



<https://share.descript.com/view/yDqwdkx2LHR>

## TMPP\_S6E2\_FINAL

[00:00:00] Une production originale de Story Studio Network.

[00:00:03] **Tom Hoppe :** Je m'appelle Tom Hoppe. Je suis votre animateur du podcast Most painful.

[00:00:13] **Tom Hoppe :** Lors de notre dernière émission, nous avons discuté avec le Dr Jeffrey Mogil de la recherche préclinique, de son lien avec la recherche clinique et de ses avantages pour le traitement de la douleur chronique. Nous avons obtenu beaucoup d'informations intéressantes. Si vous avez manqué cet épisode, vous pouvez l'écouter sur notre flux Spotify et Apple et vous abonner à l'émission. Vous recevrez ainsi les mises à jour des nouveaux épisodes dès leur sortie.

[00:00:32] **Tom Hoppe :** Beaucoup de personnes souffrant de douleurs chroniques peuvent également présenter une inflammation, qui peut avoir un impact sur leur qualité de vie. Mais qu'est-ce que l'inflammation et comment réduire l'inflammation dans le corps ? Je suis aujourd'hui en compagnie du Dr Alexandra Perel-Winkler, spécialiste des maladies chroniques complexes. Alexandra, bienvenue dans notre émission.

[00:00:51] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Bonjour, Tom. Je suis ravie d'être ici.

[00:00:52] **Tom Hoppe :** Je suis ravi de vous accueillir dans cette émission. Nous en avons déjà un peu parlé en dehors de l'antenne et j'ai lu quelques articles sur l'inflammation. Mais pour nos auditeurs, pourriez-vous commencer par expliquer ce qu'est l'inflammation ? Et quel est son impact sur nous ?

[00:01:05] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Je pense que l'inflammation. C'est un mot à la mode que les gens utilisent beaucoup ces derniers temps.

[00:01:11] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Je pense donc qu'il est vraiment utile de donner cette petite définition, car l'inflammation est un processus naturel qui se produit dans le corps. Et la raison pour laquelle nous avons ce processus est qu'il sert essentiellement à nous défendre et à nous réparer. Ainsi, lorsque nous avons besoin de nous défendre ou de nous réparer après une blessure ou une infection, notre corps, notre système immunitaire, déclenche une réaction que nous appelons inflammation.

[00:01:36] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Il s'agit donc d'une cascade complexe de processus impliquant de nombreux messagers chimiques et molécules de signalisation différents, ainsi que de nombreuses cellules différentes. Mais on peut se représenter cela de manière très simple

Si nous avons une coupure, vous savez, j'ai une petite égratignure au poignet en ce moment. Quand je la regarde, vous savez, elle peut présenter une décoloration, il y a du rouge autour, il y a peut-être du jaune qui provoque et aide à la réparation de la peau qui se reconstitue, donc tout cela est de l'inflammation.

[00:02:07] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Donc, à la base, nous savons qu'il y a une inflammation. Si nous voyons une zone de notre corps qui est rouge, chaude, douloureuse et enflée, ce sont des signes que ce processus est en cours. L'inflammation en soi est donc très utile. Pour nous, car nous en avons besoin pour cette défense dans la réparation. Cependant, la raison pour laquelle l'inflammation a mauvaise réputation dans notre culture moderne est que lorsque les processus inflammatoires deviennent persistants, il se produit ce que j'appelle un décalage évolutif, où nous avons ce décalage entre ce que nous voulons être un processus autolimitant et ce processus qui est persistant, et c'est là que nous voyons parfois des problèmes et une contribution aux maladies chroniques.

[00:02:51] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Et la douleur.

[00:02:53] **Tom Hoppe :** Si je comprends bien, vous dites qu'il est normal d'avoir cela, que cela fait partie du processus de guérison. Est-ce exact ? Oui. Mais peut-être que ce qui a changé aujourd'hui, c'est bien sûr les réseaux sociaux et tout ce qui va avec. C'est devenu un mot à la mode, comme vous l'avez dit, et il y a probablement une incompréhension de ce que c'est réellement et de la manière dont cela nous aide.

[00:03:12] **Tom Hoppe :** Mais vous dites aussi que l'environnement ou le mode de vie ont eu un impact sur la façon dont l'inflammation est censée nous aider. Ai-je bien compris ?

[00:03:21] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Exactement. Il y a donc une raison pour laquelle c'est un mot à la mode, et je ne dis pas que les influenceurs dans le domaine de la santé ont tort. Je pense que c'est formidable qu'il y ait cette prise de conscience que l'inflammation chronique peut vraiment contribuer à la maladie.

[00:03:36] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Et en même temps, l'inflammation en soi. N'est pas mauvaise en soi, vous savez, c'est plutôt neutre, c'est un processus qui se produit dans notre corps. Comme vous l'avez dit, cela fait partie du processus de guérison lorsque nous avons une blessure ou une infection, mais nous ne voulons pas que ce processus soit persistant ou chronique. Je veux absolument aborder les facteurs liés au mode de vie, car c'est très important.

[00:04:00] **Tom Hoppe :** Oui, j'aimerais aussi aborder ce sujet, car comme vous l'avez mentionné, les influenceurs dans le domaine de la santé en parlent beaucoup

beaucoup. Mais il y a tellement d'informations disponibles, qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Nous allons aborder ce sujet. Donc, quand vous parlez d'inflammation.

[00:04:14] **Tom Hoppe** : Je veux dire, j'ai entendu parler de l'inflammation, par exemple. L'inflammation peut avoir un impact sur le diabète ou le stress peut augmenter l'inflammation, ce qui peut ensuite conduire à des maladies chroniques. Pourriez-vous peut-être aborder un peu ces questions ? I.

[00:04:29] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Je pense à différentes choses qui peuvent causer une inflammation. J'ai donc parlé des blessures et des infections.

[00:04:34] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : C'est en quelque sorte la raison pour laquelle l'inflammation est présente dans notre corps. Elle sert à nous protéger et à nous réparer de ces choses. Mais ensuite, nous devons penser à l'environnement, à ce qui se trouve dans notre environnement et à ce à quoi nous sommes exposés. Nous devons réfléchir à notre mode de vie, à ce que nous ingérons et à notre comportement.

[00:04:49] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Vous avez mentionné le stress, par exemple, si vous menez une vie très active. Le stress, le stress lié au mode de vie, n'est pas seulement une expérience cognitive ou psycho-émotionnelle, mais aussi une expérience physiologique. Nous avons une activation sympathique accrue, dont vous avez certainement déjà parlé.

[00:05:10] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Dans ce podcast, nous avons une réponse hormonale qui s'intensifie. Différentes hormones et neurotransmetteurs. Il y a donc des changements qui se produisent dans le corps d'un point de vue nerveux et hormonal qui ont un impact sur notre système immunitaire, et qui entraînent une modification de notre système immunitaire afin de déclencher une réponse inflammatoire.

[00:05:30] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : La réponse inflammatoire est donc en quelque sorte une réponse qui se produit chaque fois qu'il y a un stress et d'autres facteurs moins connus. Mais vous avez mentionné le diabète, et j'en suis ravie, car je pense que c'est très important. Une glycémie élevée dans notre corps, des pics de glucose et d'insuline élevés, mais pas nécessairement les pics, simplement une élévation chronique du taux de sucre dans notre sang, peuvent entraîner une inflammation accrue.

[00:05:55] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Nous constatons qu'il existe une sorte de chevauchement entre le prédiabète et le diabète, ainsi que des niveaux d'inflammation plus élevés. Nous pouvons donc souffrir d'inflammation parce que nous avons une affection inflammatoire. Par exemple, la polyarthrite rhumatoïde est

une maladie inflammatoire, car c'est une maladie auto-immune, elle a un caractère inflammatoire.

[00:06:18] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** C'est inhérent à cette maladie. Nous pouvons également souffrir d'inflammation de manière secondaire, parce que nous avons un taux de sucre élevé, un niveau de stress important ou un mode de vie malsain, par exemple parce que nous ne dormons pas suffisamment, que nous fumons ou que nous avons d'autres comportements inflammatoires. De plus, malheureusement, nous sommes aujourd'hui exposés à différentes molécules et substances chimiques dans notre environnement, et nous savons désormais que ce n'est plus un phénomène marginal.

[00:06:46] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Vous savez, beaucoup de gens parlent de l'exposition aux plastiques dans notre eau et dans notre alimentation, qui est vraiment omniprésente. Notre environnement contient des produits chimiques éternels qui, comme vous le savez, ont été introduits dans le monde dans les années 1970, ce genre de choses. Donc, comme je l'ai déjà dit, j'aime considérer cela comme un décalage évolutif.

[00:07:07] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Nous avons évolué pour développer des processus tels que l'inflammation dans notre organisme, et notre corps est également capable de réduire cette inflammation. Mais lorsque nous sommes constamment entourés de produits chimiques dans notre environnement, que notre téléphone sonne sans arrêt et que nous sommes exposés à la lumière bleue le soir, tout cela cause du stress à notre organisme. Vous savez, la façon dont nous vivons nos journées, de nos jours, nous vivons en quelque sorte dans un monde inflammatoire.

[00:07:31] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Un monde inflammatoire, et nous devons donc vraiment y réfléchir et faire tout notre possible pour adopter un mode de vie plus anti-inflammatoire.

[00:07:44] **Tom Hoppe :** Et je voudrais approfondir cette question, parce que oui, les PFAS et les plastiques, je veux dire, j'ai lu des articles à ce sujet, et c'est assez effrayant, et c'est presque un peu, enfin, peut-être que je vois les choses de manière trop pessimiste, mais je pense que d'autres personnes regardent cela en se disant que même si une personne mange correctement et fait de l'exercice, elle est toujours entourée, vous savez, des vêtements que nous portons, des sièges sur lesquels nous nous assyons, et même la nourriture est contaminée par ces substances.

[00:08:08] **Tom Hoppe :** Eh bien, à quel moment est-ce qu'on se dit : « Comment est-ce que je vais faire pour aller de l'avant avec tout ça ? » J'aimerais approfondir cette question. Mais quand on parle d'inflammation et de stress, est-il possible qu'une personne qui fait tout ce qu'il faut, qui mange correctement, qui fait de l'exercice, mais qui mène une vie très stressante, soit exposée à des maladies chroniques à cause de l'inflammation ?

[00:08:31] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Absolument. Je pense à l'archétype du PDG de type A, qui meurt d'une crise cardiaque massive à son bureau, dans la cinquantaine ou la soixantaine. Vous savez, cela affecte différemment différentes personnes. Mais autrefois, nous pensions que le gras était mauvais.

[00:08:51] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** C'était dans les années 1990. Les graisses, c'était terrible. Aujourd'hui, nous comprenons que l'athérosclérose est beaucoup plus liée à l'inflammation. Les maladies cardiaques sont beaucoup plus liées à l'inflammation. Oui, il existe certains types de molécules dans les particules de graisse qui peuvent vous prédisposer à un risque plus élevé, mais en fin de compte, c'est l'inflammation qui fait que ces particules de graisse adhèrent à vos vaisseaux.

[00:09:12] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Nous parlons donc de l'inflammation et du stress qui entraînent toute une série de changements dans l'organisme, qui pourraient, comme dans le cas du stress lui-même, par exemple, lorsque nous sommes stressés, provoquer la réponse physique mobilisée que j'ai mentionnée. Et encore une fois, nous avons évolué de telle sorte que le stress est considéré comme une menace pour la vie.

[00:09:38] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Lorsque notre organisme réagit au stress, nous pensons : « Oh, notre corps pense que la vie est menacée ». L'une des façons dont notre corps s'adapte est donc d'augmenter le taux de sucre dans notre organisme, car nous voulons être capables de fuir le guépard, n'est-ce pas ? Nous voulons nous battre ou fuir, et nous avons donc besoin de sucre pour alimenter nos muscles. Nous augmentons donc notre taux de sucre dans le sang, mais en réalité, nous sommes simplement stressés parce que nous sommes assis devant un ordinateur, à traiter des e-mails, que nous sommes pressés, qu'il y a des embouteillages et toutes les autres contraintes de la vie moderne.

[00:10:08] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** En réalité, nous ne transférons pas ce sucre sanguin augmenté vers nos muscles, il reste simplement dans notre circulation sanguine. Cela nous prédispose au prédiabète, au diabète, à l'athérosclérose, aux maladies cérébrales, à la maladie d'Alzheimer, à la démence. Je ne veux pas être alarmiste, mais c'est la vérité.

[00:10:28] **Tom Hoppe :** Eh bien, il y a toujours de l'espoir.

[00:10:29] **Tom Hoppe :** C'est pourquoi nous faisons ce podcast. Je pense donc que oui, nous devons fournir cette information. Et c'est intéressant, car je suis sûr que nous pourrions consacrer tout un épisode à la question du cholestérol et de l'inflammation qui fait débat actuellement. Car je sais que vous connaissez quelqu'un qui a fait un test et qui a un taux élevé.

[00:10:45] **Tom Hoppe** : Pas un taux élevé, mais un taux limite, un taux de LDL, et qui a fait un test de score calcique. Et leurs artères sont saines. N'est-ce pas ? Alors pourquoi, pourquoi, vous savez, on leur dit qu'ils doivent surveiller leur alimentation, qu'ils doivent faire attention à ceci, qu'ils doivent faire attention à cela. Mais, vous savez, je suis sûr que cela pourrait faire l'objet d'une émission à part entière, mais quand on parle de l'inflammation dans le sucre, et vous avez un peu abordé le sujet du diabète, mais vous pourriez peut-être développer cela aussi.

[00:11:07] **Tom Hoppe** : Nous savons bien sûr que l'alimentation, notamment les aliments transformés, et l'exercice physique, bien sûr, si une personne ne fait pas cela, cela peut conduire au diabète. Mais comment l'inflammation, peut-être pouvez-vous parler du côté médical, comment l'inflammation et le diabète, comment ces deux éléments sont liés.

[00:11:23] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Eh bien, en fait, c'est l'augmentation, vous savez, je ne sais pas, c'est essentiellement une interaction entre le fait de voir des taux élevés de glucose dans le sang et le corps.

[00:11:35] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Cela déclenche une réponse inflammatoire du système immunitaire. Je pourrais vous expliquer en détail comment ces deux interactions se produisent, mais je pense que ce n'est pas nécessaire. En gros, tous les systèmes de notre corps communiquent entre eux. Notre corps considère donc cette élévation chronique du taux de glucose comme un danger.

[00:12:01] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : De la même manière qu'il verrait, vous savez, oh, il y a quelque chose à défendre. Il y a quelque chose à réparer ici. Il se passe quelque chose et je dois réagir. Et c'est ainsi que la réponse inflammatoire se produit.

[00:12:10] **Tom Hoppe** : D'accord. Et puis, avec le temps, je suppose que cela conduit au diabète, n'est-ce pas ? C'est juste que...

[00:12:15] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Non, cela ne conduit pas au diabète.

[00:12:19] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : D'accord. Donc, c'est un peu différent, car le stress entraîne une inflammation. Le diabète lui-même n'est qu'une augmentation du taux de glucose au fil du temps, mais il s'accompagne d'une inflammation. C'est un autre facteur de risque de maladie. Il interagit en quelque sorte et rend vos vaisseaux malsains, ce qui est mauvais pour vos nerfs. C'est comme une substance toxique qui circule constamment dans votre corps.

[00:12:45] **Tom Hoppe** : Et qu'en est-il du lien entre l'inflammation et la douleur chronique ?

[00:12:49] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Oui. Je veux dire, l'inflammation en soi, la douleur peut en faire partie lorsque vous avez une blessure, n'est-ce pas ? Donc là, je pense que c'est probablement une façon évolutive de dire, oh, d'accord, ne tapez pas votre main blessée sur la poignée de porte. Mais que se passe-t-il lorsqu'il y a beaucoup d'inflammation dans le corps, que les molécules, ces molécules de signalisation, communiquent avec les nerfs de notre corps, de sorte qu'elle peut se perpétuer et augmenter, atténuer le système nerveux.

[00:13:17] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : L'expérience et la réaction à la douleur. Et puis, il y a une petite différence ici. Donc, si votre corps est déjà en proie à l'inflammation, vous pourriez ressentir davantage la douleur ou, oui, cela pourrait augmenter le système nerveux et vous exposer à un risque plus élevé de développer une douleur nociceptive ou, vous savez, une douleur centrale complexe sensibilisée.

[00:13:40] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Et puis il y a aussi un processus inflammatoire qui se produit lorsque vous avez un plan nociceptif. Je pense que vous avez probablement déjà parlé du plan nociceptif. Mm-hmm. Dans le podcast. Et la sensibilisation centrale est étroitement liée aux changements dans le système nerveux et dans les voies nerveuses, qui envoient différents types de communications.

[00:14:02] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Mais il y a aussi le processus inflammatoire qui se produit au niveau du système immunitaire dans le système nerveux central, ce qui peut être très utile à prendre en compte lorsque l'on traite une douleur centralisée.

[00:14:19] **Tom Hoppe** : D'accord, voyons maintenant ce qui peut aider à réduire l'inflammation.

[00:14:25] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Oui, je pense que nous avons déjà abordé certains de ces éléments. Beaucoup d'entre elles concernent le mode de vie. Nous pouvons donc parler dans une minute de certains compléments alimentaires que j'apprécie et d'un médicament que je souhaite mentionner. Mais lorsque nous réfléchissons au mode de vie, il est certain que si nous pouvons travailler à réduire le stress, si nous pouvons nous assurer que cela vous convient, si vous bougez votre corps.

[00:14:46] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Si vous dormez, le sommeil est très important, n'est-ce pas ? Le sommeil est notre principale source de récupération, et cela peut être difficile lorsque l'on souffre, mais il faut faire ce que l'on peut pour dormir le mieux possible. Il faut aussi faire attention à son alimentation.

Donc, l'alimentation, c'est très important. Il y a une catégorie à travailler ici, vous savez. Le sucre. Vous n'avez pas nécessairement besoin d'avoir un régime alimentaire très pauvre en sucre.

[00:15:13] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Mais je recommande vivement de limiter les glucides transformés, les sirops, etc. Il existe également d'excellentes astuces pour optimiser votre alimentation. Réduisez votre consommation de sucre et évitez les pics importants. Le plus important est de manger des fibres. Mangez également des glucides plus simples, comme les pâtes et le pain.

[00:15:35] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** En l'associant à des graisses et des protéines. C'est pourquoi nous mangeons du beurre de cacahuète sur nos toasts, ou pourquoi nous mangeons un sandwich plutôt que du pain seul. Manger des fibres avant les glucides. La façon dont vous composez vos repas peut donc faire une énorme différence. On observe d'ailleurs ce phénomène dans de nombreuses cultures différentes : on mange souvent une salade en premier, puis une sorte d'entrée à base de légumes avant de passer au plat principal.

[00:16:03] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Toutes ces mesures peuvent avoir un impact considérable sur la réduction de votre taux de sucre après avoir mangé. Il faut également choisir un régime alimentaire globalement plus anti-inflammatoire. Les fibres jouent un rôle essentiel à cet égard. Mangez beaucoup de légumes et de fruits et variez les couleurs dans votre alimentation afin d'apporter à votre corps les minéraux, les nutriments et les vitamines dont il a besoin.

[00:16:30] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Pour les processus qu'il effectue, car, encore une fois, une inflammation va apparaître s'il y a un problème dans l'organisme. Donc, si votre corps dispose des vitamines et des nutriments dont il a besoin, il fonctionnera mieux. Consommez des graisses saines. Encore une fois, il s'agit d'un nutriment essentiel dont nous avons besoin dans notre vie, et lorsque notre corps a besoin de quelque chose, il peut être soumis à un stress.

[00:16:53] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Le stress entraîne une inflammation, alors consommez des graisses saines et veillez à avoir un apport suffisant en protéines. C'est en quelque sorte mon approche globale en matière d'alimentation. Je n'ai pas besoin de zinc. Cela ne doit pas être compliqué. C'est ce que j'appelle le régime méditerranéen, souvent appelé « régime anti-inflammatoire » dans la littérature.

[00:17:13] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Il existe des tonnes de régimes, mais je pense que pour la plupart des gens, à moins que vous ne souffriez d'une affection très spécifique que vous traitez avec un professionnel de santé, je pense que suivre ce type de directives anti-inflammatoires est vraiment utile. Et puis j'aime beaucoup travailler à réduire ma charge toxique. Donc, comme nous l'avons dit, il y a les produits chimiques éternels.

[00:17:34] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Dans un monde où nous ne pouvons rien faire, mais où nous pouvons tout de même faire certains choix. Personnellement, j'ai choisi d'utiliser des boîtes en verre plutôt qu'en plastique. Je ne réchauffe rien dans des récipients en plastique pour ma famille. Nous n'avons pas de bouteilles d'eau en plastique. Nous n'utilisons absolument pas de bouteilles d'eau en plastique.

[00:17:54] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Je suis en train de remplacer mes vêtements de sport en plastique par des pantalons extensibles en coton biologique, par exemple. Il s'agit donc de faire ces choix. Petit à petit, vous n'avez pas besoin d'aller dans votre garde-manger et de vous dire : « Bon, je vais jeter tous mes produits d'entretien chimiques, ou je vais jeter tous mes produits d'hygiène personnelle. »

[00:18:15] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Mais lorsque vous remplacez quelque chose, vous pourriez vous demander : « Oh, pourrais-je choisir quelque chose qui réduirait ma charge toxique dès maintenant ? » Et ce qui est génial avec les produits d'entretien ménager, c'est que j'ai découvert que presque tout peut être nettoyé avec du vinaigre blanc et de l'eau. Oui. Vous pouvez ajouter quelques huiles essentielles.

[00:18:34] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Il y a une tonne de choses que vous pouvez faire vous-même. Il n'est donc pas nécessaire que ce soit quelque chose de très coûteux. Et il y a tellement de choix maintenant, vous savez, je m'intéresse à ce sujet depuis environ 20 ans et il y a 20 ans, il n'y avait pratiquement pas de produits d'entretien. Le maquillage, mais maintenant, c'est très répandu. Sephora fabrique ses propres produits, leur marque est censée être propre.

[00:18:57] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** Il y a probablement des variations, mais vous pouvez certainement trouver de nombreuses options différentes à différents prix. J'essaie de réfléchir s'il y a autre chose. Évidemment, j'aime toujours, parfois, ne pas fumer. Parce que je pense que c'est tellement répandu. Les gens en sont tellement conscients maintenant. Mais évidemment, si vous fumez, c'est une activité très inflammatoire.

[00:19:17] **Tom Hoppe :** Il en va de même pour l'alcool et toutes ces autres choses.

[00:19:19] **Dr Alexandra Perel-Winkler :** L'alcool aussi.

[00:19:21] **Tom Hoppe :** Oui. Si l'on considère la santé, l'alimentation ou même, vous savez, manger sainement, mais même des choses comme le poisson en conserve ou tout autre produit en conserve contiennent encore une certaine quantité de substances nocives. Il se peut que ces produits soient apparemment exempts de BPA, mais ils en contiennent tout de même. Nous ne savons pas exactement ce que contiennent tous ces produits.

[00:19:36] **Tom Hoppe :** N'est-ce pas ? Oui, exactement. C'est donc très difficile

[00:19:38] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : d'essayer d'être en bonne santé. Oui. Nous sommes passés au silicone. Nous avons tout remplacé par du silicone, mais maintenant, nous allons découvrir que le silicone est également nocif. C'est difficile.

[00:19:45] **Tom Hoppe** : Au final, ça reste un produit chimique. C'est vrai. Ce qui rend les choses difficiles. Mais même les prébiotiques et les probiotiques, qui sont bons pour la santé intestinale, je pense que la santé intestinale est désormais au centre de l'attention, vous voyez.

[00:19:56] **Tom Hoppe** : Il y a des documentaires et des émissions qui en parlent. Mais je pense que cela aide aussi à lutter contre l'inflammation ou à la réduire.

[00:20:02] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Oui, énormément. Et je sais que nous n'avons pas beaucoup de temps, mais la santé intestinale est très importante et non, nous ne le faisons pas, oui, l'intestin est un organe très important du corps qui protège contre l'inflammation, mais lorsqu'il est en mauvaise santé, cela peut aussi aggraver les choses.

[00:20:16] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Il est donc essentiel d'avoir une bonne santé intestinale. Mais encore une fois, pour revenir à ce dont je viens de parler, si vous consommez toutes ces fibres, ce sera le cas. prébiotiques qui favorisent le microbiome. Cela favorisera également la muqueuse. Toutes ces toxines sont nocives, surtout comme nous, je ne voulais pas entrer dans le détail des produits biologiques et nourris à l'herbe, mais si vous consommez des pesticides, des aliments qui sont, vous savez, pulvérisés avec des pesticides, nous avons des microbiotes dans notre intestin, n'est-ce pas ?

[00:20:44] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Donc. Cela affecte aussi énormément l'intestin.

[00:20:48] **Tom Hoppe** : Oui. Surtout avec le déversement de boues d'épuration sur les champs, qui se poursuit encore au Canada. Pour notre public qui ne sait pas ce que c'est, il s'agit d'utiliser les boues d'épuration issues des eaux usées qui sont épandues sur les champs. Et cela se fait depuis plus de 30 ans, je crois.

[00:21:01] **Tom Hoppe** : Et il y a du PAS là-dedans. Donc, d'une manière ou d'une autre, cela se retrouve dans notre alimentation. Vous dites donc que tant que l'on a une bonne santé intestinale, cela peut aider à atténuer certains de ces produits chimiques. Ou simplement dans notre environnement, qui sont difficiles, très difficiles à éliminer.

[00:21:14] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Eh bien, cela protège notre muqueuse afin d'empêcher ces produits chimiques de s'infilttrer dans notre système interne à partir de ce que vous mangez.

[00:21:22] **Tom Hoppe** : Oui. En résumé, il faut consommer des fibres, des bonnes graisses, des protéines et éviter le sucre. Si vous le pouvez,

[00:21:31] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : vous pouvez éviter le sucre.

[00:21:34] **Tom Hoppe** : Vous pouvez.

[00:21:35] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Et vous savez, j'ai donné quelques-uns de ces conseils. Avant de conclure, je voudrais également dire que pour les personnes qui ont besoin d'aide parce qu'elles souffrent déjà d'une forte inflammation, j'apprécie également beaucoup les compléments alimentaires à base de curcuma.

[00:21:51] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Bien sûr, pour toutes les recommandations de compléments alimentaires que je donne ici, vous devez en parler à votre médecin. Mais le curcuma a fait l'objet de nombreuses recherches. C'est une molécule très puissante qui a des propriétés anti-inflammatoires incroyables. De nombreuses recherches ont montré qu'il est bon pour le cerveau, pour la glycémie, pour les maladies cardiovasculaires et pour la santé intestinale.

[00:22:10] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Elle peut également être très utile pour soulager la douleur. La curcumine est donc un produit que je recommanderais vivement. Les oméga-3 sont bons pour la santé. Encore une fois, pour de nombreuses raisons, ce super anti-inflammatoire ferait partie des compléments que j'envisagerais. Et beaucoup de gens ici connaissent la naltrexone à faible dose, qui est évidemment un médicament, mais qui fait partie de mes préférés.

[00:22:30] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Donc, quand je réfléchissais et me préparais à venir ici, je me suis demandé quels étaient, vous savez, mes trois principaux anti-inflammatoires. Des compléments alimentaires ou des produits que l'on peut prendre. Et ce sont les trois principaux que j'explorerais avec votre médecin si vous souhaitez aller un peu plus loin. Si vous souffrez déjà d'une inflammation importante, vous avez parfois besoin d'un peu d'aide pour la réduire.

[00:22:50] **Tom Hoppe** : Et quel était le dernier ? Le médicament. [00:22:52] **Dr**

**Alexandra Perel-Winkler** : La naltrexone à faible dose. [00:22:54] **Tom Hoppe** :

D'accord.

[00:22:54] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : En avez-vous déjà parlé ?

[00:22:56] **Tom Hoppe** : Non, nous ne l'avons pas fait. Mon Dieu, il y a tellement de choses à dire. Mon Dieu. Vous avez tellement de choses à dire dans cette émission. Je sais. Je sais. Nous allons devoir vous inviter à nouveau. J'avais

[00:23:03] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : demander à revenir pour parler du naltrexone à faible dose.

[00:23:09] **Tom Hoppe** : Eh bien, nous pouvons le faire. Et peut-être que nous pourrons parler de la santé intestinale. Nous pourrons parler des PFAS et d'autres produits chimiques persistants, ainsi que des compléments alimentaires. Je sais que sur les réseaux sociaux et sur Internet, on parle de compléments alimentaires qui aideraient à réduire les PFAS dans le foie. Je ne sais pas dans quelle mesure cela est vrai et dans quelle mesure cela a vraiment fait l'objet de recherches, mais je pense que ce serait un sujet intéressant d'un point de vue fondé sur des preuves plutôt que sur de simples opinions. [00:23:36] **Tom**

**Hoppe** : Il y a encore beaucoup à dire sur Alexander.

[00:23:40] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Je suis éducatrice, donc je passe en fait des heures à parler de tout cela tout le temps. Donc, oui, c'est difficile, c'est difficile de résumer tout cela en 30 minutes, mais je serais très heureuse de revenir et j'espère que cela vous a été utile.

[00:23:52] **Tom Hoppe** : J'ai trouvé cela très utile et j'espère que vous avez pu parler de ce que vous vouliez pendant le temps qui nous était imparti.

[00:23:59] **Tom Hoppe** : Absolument. J'ai trouvé que tout était parfait, je vous remercie donc d'avoir participé à l'émission.

[00:24:02] **Dr Alexandra Perel-Winkler** : Tout le plaisir était pour moi.

[00:24:04] **Tom Hoppe** : Pour nous faire part de vos commentaires sur l'émission ou obtenir plus d'informations sur la douleur chronique, vous pouvez consulter notre site web, veterans chronic pain.ca. Suivez-nous sur Facebook et X à Chronic Pain Coe et sur Instagram à Chronic Pain underscore coe.

[00:24:17] **Tom Hoppe** : Prenez soin de vous, tout le monde, et gardez espoir.

[00:24:24] Le podcast The Most Painful est produit pour le Chronic Pain Center of Excellence par Story Studio Network.