

Je mange autrement pour ne plus souffrir de l'arthrose et ça marche!

Si les articulations de vos doigts, de votre colonne vertébrale, de vos genoux, de vos hanches vous font souffrir... vous serez intéressée par l'histoire du **Dr Jacqueline Lagacé** qui a mis au point une manière de manger lui permettant de mettre fin à ses douleurs. Elle a ainsi retrouvé l'usage de ses doigts bloqués par l'arthrose...

J'ai souffert d'arthrose au niveau des vertèbres lombaires et cervicales pendant de nombreuses années. C'est à partir de 2004 que mon problème de polyarthrite rhumatoïde, au niveau des articulations des mains, a transformé graduellement ma vie en un enfer de douleurs devenu rapidement constant et qui m'a privée presque entièrement de l'usage normal de mes doigts dès 2006. En 2007, après avoir découvert le livre du Dr Jean Seignalet, dix jours de son régime hypotoxique ont suffi à mettre fin à mes douleurs arthritiques.

À la fin du troisième mois, mes doigts ont recommencé graduellement un à un à se plier et au bout de seize mois, j'avais retrouvé l'usage normal de mes mains. Durant ce

temps, environ 12 mois après le début du régime hypotoxique, j'ai commencé à prendre conscience que les crises de douleurs arthrosiques intenses qui m'empêchaient de marcher normalement durant environ une semaine trois à quatre fois par années, avaient cessé de se produire. De plus, les crises de douleur intenses qui affectaient périodiquement mes vertèbres cervicales ainsi que mon épaule gauche sont devenues chose du passé vers le seizième mois de régime. Cela sans compter mes problèmes d'eczéma, ma propension à attraper tous les petits rhumes des gens qui gravitaient autour de moi et bien d'autres petits ennuis de santé qui ont disparu sur la durée avec le régime hypotoxique."



“La ration alimentaire devrait idéalement comporter une large part de légumes variés, de légumes verts et de différentes couleurs et des légumes racines.”

Dr Jacqueline Lagacé



Zen attitude

“À la fin du troisième mois, mes doigts ont recommencé graduellement un à un à se plier et au bout de seize mois, j'avais retrouvé l'usage normal de mes mains.”

10 conseils du Dr Jacqueline Lagacé pour les femmes qui souffrent d'arthrose

1 Cessez de consommer tous les produits laitiers sans exception : lait, fromages et tous les produits alimentaires qui en contiennent.

2 Excluez toutes les céréales de blé et apparentées ainsi que le maïs. Vous pouvez consommer quelques céréales et/ou pseudo-céréales : riz, sarrasin, sésame, quinoa, millet, teff (mil), amarante, sorgho, châtaigne. Toutefois, à part le riz qui déclenche rarement des réactions d'intolérance, il faut être attentif à ces différents aliments qui peuvent provoquer des réactions d'intolérance particulièrement chez un certain pourcentage de per-

sonnes qui souffrent de maladies d'inflammation chronique.

3 Il est important de respecter le plus possible la cuisson à basse température (moins de 110 degrés) des protéines d'origine animale, particulièrement celles des viandes. Évitez plus particulièrement les grillades et le rôtissage.

4 Excluez les charcuteries.

5 Excluez les huiles raffinées, remplacez-les par des huiles vierges crues. Privilégiez les huiles riches en oméga-3.

6 Évitez le plus possible la consommation d'aliments

préparés industriellement.

7 Évitez la consommation de frites et de fritures car ce mode de cuisson entraîne la formation d'acrylamide, une substance neurotoxique.

8 Consommez le moins possible de sucre blanc (raffiné). Évitez le sirop de maïs particulièrement nocif. Le miel, le sirop d'érable ou le sucre roux sont moins nocifs mais doivent être consommés avec modération.

9 Le fructose est recommandable uniquement lorsqu'il est consommé dans un fruit.

10 Limitez votre consommation de sel raffiné. Privilégiez le sel gris de mer.

Les courses avec le Dr Jacqueline Lagacé pour acheter les bons aliments lorsque vous souffrez d'arthrite ou d'arthrose

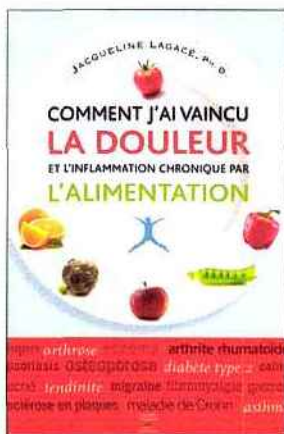
Tentez le plus possible de cuisiner vous-même les aliments que vous consommez. Lorsque vous achetez un aliment préparé industriellement, vérifiez avec attention la liste des ingrédients. Privilégiez les viandes blanches plutôt que les viandes rouges. La viande est à consommer avec modération. Consommez des légumineuses (si vous les supportez bien) pour diminuer votre consommation de viandes.

Autant que possible, faites votre pain vous-même. Avec une machine à pain, préparer son pain soi-même requiert seulement une participation d'environ 7 minutes.

La ration alimentaire devrait idéalement comporter une large part de légumes variés, de légumes verts et de différentes couleurs et des légumes racines. Privilégiez la cuisson douce à la vapeur."

Géraldine Bourcier

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation



Jacqueline Lagacé a partagé son temps entre la direction d'un laboratoire de recherche en microbiologie et en immunologie et l'enseignement à la Faculté de médecine de Montréal. Auteure de quelque trente-cinq articles scientifiques publiés dans des revues internationales avec comités de pairs, elle a également présenté plus de cinquante communications dans des congrès scientifiques nationaux et internationaux. Alors qu'elle lutte contre une

polyarthrite rhumatoïde qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, le Dr Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique que proposait le Dr Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En 10 jours, la douleur a disparu, en 16 mois elle retrouve l'usage de ses doigts. Cette scientifique décide alors de se plonger dans les publications médicales afin de vérifier si les théories de Seignalet (notamment l'exclusion des laitages et du gluten) s'accordent avec les résultats les plus récents de la recherche scientifique. Non seulement son travail confirme leur validité, mais il apporte des données nouvelles qui viennent les compléter (22 euros aux Ed. Thierry Souccar, www.thierrysouccar.com, www.jacquelinelagace.net).