

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

L'ALIMENTATION

Selon les études réalisées par l'Office Mondiale de la Santé (OMS), **presque 80 % des pathologies de civilisation** (c'est-à-dire toutes les pathologies, maladies référencées à travers la planète), dont font partie les douleurs chroniques, les Troubles Musculo Squelettiques (tendinites, lombalgies, cervicalgies ...), le Stress, le Burnout, la dépression, **sont liées à nos modes alimentaires.**

Il est donc important de comprendre pourquoi ce lien important entre nos modes alimentaires et toutes ces pathologies.

Outre la respiration paradoxale avec sa carence en oxygène vue précédemment, **les raisons majeures sont l'hyper-activation de notre Cortisolémie**, c'est-à-dire du taux de **Cortisol** (hormone du stress dans notre sang), **l'acidose** cellulaire, **l'inflammation** cellulaire et les carences en nutriments.

Il existe 5 piliers majeurs dans l'alimentation.

