



# LES ALIMENTS ANTI INFLAMMATOIRES

## Les aliments anti inflammatoires

L'inflammation est un processus de défense naturelle qui se caractérise par de la rougeur, de la chaleur, des œdèmes et de la douleur. Ce processus indispensable pour éliminer des agents pathogènes et pour réparer des lésions, peut dans certains cas perdurer trop longtemps et aboutir à des maladies inflammatoires lorsqu'il devient chronique (de façon permanente - sous forme visible (maladies en "ite") ou invisible (maladie auto-immune...)). Il est nécessaire de détecter les signes précoces de l'inflammation (surpoids, douleurs, troubles cutanés, troubles psychologiques, températures élevée, fatigue chronique...) puis la traiter.

Malgré les causes souvent multifactorielles (alimentation, stress, sédentarité, environnement, etc.), l'alimentation à un rôle majeur et essentiel. L'excès de sucre et d'aliments transformés, le manque de fibres, les cuissons à hautes températures, un déséquilibre entre l'apport des acides gras (oméga 6 et oméga 3), les intolérances alimentaires, le tabac, l'alcool et les sodas sont à bannir car favorisent et alimentent l'inflammation jour après jour.

Il est préférable de rajouter dans son assiette des aliments dits anti inflammatoires, de façon quotidienne comme:

- **Les oméga 3:** petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux, saumons...), les huiles de première pression à froid de lin, de colza, de cameline, les noix, les graines de lin...

- **Les antioxydants:** la vitamine C (dans le kiwi, chou kale, poivrons, citron, oseille...), la vitamine E (dans les huiles végétales, les oléagineux, les fruits de mer...), le sélénium (deux noix du Brésil par jour couvrent nos besoins nutritionnels journaliers), le zinc, les polyphénols (très largement présents dans le règne végétal)

- La plupart des **fruits et légumes**



# LES ALIMENTS ANTI INFLAMMATOIRES

## Les aliments anti inflammatoires

Les plus reconnus pour leur action anti inflammatoire sont les suivants:

- **L'ail** (le préférer cru pour la conservation de tous ses bienfaits)
- **Les choux** (sous toutes formes, riches en nutriments et minéraux)
- **Les fruits rouges** (grande source d'antioxydants)
- **L'oignon** (grâce à ses composés sulfurés)
- **Les amandes** (riches en vitamines, minéraux et phytostérols)
- **Le curcuma** (épice composée de pigments de polyphénols à l'action antioxydante très puissante)
- **La cannelle** (contenant deux puissants antioxydants et anti inflammatoires - proanthocyanidines et cinnamaldéhydes)
- **Les algues** (superaliments ultra riches sur le plan nutritionnel - apport d'oméga 3, de fibres, d'antioxydants)

Alors n'attendez pas pour réajuster vos habitudes de vie et pour intégrer tous ces bons aliments dans votre quotidien.

**Mathilde PHILEMON,**  
**Naturopathe**

07 69 00 40 58  
mathildephilemon.naturo  
@gmail.com,  
9 rue des Meuniers,  
94300 Vincennes