

L'ALIMENTATION

ANTI-INFLAMMATOIRE



« Que ton alimentation soit ta première médecine », disait Hippocrate, le grand médecin de l'Antiquité. Une phrase à méditer alors que la dépendance à l'égard de l'industrie agro-alimentaire et notre rythme de vie conduisent plutôt à des déséquilibres qu'à une alimentation saine. ▶ [Isabelle Defrance](#)

Ces déséquilibres peuvent être à l'origine de soucis de santé qui ont tous pour terreau l'inflammation : l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les maladies neurodégénératives, les cancers et les maladies du système musculo-squelettique.

Les patients atteints d'arthrite souffrent d'inflammations aiguës et chroniques. Traiter ce terrain inflammatoire exige de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Il est ensuite possible de corriger nos comportements et de compléter avec des aliments aux propriétés anti-inflammatoires intrinsèques.

LES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES

Elles conduisent à la fois à des excès et à des manques. Nos assiettes sont souvent trop riches en calories. Elles contiennent TROP :

- de protéines animales (éviter de consommer de la viande rouge plus d'une fois par semaine)
- de glucides rapides (éviter les barres chocolatées, les biscuits et desserts industriels, le sucre ajouté) et pas assez de glucides lents : consommer plus de féculents (légumineuses et céréales)
- éviter les sodas et l'alcool (maximum 1 verre de vin par jour, de préférence rouge)
- de graisses saturées issues des viandes, de la charcuterie, des graisses de mauvaise qualité
- d'oméga 6 (charcuterie, viandes rouges, huile de maïs, arachide...)
- de sel, d'additifs, conservateurs, colorants...
- trop souvent des modes de cuisson très agressifs (barbecue...)

En revanche, nos assiettes **manquent** de certaines catégories d'aliments :

- les légumes (400 g /j) et les fruits (150g /j) : riches en fibres, vitamines et minéraux
- les légumineuses (pois, pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges...) : tous les jours
- les céréales semi-complètes ou complètes (riz complet, pâtes complètes, semoule, polenta, quinoa...) : tous les jours
- les aliments contenant des oméga 3 : du poisson gras 3X/semaine (sardines, maquereaux, saumon, truite...), des huiles végétales bio (colza, noix, noisettes...), des graines de lin moulues tous les jours

Nous avons noté plusieurs informations que nous mettrons en pratique: encore davantage de légumes, moins de protéines animales, des oméga 3 pour juguler l'inflammation. Lut

DES INTESTINS EN BONNE SANTÉ

C'est un préalable avant toute mesure corrective en matière d'inflammation. La médecine reconnaît aujourd'hui le fait que les intestins appartiennent autant au système digestif qu'au système immunitaire et au système nerveux. Il est primordial d'avoir une bonne flore intestinale pour bien digérer et réguler les facteurs de l'inflammation. Cela peut se faire en consommant des prébiotiques, indispensables nutriments de la flore intestinale.

Les prébiotiques naturels se trouvent dans les légumes dit anciens, comme les betteraves, navets, topinambours, rutabaga, pannais... On peut aussi améliorer sa flore intestinale en consommant des aliments riches en

probiotiques comme les yaourts enrichis au bifidus, les fromages au lait cru, le kéfir, le tofu et les légumes lacto-fermentés...

Le stress, la pollution, l'alcool, la cigarette, l'âge sont autant d'éléments qui augmentent le stress oxydatif sur les cellules de notre corps. Ce stress oxydatif renforce l'inflammation. Il dégrade les lipides, les protéines et l'ADN. Le stress oxydant est responsable de la mort cellulaire prématurée.

Heureusement, dans l'organisme, nous disposons d'antioxydants qui vont contrebalancer ces effets négatifs. La vitamine C contenue dans les agrumes, les choux, les brocolis et la vitamine E contenue dans les huiles végétales de qualité et les noix sont des antioxydants majeurs qui protègent la membrane cellulaire. Les polyphénols contenus dans le thé, les baies et les légumes rouges préservent l'ADN présent dans le noyau de la cellule. Le zinc et le sélénium sont des cofacteurs d'enzymes indispensables à la multiplication cellulaire. Ils jouent aussi un rôle dans la régulation des défenses immunitaires. Le zinc se retrouve dans les crustacés, les viandes blanches... Le sélénium est présent dans les noix. Manger 2 noix du Brésil par jour apporte la dose journalière recommandée de sélénium. La lutéine et le bêta-carotène contenues dans les carottes, patates douces, tomates sont des antioxydants permettant une synthèse efficace de protéines.

Toutes les différentes classes d'antioxydants ne se trouvent pas dans un seul type d'aliments. D'où l'importance de manger varié, coloré et de qualité.

Sur base de mes quelques notes, j'ai eu la première impulsion j'ai fait mes courses autrement ce jour. J'ai acheté des légumes que je n'avais jamais mis dans mon panier. Sophie

LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Les oméga 3 : Pour enrichir votre alimentation en oméga 3, consommez des poissons gras, comme les sardines, maquereaux, saumons, truites. Achetez des œufs riches en oméga 3. La salade de blé et le pourpier sont très riches en oméga 3. Assaisonnez vos salades avec de l'huile de colza et de citron (riche en vitamine C). Enrichissez vos céréales avec une cuillère à soupe de graines de lin fraîchement moulues (car l'huile de lin s'oxyde très vite).

Le curcuma : La racine de curcuma contient des antioxydants très puissants, les curcuminoïdes (dont 90 % de curcumine) et des polyphénols qui expliquent son action dans divers troubles inflammatoires, dont les douleurs rhumatismales. Le curcuma est aussi utilisé pour stimuler la digestion, notamment parce qu'il augmente la sécrétion biliaire.

Le gingembre : Le gingembre contient des antioxydants très puissants les gingérols et shoagols, qui expliquent son action dans divers troubles inflammatoires dont les douleurs rhumatismales.

Le paprika : Le paprika renferme de la capsaïne aux vertus anti-inflammatoires. Il permet de contrer les douleurs articulaires. Il apporte aussi de la vitamine E, anti-oxydante.

Les plantes aromatiques : Elles sont souvent riches en vitamine C et divers minéraux leurs conférant des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Certaines cellules de ces plantes sécrètent des composés aromatiques que l'on trouve dans les huiles essentielles utilisées en aromathérapie.

Le Basilic : source de vitamine C, de flavonoïdes, d'anthocyanes aide à lutter contre l'inflammation

Le romarin : contient de l'acide rosmarinique, un anti-inflammatoire qui contribue à diminuer les douleurs musculaires et articulaires.

La verveine citronnée : renferme du géraniol et du néral, substances aromatiques qui permettent de soulager les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires.

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE EN TROIS TEMPS

Il faut veiller tout d'abord à se nourrir sainement et éviter les erreurs alimentaires, pour ne pas renforcer l'inflammation. Dans un deuxième temps, une attention particulière sera portée aux intestins pour maintenir une bonne barrière intestinale. Enfin, le stress oxydatif et l'inflammation seront maîtrisés grâce à une alimentation riche en antioxydants. Une fois ces principes de base acquis, on pourra enrichir l'alimentation en substances anti-inflammatoires tels les oméga-3, le curcuma, le gingembre et les herbes aromatiques...

Pour juguler l'inflammation, il faudra donc avoir une alimentation consciente et faire ses courses et cuisiner de façon cohérente. Il y a moyen de faire cela de façon savoureuse. En gardant le plaisir de cuisiner et de bien manger !

Bibliographie : L'alimentation anti-inflammatoire, par le Dr Catherine Lacrosnière, éditions Albin Michel, Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire, par Alix Lefief-Delcourt et Laetitia Proust-Million, éditions Leduc & Pratique, Les aliments santé et les clés de la nutrition, ça m'intéresse, par Valérie Codefroy, éditions One plus one

