

## **L'inflammation : amie ou ennemie ?**

L'inflammation aiguë est un mécanisme indispensable à l'organisme qui va lui permettre de lutter contre les agressions étrangères variées mais aussi, cerise sur le gâteau, de lui donner la capacité de se régénérer, de cicatriser.

Les ennuis commencent quand elle passe du mode aigu au mode chronique : souvent silencieuse, cette inflammation se met en place lorsque le corps est exposé de façon prolongée et répétée à des facteurs toxiques ; c'est le cas de la parodontite.

Dans cet Infodent, je vous indique quelques aliments anti-inflammatoires à conseiller au patient dans le cadre d'une approche globale (document en pdf pour une transmission plus pratique).

# Aliments Stars

## de l'alimentation anti-inflammatoire

⇒ Les **de manière générale** et plus spécialement :

- **Brocoli**



- frais et bien vert (donc riche en vitamine C)
- consommer rapidement après achat pour qu'il conserve ses propriétés antioxydantes
- alterner la consommation de brocoli cuit et de brocoli cru (privilégier la cuisson rapide à la vapeur car, trop cuit, il perd ses propriétés)
- idées d'utilisation : potage, dans les pâtes, une omelette, une quiche, un soufflé..., cuit vapeur légèrement croquant agrémenté d'une vinaigrette, cru en petits bouquets à croquer à l'apéro avec sauce fromage blanc aux herbes, cru et râpé en salade façon taboulé...

- **Fruits rouges**



- consommer le plus rapidement possible après achat
- frais ou surgelés, bio si possible
- idées d'utilisation : crus, de préférence seuls, ou cuits dans les tartes, gâteaux, crumbles, compotes...

⇒ Les **céréales et les légumineuses** : riz complet ou ½ complets, pâtes complètes ou ½ complètes, quinoa, lentilles, haricots, fèves, pois chiches...

⇒ Les **poissons gras** :



- consommer deux fois par semaine en variant les espèces
- privilégier les petits poissons gras (sardine, anchois, maquereau, hareng, truite, frais ou en boîte), moins pollués que les gros (saumon, thon)
- préférer les poissons entiers que déjà tranchés (pour préserver les oméga 3), consommer rapidement et ne pas cuire trop longtemps

⇒ Les **graines** et les **fruits oléagineux** et plus spécialement :

- **Noix**



- acheter de préférence les noix dans leur coque (protège de l'oxydation)
- conserver dans un endroit très frais (10°C max)
- consommer 7 à 8 noix par jour satisfait les besoins journaliers en oméga 3

- **Graines de chia**



- Les graines entières se conservent plusieurs mois à l'abri de l'air et de la lumière, les graines moulues doivent être conservées au réfrigérateur et consommées rapidement.
- pour le petit déjeuner ou un dessert santé : gonflées dans du lait animal ou végétal pendant quelques heures puis agrémentées de fruits secs ou oléagineux
- dans les pains et pâtisseries maison, surtout sans gluten, car elles apportent de la texture

## ⇒ Certaines huiles végétales : colza (non raffinée), olive, lin et noix

### • Huile de colza



- opter toujours pour une huile vierge non raffinée
- conserver au réfrigérateur (à l'abri de la chaleur et de la lumière)
- à consommer tous les jours dans les salades, plats de légumes, ... à raison d'une cuillère à soupe par jour
- s'utilise uniquement à cru : il ne faut pas la faire chauffer. Utiliser en alternance avec l'huile d'olive qui, elle, peut être chauffée (raisonnablement)

### • Huile de lin



- huile la plus riche en oméga 3 et avec le rapport oméga 6 / oméga 3 le plus favorable
- se conserve très mal, rancit très facilement : conserver en bouteille de petite contenance, au réfrigérateur et consommer rapidement
- s'utilise uniquement à cru (dans la vinaigrette par exemple)
- 1 cuillère à café par jour suffit à couvrir les besoins journaliers

### • Huile d'olive



- incontournable pour ses vertus anti-inflammatoires et antioxydantes
- choisir une huile extra-vierge obtenue par extraction à froid et bio de préférence
- s'utilise aussi bien à cru que pour la cuisson, pas trop quand même car son « point de fumée » (au-delà duquel elle fume et produit des composés toxiques) est de 160°C
- environ 2 cuillères à soupe par jour

## ⇒ Les épices et les herbes et notamment :

### • Cannelle



- Championne des aliments antioxydants et anti-inflammatoires
- Privilégier la cannelle de Ceylan (et non la cannelle de Chine)
- A conserver à l'abri de l'air et de l'humidité
- Peut être utilisée à la place du sucre pour sucrer boissons chaudes et laitages
- Ne pas dépasser ½ cuillère à café / jour (effets sur le rythme cardiaque)

### • Gingembre



- action antioxydante et anti-inflammatoire reconnue
- en poudre ou frais (sera utilisé râpé ou coupé en tous petits morceaux), cuit ou cru
- idées d'utilisation : dans les plats de légumes, les viandes, les poissons, les marinades... cru, dans les salades, les vinaigrettes...

### • Curcuma



- En poudre, préférer le curcuma bio car non irradié (procédé utilisé par l'industrie agroalimentaire pour augmenter la durée de conservation des aliments). Encore meilleur, le curcuma frais à râper (attention il tache beaucoup !)
- Pour favoriser l'assimilation de ses principes actifs, toujours l'associer à un peu de poivre noir et d'huile (olive, coco,...)

- **idées d'utilisation** : en infusion (curcuma frais + gingembre) sucré avec du miel, à ajouter dans tous les plats de riz, lentilles, pommes de terres, légumes, volailles, potages, marinades, vinaigrettes...

- **Les Herbes aromatiques**



- Aneth, basilic, coriandre, estragon, menthe poivrée, origan, marjolaine, persil, romarin, sauge, thym, verveine citronnée

⇒ **Le chocolat noir**



- Privilégier le chocolat à plus de 70% de poudre de cacao

⇒ **Le thé vert**



- Privilégier le thé bio car le thé est l'un des produits où l'on trouve le plus de pesticides
- Consommation de 3 tasses de thé maxi par jour = apport des bénéfices santé
- A boire de préférence à distance des repas (car il peut freiner la bonne absorption des minéraux, notamment le fer, apportés par les aliments), sans lait (diminue son potentiel antioxydant)

- **Préparation** : eau faiblement minéralisée + eau à 70/80°C + infusion de 3 minutes

### A ÉVITER

(action pro-inflammatoire)



- **Les viandes rouges**
- **Les charcuteries et autres viandes transformées**
- **Les céréales raffinées et leurs dérivés** : pain blanc, pâtes blanches, biscuits, biscottes...
- **Les produits laitiers riches en matière grasse** : beurre, crème glacée...
- **Les sucres raffinés et les produits qui en contiennent** : sucre blanc et brun, céréales du petit déjeuner, pâtisseries, confiseries...
- **Certaines huiles végétales** : tournesol, soja, maïs

Sources :

- L. Proust-Millon & A. Lefieff-Delcourt - *L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE* – Editions LEDUC
- Dr C. Lacrosnière – *L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE* – Editions ALBIN MICHEL