de capter les signaux (appétit) lui indiquant quels aliments contiennent les éléments nécessaires.

Le programme Metabolic balance®

Points essentiels:

- Plan d'alimentation individuel
- Répartition équilibrée des protéines, des graisses et des féculents
- Apport de calories suffisant donc pas de fringales
- Grande flexibilité
- Facile à pratiquer

Résultats:

- Facilement praticable sur une longue période
- Succès prouvé par des études à long terme

1. **Peu de sucres, pas de softdrinks**
2. **Rarement des céréales, produits céréaliers, pommes-de-terres, vin rouge ou bière**
3. **Produits laitiers, poisson, viande, volaille, œufs, tofu**
4. **Fruits frais, légumes, salade cuisinée avec de la bonne huile, pain de seigle, pommes-de-terres en robe des champs.**

Ainsi que beaucoup d'eau !

Comment fonctionne le Metabolic Balance®?

Etablissement d'un plan individuel

- Données personnelles et examen de laboratoire
- Indications personnelles
- Aliments adaptés à votre métabolisme
- Plan de nutrition personnel

Déroulement

1. Explication de la méthode
2. Laboratoire
3. Plan de nutrition
4. Les quatre phases
 - a. Phase de préparation, 2 jours
 - b. Phase de modification alimentaire stricte (durée env. 2

- semaines)
- c. Phase de modification alimentaire moins rigide (durée env. 6 semaines)
- d. Phase de pérennisation

Les 8 règles

- Règle 1: Ne prenez que trois repas par jour. Pendant la phase stricte de modification, ne mangez ni plus, ni moins, et rien d'autre que le contenu de votre plan alimentaire personnel.
- Règle 2: Faites une pause de 5 heures entre les repas.
- Règle 3: Ne faites pas durer un repas plus de 60 minutes.
- Règle 4: Commencez chaque repas avec une ou deux bouchées d'aliment contenant des protéines (p.ex. viande, poisson, fromage ou yoghourt).
- Règle 5: Ne consommez qu'une seule sorte de protéines par repas et à chacun d'entre eux, une sorte différente.
- Règle 6: Si possible, ne mangez plus après 21.00 h.
- Règle 7: Dans la journée, buvez la quantité d'eau calculée pour vous (en général 35 ml d'eau par kilogramme de poids corporel).
- Règle 8: Mangez des fruits (entre autre une pomme par jour) à la fin du repas.

Bénéfices

- Régulation du poids à long terme
- Amélioration de la santé
- Amélioration de la forme
- Meilleure concentration
- Meilleure résistance au stress
- Meilleure solidité
- Augmentation de la vitalité et de la joie de vivre

Une étude d'évaluation a donné les résultats suivants :

Réduction du poids par rapport au poids de départ :

- Observance de 1-2 règles (= peu de respect du plan) - 3 %
- Observance de 3-4 règles (= respect partiel du plan) - 7 %
- Observance de 5-6 règles (= plus ou moins selon le plan) - 10 %
- Observance de 7-8 règles (= presque exactement selon le plan) - 17 %

Donc : Il vaut la peine d'essayer!!

Plus d'informations sous: www.metabolic-balance.com