



Anaëlle Juaira
Naturopathe agréée



la manne
l'épicerie santé
COOPÉRATIVE
www.cooplamanne.com

L'alimentation au secours de l'inflammation

Beaucoup ont déjà vécu des douleurs inflammatoires et s'entendent pour dire que l'inflammation, ça fait mal! **Mal de tête, blessure, brûlure, fièvre, eczéma, arthrite, sinusite, allergie, tendinite, colite, infections** sont toutes des manifestations d'inflammation de l'organisme. C'est un processus immunitaire naturel et même vital qui permet la défense contre les agressions externes (*infections*) et l'activation de la réparation des tissus (*blessures*).

Il n'y a pas de doute, à voir les ventes toujours grandissantes d'antalgiques (*ibuprofène, acétaminophène, etc.*) en pharmacie, nous assistons à une véritable épidémie d'inflammation. Et par malheur, celle-ci est de plus en plus chronique. Mais l'inflammation n'est pas la grande coupable, elle n'est que la manifestation d'un corps qui combat une agression : notre mode de vie moderne ! Notre organisme est entré en guerre contre la malbouffe, la pollution, la sédentarité et le déséquilibre du microbiote (*bactéries intestinales*). Plusieurs maladies émergentes y sont même associées : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires et auto-immunes¹.

Des aliments à votre rescousse

1 - Les bons gras

L'oméga-3 cumule les études sur ses bienfaits anti-inflammatoires². On le retrouve évidemment dans les poissons gras (*saumon, maquereau, anchois*) mais aussi dans les graines de lin, de chia, de chanvre ou l'huile de caméline. À l'inverse, les aliments riches en oméga 6 (*viandes rouges d'élevage, maïs, huile de tournesol*) ont un effet pro-inflammatoire.

2 - Les fruits et légumes

Les antioxydants (*anthocyanes, bioflavonoïdes et caroténoïdes*) contenus dans les fruits et les légumes sont des composés qui réduisent l'inflammation et protègent les cellules contre les radicaux libres, d'où l'importance de manger un **minimum de 5 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour**. L'alimentation arc-en-ciel est à privilégier (*choisir des aliments de couleurs variés*) afin d'aller chercher une plus grande diversité de nutriments.

3 - Les épices et plantes médicinales

Certaines plantes sont fort intéressantes pour diminuer les douleurs et aider à éliminer l'excès d'acidité qui augmente l'inflammation. En phytothérapie, le saule, l'ortie, la prêle, la griffe du diable, le curcuma³ et le gingembre⁴ peuvent être utilisés en suppléments ou directement dans l'alimentation afin de soulager toutes sortes de maux (*allergie, arthrite, colite, etc.*).

Le sucre, ennemi suprême

Avez-vous déjà observé une augmentation des douleurs rhumatismales durant la période des sucres ou le temps des fêtes ? Même si l'humidité peut aggraver les symptômes, n'en reste pas moins que les aliments à haut indice glycémique (*sucre qui entre rapidement dans la circulation sanguine*) ont un impact majeur sur l'inflammation. Il est effectivement démontré que plus une personne consomme des aliments transformés, plus elle sécrète des molécules pro-inflammatoires (PGE-2, C-réactive)⁵ qui la prédispose à de l'inflammation chronique. Une raison de plus pour éliminer les pâtes blanches, pain blanc et sucreries de vos garde-mangers !

Les réactions alimentaires

L'inflammation chronique pourrait être causée par des réactions de sensibilités alimentaires. L'alimentation moderne et industrialisée fragilise l'intestin et modifie la flore intestinale. Le système digestif, n'ayant pas eu le temps de s'adapter à ce nouveau régime, peut en être très affecté. En conséquence, il s'en suit une diminution des capacités digestives et une réaction immunitaire envers certains aliments. Les manifestations de ces sensibilités alimentaires peuvent être diverses : rhinite, côlon irritable, psoriasis, migraine, arthrite et même certaines maladies auto-immunes⁶. **Les aliments les plus couramment pointés du doigt sont les produits laitiers et les grains contenant du gluten (blé, seigle, orge) mais il peut y en avoir bien d'autres.**

Des conseils personnalisés à votre condition ? Il me fera plaisir de vous accompagner dans une démarche personnalisée vers un bien-être durable.

Anaëlle Juaira, ND.A.
819.758.1211 poste 1

Cette chronique ne sert aucunement à établir un diagnostic et ne remplace pas une intervention médicale de première intention.

Références :

- 1- SL Prescott, « Early-life environmental determinants of allergic diseases and the wider pandemic of inflammatory noncommunicable diseases », *J Allergy Clin Immunol*, vol. 131, no 1, 2013
- 2- Shahida A. Khan, Ashraf Ali, Sarah A. Khan et Solafa A. Zahran, « Unraveling the complex relationship triad between lipids, obesity, and inflammation », *Mediators of Inflammation*, vol. 2014, janvier 2014
- 3- Basnet P, Skalko-Basnet N, Curcumin: an anti-inflammatory molecule from a curry spice on the path to cancer treatment. *Molecules*. 2011 Jun 3;16(6):4567-98. doi: 10.3390/molecules16064567.
- 4- Shafina Hanim Mohd Habib, I Suzana Makpol, Ginger Extract (Zingiber Officinale) has Anti-Cancer and Anti-Inflammatory Effects on Ethionine-Induced Hepatoma Rats. *Clinics*. 2008 Dec; 63(6): 807-813. doi: 10.1590/S1807-59322008000600017. PMID: PMC2664283
- 5- González-Gil EM. Prospective associations between dietary patterns and high sensitivity C-reactive protein in European children: the IDEFICS study. *Eur J Nutr*. 2017 Mar 18. doi: 10.1007/s00394-017-1419-x.
- 6- LAGACÉ, Jacqueline, Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Édition FIDES, 2011

