

CONTRE LE SURPOIDS, LE DIABÈTE, LE CANCER, ALZHEIMER...

L'alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation chronique génère une fatigue persistante et de nombreux dysfonctionnements du corps. Heureusement, il est possible de la contrecarrer en rectifiant le contenu de son assiette. Nos conseils pour en venir à bout. Par Sylvia Vaisman

Théoriquement fugace, l'inflammation aide le corps à faire face à une agression extérieure, à réparer une blessure ou à combattre une infection.

Dans ce cas, elle est visible et ciblée. Mais lorsqu'elle persiste sur le long terme, elle se répand dans tout l'organisme, endommage les organes et favorise l'apparition de maladies. Cet ennemi exerce son travail de sape silencieusement. Jour après jour, il fait le lit du diabète de type 2, de la maladie de Crohn, du psoriasis, de l'arthrose, de la polyarthrite rhumatoïde, de la spondylarthrite ankylosante, de la maladie d'Alzheimer et de cancers. Sans le savoir, nombre d'entre nous sont sous le joug de micro-inflammations chroniques récurrentes, voire permanentes. « Cet état est lié à notre mode de vie moderne », assure Laetitia Proust-Million, diététicienne-nutritionniste. La sédentarité, le stress, le manque de sommeil et la pollution y contribuent. Mais l'une

des causes majeures est l'alimentation. « Trop de sucres, d'aliments acidifiants, de mauvaises graisses (et pas assez de bonnes), de calories et de produits mal assimilés », estime Laetitia Proust-Million. Il faut revoir ses habitudes alimentaires. « On sait que le régime méditerranéen baisse les marqueurs de l'inflammation, précise le Dr Catherine Lacrosnière, médecin nutritionniste, auteure de *Prévenir et soigner l'inflammation* (éd. Hugo New Life). Le régime anti-inflammatoire est un régime méditerranéen élargi. » ●



FAITES
LE TEST!

	Non/Jamais (0 point)	Parfois (1 point)	Oui/Souvent (2 points)
J'ai des douleurs articulaires ou musculaires sans cause apparente			
Je fais des infections à répétition			
Je souffre de troubles digestifs (ballonnements, reflux, constipation...)			
J'ai de l'eczéma , du psoriasis ou de l'acné			
Je suis en surpoids ou obèse			
Je suis irritable , déprimée ou j'ai du mal à me concentrer			
Je me sens fatiguée et/ou je dors mal			
Je fume plus de 3 cigarettes par jour			
Je consomme moins de 2 fruits par jour			
Je mange moins de 2 portions de légumes par jour			
Je consomme quotidiennement beaucoup de viande , de produits sucrés ou de fromage			
Je bois moins de 1 litre d'eau par jour			

Reportez-vous à la page suivante pour calculer vos points et connaître votre profil





industriels

Le rendant plus sensible à l'inflammation. En outre, les aliments industriels sont souvent pauvres en vitamines. Leur processus de transformation et les multiples sucres ajoutés qu'ils renferment font de surcroît grimper très rapidement le taux de sucre dans le sang. Leur consommation doit donc rester exceptionnelle.

LES POLYPHÉNOLS

Ces antioxydants notoires forment un bon bouclier de protection contre l'inflammation et le vieillissement cellulaire. Leur consommation à haute dose réduit notamment la sévérité de la polyarthrite rhumatoïde, selon des chercheurs de l'université d'Etat de Washington.

OÙ LES TROUVER: dans le cacao, le thé, le café, les fruits et les légumes (le raisin, les agrumes, les fraises, l'ail et les légumes à feuilles vert foncé). De nombreuses épices, comme le curcuma, en renferment aussi des quantités appréciables.



LES PROBIOTIQUES

Un déséquilibre de la flore intestinale joue un rôle crucial dans l'inflammation chronique. Quand elles sont malmenées, les bactéries, que l'on compte par milliards dans notre tube digestif, augmentent la perméabilité de l'intestin grêle. Des molécules étrangères en profitent pour s'engouffrer dans notre corps. Le système immunitaire s'emballe alors et l'inflammation s'intensifie. Pour l'enrayer, il faut renforcer notre microbiote à l'aide d'aliments probiotiques.

OÙ LES TROUVER: dans les yaourts, le kéfir, la choucroute, le miso japonais, les pickles, et aussi dans la levure de bière.



Laetitia Proust-Millon
diététicienne-nutritionniste*

« MANGER AVEC MODÉRATION PROTÈGE DE L'INFLAMMATION »

De nombreuses personnes ont perdu la sensation de faim. Du coup, elles mangent bien plus que ce dont leur corps a besoin et grossissent au fil des années. Or le surpoids et l'obésité sont des facteurs d'inflammation. Pour enrayer ce processus, il convient donc de réduire la taille de ses portions. Des chercheurs ont en effet montré qu'une restriction calorique de 30% active des gènes de longévité (des sirtuines) qui s'opposent à l'inflammation. Ces anges gardiens de nos cellules ralentissent le vieillissement. Il faut donc manger « à sa juste faim » et bannir les aliments qui augmentent brusquement le taux de sucre dans le sang (index glycémique élevé): confiserie, pâtisserie, confiture, glace, soda, jus de fruits, céréales du petit déjeuner, pain blanc, purée de pommes de terre en flocons... Privilégiez les féculents complets et accompagnez-les de légumes car leurs fibres freinent l'absorption des sucres.

Auteur de « Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire » (éd. Leduc.s).

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO