

Le vrai du faux d'une alimentation anti inflammatoire pour votre système immunitaire.

L'alimentation anti-inflammatoire fait partie des nouveaux régimes à la mode pour améliorer certaines maladies chroniques. Comment démêler le vrai du faux dans un contexte aujourd'hui anxiogène ?

Notre organisme est en effet à rude épreuve depuis déjà une année par le COVID et il est d'autant plus important de favoriser une alimentation bénéfique à notre système immunitaire.

Dans quels cas peut-on avoir de l'inflammation ?

L'inflammation est la réaction du système immunitaire à une agression externe (infection, allergie, brûlure...) ou interne.

C'est une réaction de défense généralement bénéfique, mais qui pose parfois problème, par la douleur qu'elle engendre ou lorsqu'elle perdure et devient chronique. C'est le cas pour certaines maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et immunitaires.

Elle est favorisée par la sédentarité, une hygiène alimentaire déséquilibrée, la pollution, l'altération du microbiote.

L'alimentation, un traitement contre l'inflammation ?

Un aliment anti-inflammatoire est un aliment qui diminue l'inflammation.

Ces aliments sollicitent très peu le pancréas lors de la digestion, tant dans leur production d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang, que dans la digestion des graisses et des protéines.

A l'inverse un aliment "pro-inflammatoire" ou "inflammatogène" le sur-sollicite.

Méfiez-vous des listes d'aliments anti-inflammatoires sur internet qui donne l'impression qu'il existe des « super-aliments », un diététicien pourra vous aider à y voir plus clair.

Voici quelques nutriments/aliments qui sont scientifiquement prouvés comme étant anti-inflammatoires :

- Les omega 3 -



Les omega 3 contenus dans des aliments qui contiennent des graisses sont des macronutriments les plus énergétiques et plus connus sous le terme de graisses insaturées.

Ces graisses sont dites « essentielles », car notre organisme ne peut les fabriquer, il est donc impératif de les apporter par l'alimentation, et toute carence peut avoir des conséquences non négligeables.

Il existe deux sources d'oméga-3 : végétale et animale.

La source végétale est apportée par les huiles comme l'huile de colza, l'huile de noix et l'huile de lin. A consommer en assaisonnement, vous pouvez en ajouter 1 cuillère à café par repas et par personne dans vos salades ou sur des légumes cuits ou féculents.

La source animale se trouve en majorité dans les poissons (sardines, hareng, maquereau, saumon, anchois). On conseille d'en consommer 1 fois par semaine minimum. Les œufs de poules nourries aux graines de lin vous permettront de bénéficier aussi de ces omega3.

- Les anti-oxydants -



Les aliments anti-oxydants auront un impact bénéfique sur l'inflammation.

Vous pouvez compter sur les fruits et légumes qui contiennent des vitamines anti-oxydantes (provitamine A, vitamine C et vitamine E), des polyphénols et du lycopène.

Il est préférable de manger ces aliments crus pour bénéficier un maximum de la vitamine C (sensible à la chaleur).

Les légumes sont donc à consommer à chaque repas à satiété, tandis que 3 fruits max/jour restent conseillés.

- le curcuma -



Le curcuma longa, appelé aussi le « safran des Indes » est un cousin du gingembre.

Commercialisé sous forme de gélules, de comprimés ou de décoction, le curcuma aurait des vertus curatives intéressantes, notamment des propriétés anti-inflammatoires lui permettant de soulager certaines maladies inflammatoires chroniques.

Attention au curcuma qui est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires, par des calculs par exemple et pour les problèmes hépatiques.

Quels aliments augmentent l'inflammation ?

A l'inverse, les aliments ayant un index glycémique élevé contribuent à augmenter l'inflammation. Attention donc aux produits sucrés, aux féculents raffinés comme le pain/pâtes/riz blancs. Préférez les céréales complètes cuites al dente ou les légumes secs.

L'activité physique, bénéfique contre l'inflammation ?

Pratiquer 20 à 30 minutes d'activité physique chaque jour permet de délivrer des hormones anti-inflammatoires, d'après une étude américaine de l'université de San Diego. 20 à 30 minutes par jour sont recommandées par les chercheurs pour diminuer de 5% la production de cellules immunitaires bénéfiques à la santé.

La marche rapide suffit à enclencher le processus, alors n'oubliez pas de chaussez vos baskets tous les jours !

Vous l'aurez compris, l'alimentation anti-inflammatoire peut vous être utile en prévention et pour diminuer l'inflammation de votre organisme.

On ne le répétera jamais assez : pour votre santé, la meilleure alimentation est celle qui est variée et sans restriction, associée à une activité physique quotidienne.

N'hésitez pas à consulter des professionnels qui pourront vous accompagner et adapter ces conseils en les personnalisant : vous êtes unique, votre santé l'est aussi.

Article rédigé par Mathilde GIBEAUX, diététicienne-nutritionniste.