Qu’est-ce qu’une alimentation anti-inflammatoire ?

Le concept paraît obscur. Mais une alimentation anti-inflammatoire consiste avant tout à réduire votre production de molécules pro-inflammatoires (cytokines, prostaglandines E2, etc.).

Cela suppose de suivre un régime semi-végétarien, proche de la diète méditerranéenne.

Vous devez donc manger autant de légumes et de fruits que possible. Il faut privilégier les bonnes graisses oméga-3 qu’on retrouve dans les noix [3], petits poissons gras, *l’huile colza*.

Vous devez **limiter** votre consommation d’aliments transformés (pain blanc, pâtes, pommes de terre, riz blanc), de produits laitiers et de viande rouge [4].

Des chercheurs de Liverpool ont établi le top des aliments anti-inflammatoires :

- Oignon (riche en polyphénols)
- Curcuma *(pour bénéficier de ses bienfaits, à consommer avec du gingembre, un peu de poivre noir (attention c’est irritant pour l’intestin) et de l’huile de colza pour ses omega 3 et son action anti-inflammatoire)*
- Raisin rouge
- Thé vert

Rapprochez-vous également de votre professionnel de santé micro-nutritionniste qui vous conseillera les compléments alimentaires utiles pour traiter la première barrière à protéger : la barrière intestinale avec le traitement de la perméabilité intestinale, les probiotiques …

Associé à une limitation importante des céréales (dont le pain. Le quinoa par contre n’est pas une céréale mais un féculent sans gluten mais protéiné, en cuisson al dente il a un indice glycémique de 35), féculents, laitages et viandes rouges.

[3] Encyclopédie des aliments
[4] Régime du Dr Weil : le régime anti-inflammatoire
[5] Place des probiotiques dans le traitement des maladies inflammatoires intestinales