

# **L'alimentation anti-inflammatoire**

**Suzanne Malenfant, md**

**© 2020**

*Afin de respecter les règles d'éthique en vigueur,*

*Je déclare que je n'ai aucun conflit d'intérêt potentiel  
avec quelle que société commerciale que ce soit,  
concernant la présentation de ce jour.*

*Je suis inscrite au Collège des Médecins du Québec  
comme médecin retraitée et ai pratiqué la médecine  
familiale en région pendant 38 ans.*

# L'alimentation anti-inflammatoire



C'est quoi l'inflammation ?



Les écueils de l'alimentation moderne



Les aliments qui favorisent l'inflammation



Les aliments à fonction anti-inflammatoire



L'équilibre dans notre assiette

# L'inflammation, c'est quoi ?



## Phase 1 : Inflammation

Aggression : virus, bactérie, poison, ...



Arrivée des agents inflammatoires



Rougeur, enflure, douleur, chaleur



Élimination de l'agresseur



## Processus inflammatoire

### Phase 1 : Inflammation

Agression : virus, bactérie, poison, ...

↓  
Arrivée des agents inflammatoires

↓  
Rougeur, enflure, douleur, chaleur

↓  
Élimination de l'agresseur

### Phase 2 : Réparation

Arrivée des agents anti-inflammatoires

↓

Guérison des tissus

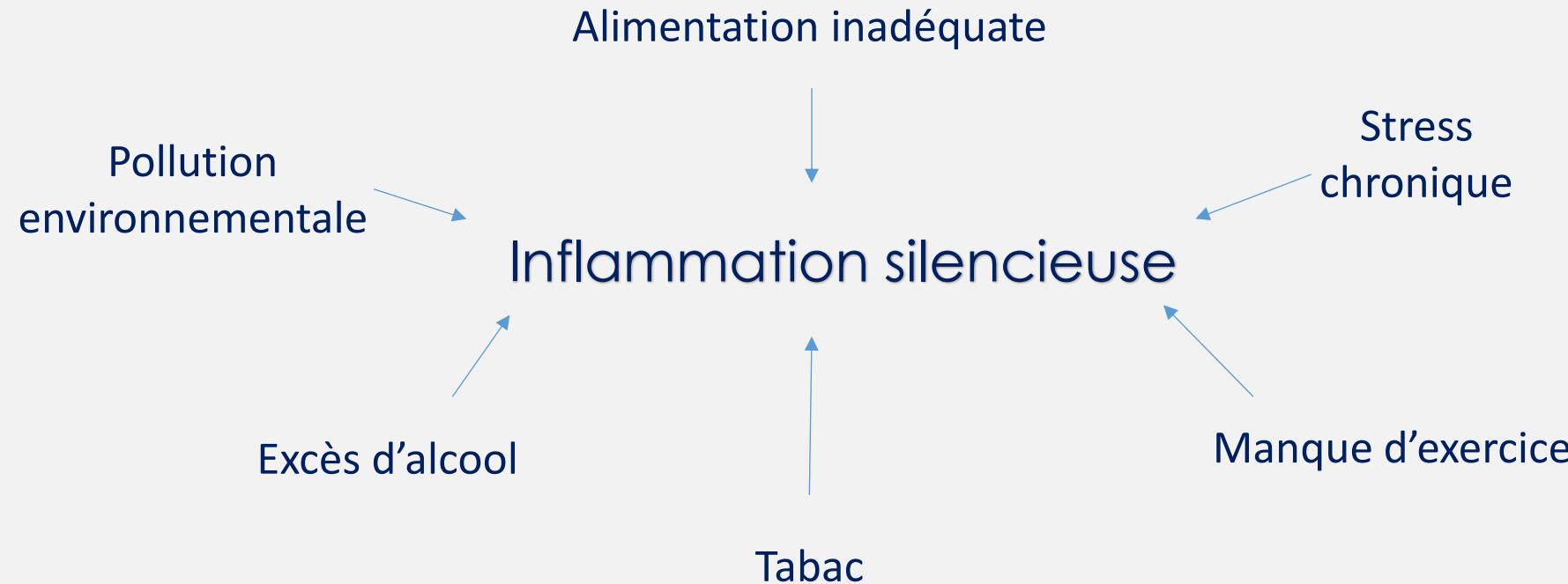


Inflammation  
silencieuse

Hypertension,  
prédiabète, arthrose,  
obésité abdominale,  
constipation chronique



# Comment l'inflammation silencieuse s'installe-t-elle en nous ?





# L'alimentation moderne





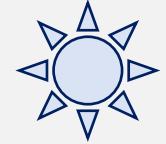
# L'industrie est devenue la cuisinière de bien des familles



- \* Sucres (fructose) +++
- \* Gras (huiles raffinées) +++
- \* Sel +++
- \* Aliments dénaturés, appauvris en nutriments
- \* Additifs chimiques

Très inflammatoires !!!

# De l'aliment à la maladie



## Bouche

Produits chimiques  
Aliments transformés  
Aliments non tolérés



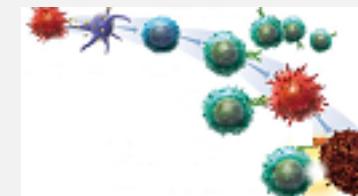
### Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules  
Irritation de la muqueuse



### Bouche

Produits chimiques  
Aliments transformés  
Aliments non tolérés

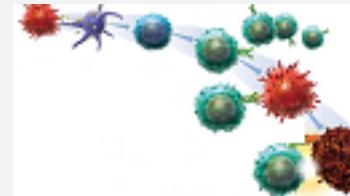


**Système immunitaire**  
Processus inflammatoire



### Bouche

Produits chimiques  
Aliments transformés  
Aliments non tolérés

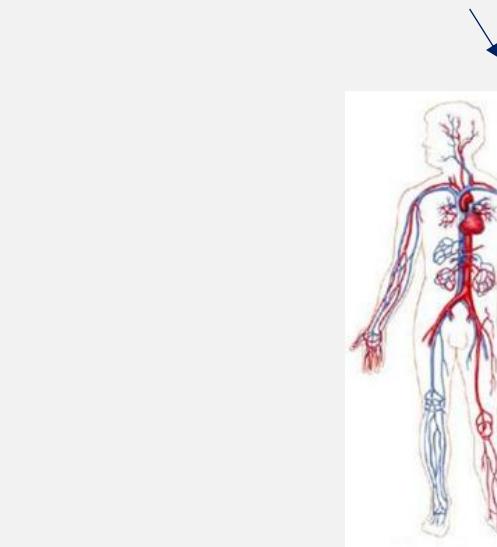


### Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules  
Irritation de la muqueuse intestinale

### Système immunitaire

Processus inflammatoire



### Tissus et organes

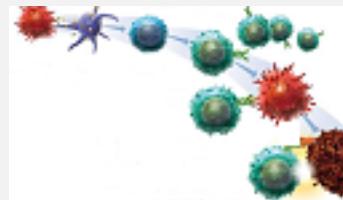
Accumulation des déchets  
Mauvais fonctionnement

# De l'aliment à la maladie



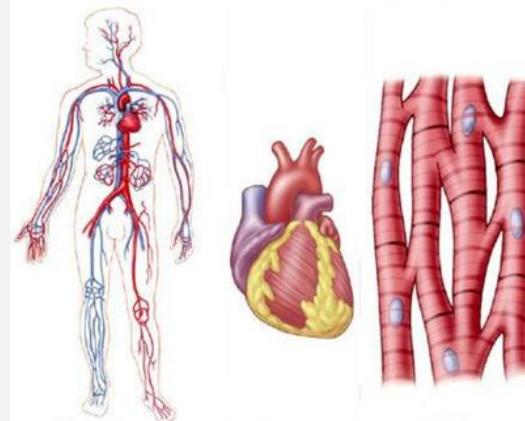
## Bouche

Produits chimiques  
Aliments transformés  
Aliments non tolérés



## Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules  
Irritation de la muqueuse



## Système immunitaire

Processus inflammatoire



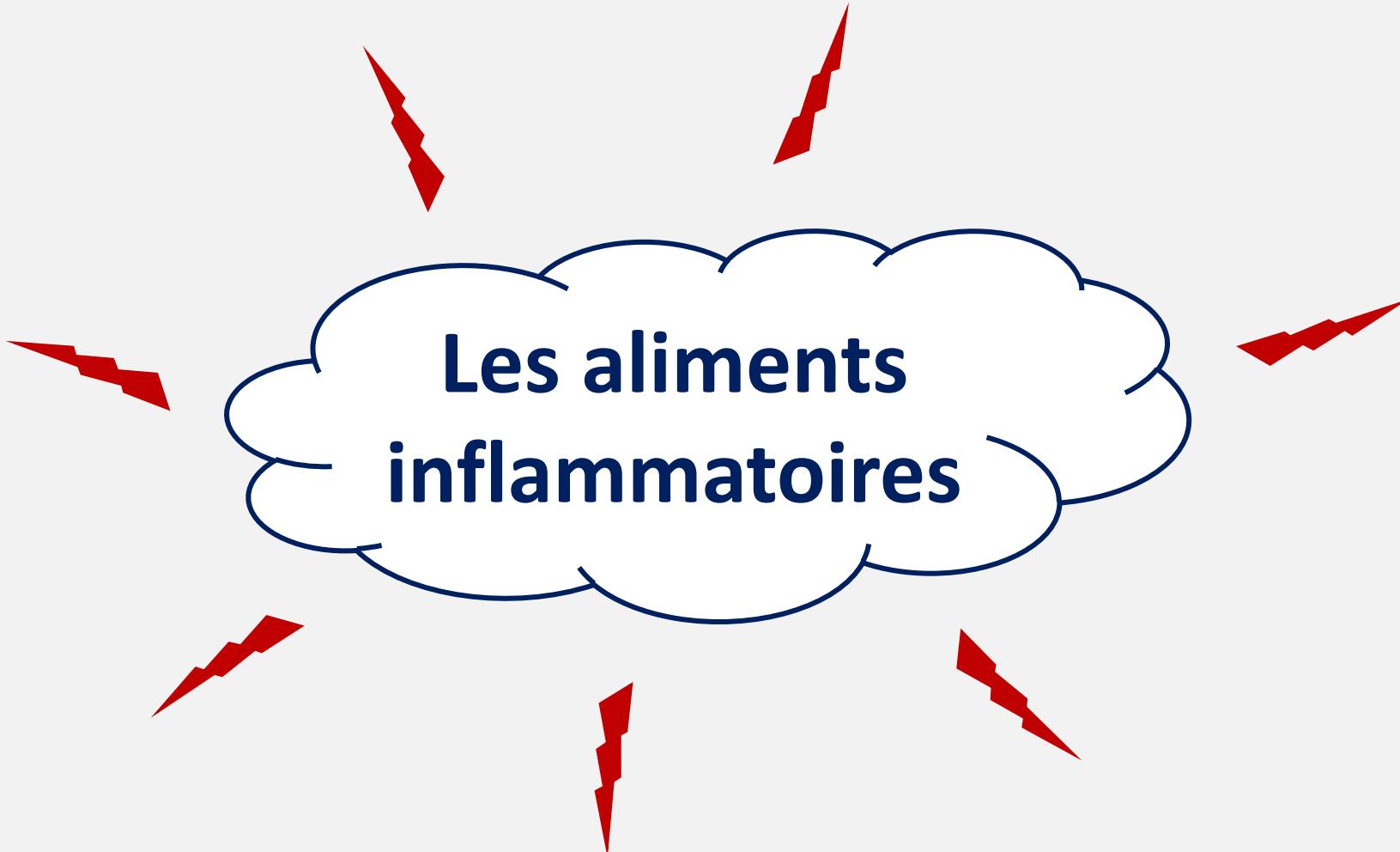
## Tissus et organes

Accumulation des déchets  
Mauvais fonctionnement

Maladies chroniques  
Maladies auto-immunes  
Allergies  
Vieillissement prématué



## **Les aliments inflammatoires**





# Les gras inflammatoires

Graisses et  
huiles industrielles

→ Produits transformés  
commerciaux

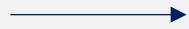


Gras saturés

→ Produits d'origine animale



Huiles végétales  
raffinées riches  
en oméga-6



Huiles de palme,  
de tournesol (non-oléique),  
de carthame, de maïs,  
de pépins de raisin





# Les sucres inflammatoires

**Sucreries,  
Jus, boissons gazeuses  
Sirop de maïs**



**Céréales raffinées  
et dérivés**





# Les irritants de l'intestin

Polluants alimentaires → Additifs alimentaires chimiques, Pesticides

Acrylamide



Aliments mal tolérés





# Les aliments anti-inflammatoires

Les bons  
gras

Les aliments  
alcalinisants

Les bons  
« sucres »



# Les bons gras

Avocats, olives, noix  
(Oméga 9)



Bonnes huiles → Huiles d'olive,  
de tournesol oléique  
de canola,  
de noix



Oméga 3

Poissons gras  
sardines, crevettes



Noix de Grenoble



Graines de lin,  
de chanvre, de chia



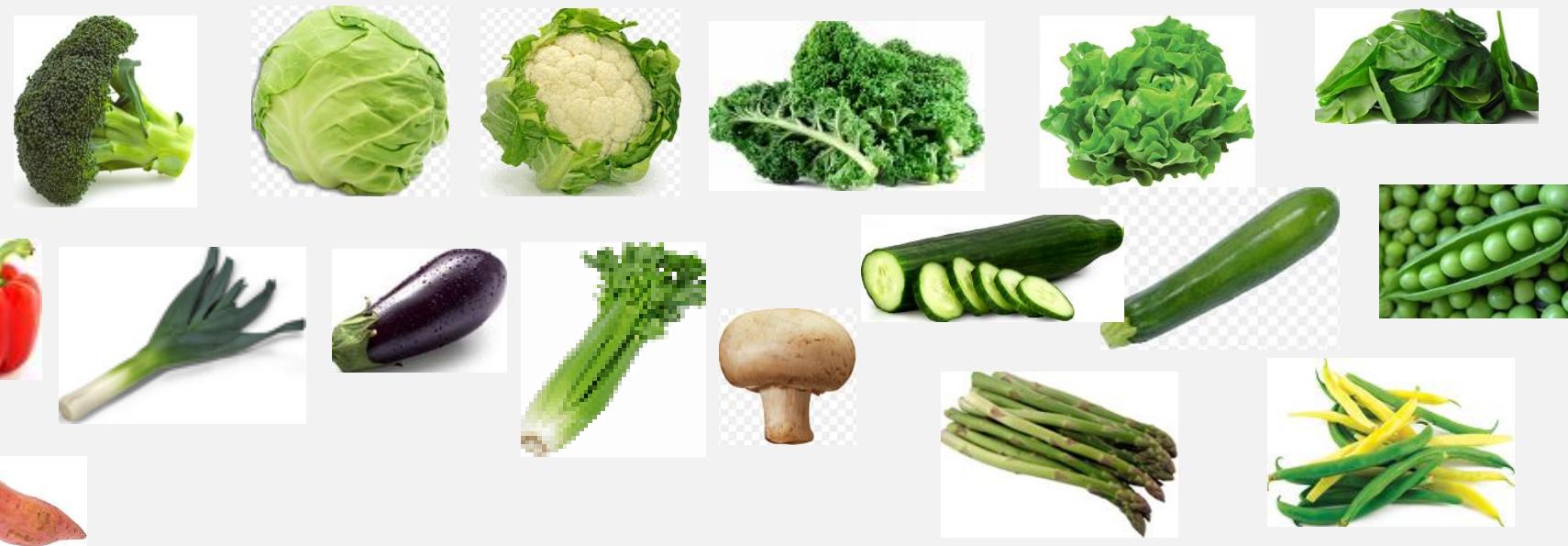


# Les bons sucres

Fruits colorés



Légumes colorés et/ou  
peu amidonnés



Céréales peu amidonnés



Quinoa

Sarrasin

Légumineuses





# Aliments alcalinisants

Fruits et légumes  
(Même ceux amidonnés)



Épices



Fines herbes



Amandes



Noisettes



Thé vert



Chocolat noir

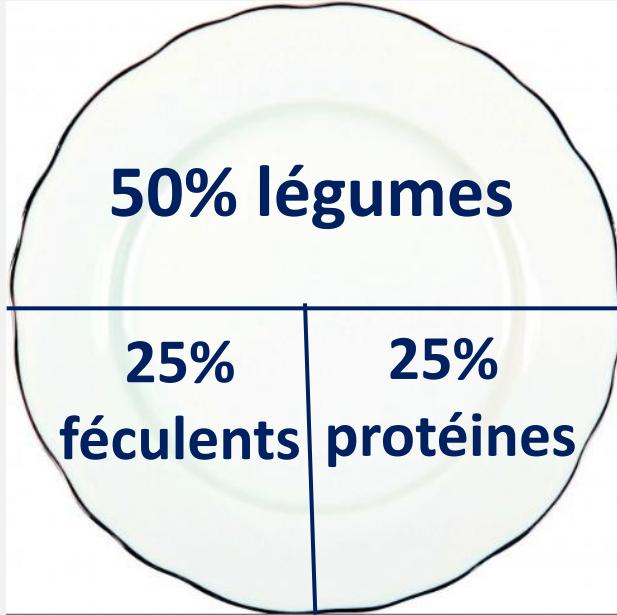




# L'équilibre dans notre assiette

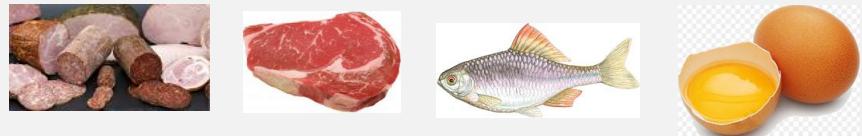


# L'équilibre dans notre assiette



Assiette équilibrée selon  
le Guide alimentaire canadien

## Pro-inflammatoires



## Protéines et gras



## Anti-inflammatoires



## Légumes



## Céréales



## Fines herbes



## Épices



## Sucres



## Chocolat noir

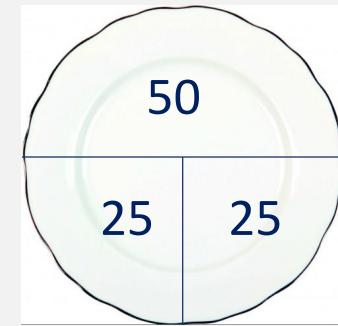


## Thé vert





## L'équilibre dans notre assiette



Gras  
inflammatoire ?

Sucre  
inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions  
adéquates ?



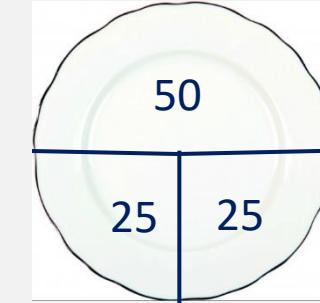
## L'équilibre dans notre assiette



Pour une assiette anti-inflammatoire :

- 1) Réduire la portion de pâtes de moitié
- 2) Ajouter un filet d'huile d'olive sur les pâtes
- 3) Ajouter des fines herbes sur les légumes ou du pesto sur les pâtes
- 4) Ajouter quelques crudités (tomates, poivron rouge, carottes)

## L'équilibre dans notre assiette



Ici, on a une double portion de viande, des pommes de terre rissolées et haricots verts avec du beurre fondu.

Gras inflammatoire ?

Sucre inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions adéquates ?



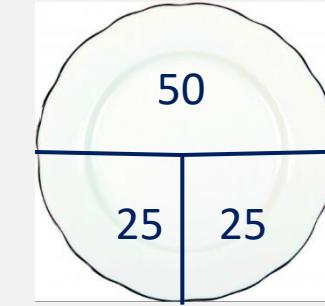
## L'équilibre dans notre assiette



- 1) Réduire la portion de viande de moitié
- 1) Enlever ou diminuer les pommes de terre rissolées
- 2) Remplir le reste de l'assiette avec des légumes non-féculents
- 3) Accompagner d'une salade d'épinards ou laitue, concombre, tomates, olives, graines de chanvre, arrosée d'une vinaigrette (jus de citron, huile d'olive et/ou de noix, et fines herbes)
- 4) Si on veut consommer la double portion de viande, doubler la portion de salade.



## L'équilibre dans notre assiette



On a un roulé aux épinards avec des pommes de terres frites et du riz blanc

Gras inflammatoire ?

Sucre inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions adéquates ?

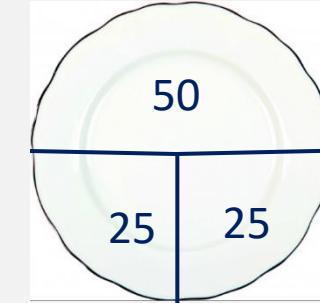


## L'équilibre dans notre assiette



- 1) Choisir le riz plutôt que les frites
- 2) Ajouter des légumes cuits tels brocoli ou chou-fleur, oignon, champignon et fines herbes
- 3) Et une salade d'avocats, laitue, poivron rouge, persil frais, arrosée d'une sauce au jus de citron et huile d'olive/noix

## L'équilibre dans notre assiette



Gras  
inflammatoire ?

Sucre  
inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions  
adéquates ?



## L'équilibre dans notre assiette



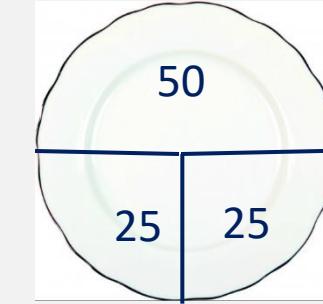
- Intégrer des légumes dans la sauce : champignons, oignon, ail, poireau, poivrons, carottes et quelques épices
- Réduire la portion de pâte et augmenter celle de sauce à la viande et aux légumes
- Servir avec une grosse salade : épinards, courgette râpée, concombre, persil frais, quelques amandes ou graines de chanvre, avec une vinaigrette au jus de citron et huile d'olive
- Entrée avec avocat, olives, ou noix Grenoble



## L'équilibre dans notre assiette



Riz complet  
Haricots rouges  
Poivrons verts, tomates, oignons  
Curcuma  
Huile d'olive



Gras  
inflammatoire ?

Sucre  
inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions  
adéquates ?



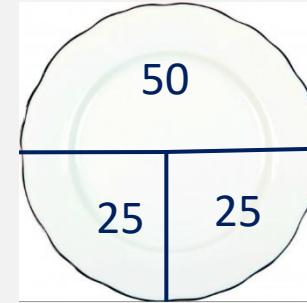
## L'équilibre dans notre assiette



Débuter le repas avec un potage de légumes  
ou  
Une assiette de crudités  
ou  
Une salade avec quelques noix



## L'équilibre dans notre assiette



Tofu,  
Brocoli, chou fleur, épinard  
Sauce soja, oignon, ail, gingembre  
dans un bouillon de légumes

Gras  
inflammatoire ?

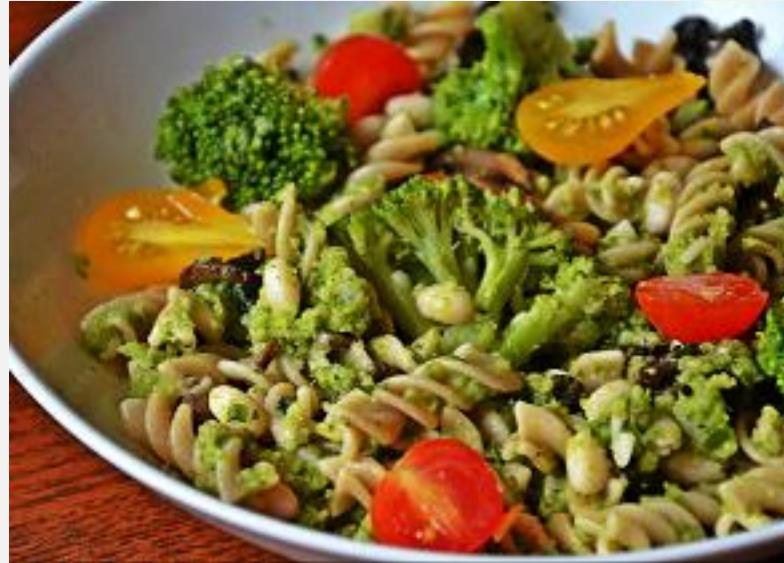
Sucre  
inflammatoire ?

Acidifiant ?

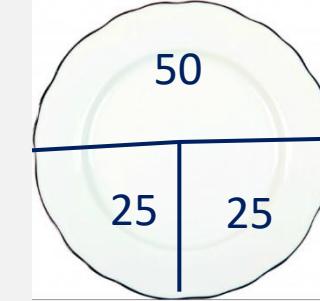
Proportions  
adéquates ?



## L'équilibre dans notre assiette



Pâtes fusilli à la sauce pesto  
Brocoli, tomates, champignons  
Olives, noix de cajou



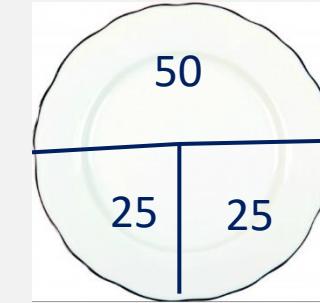
Gras  
inflammatoire ?

Sucre  
inflammatoire ?

Acidifiant ?

Proportions  
adéquates ?

## L'équilibre dans notre assiette



Peu protéiné

On pourrait ajouter soit une légumineuse  
(pois chiches, lentille ou fèves germées)  
Ou  
des algues et des graines de chanvre

# Conclusion

**Pour contrer la tendance à l'inflammation**

Éviter le fast-food et les produits industriels

Cuisiner soi-même avec de vrais aliments



# Conclusion

## Pour contrer la tendance à l'inflammation

Éviter le fast-food et les produits industriels

Cuisiner soi-même avec de vrais aliments

Fruits et légumes colorés

Débuter le repas par un potage, des crudités ou une salade



# Conclusion

## Pour contrer la tendance à l'inflammation

Éviter le fast-food et les produits industriels

Cuisiner soi-même avec de vrais aliments

Fruits et légumes à IG faible +++++

Débuter le repas par un potage, des crudités ou une salade

Aliments riches en Oméga-3

S'assurer d'avoir un « bon gras » à chaque repas

*Bon appétit*



# Conclusion

## Pour contrer la tendance à l'inflammation

Éviter le fast-food et les produits industriels

Cuisiner soi-même avec de vrais aliments

Fruits et légumes à IG faible +++++

Débuter le repas par un potage, des crudités ou une salade

Aliments riches en Oméga-3

S'assurer d'avoir un « bon gras » à chaque repas

Des repas de légumineuses et/ou de noix à l'occasion

*Bon appétit*



# Conclusion

## Pour contrer la tendance à l'inflammation

Éviter le fast-food et les produits industriels

Cuisiner soi-même avec de vrais aliments

Fruits et légumes à IG faible +++++

Débuter le repas par un potage, des crudités ou une salade

Aliments riches en Oméga-3

S'assurer d'avoir un « bon gras » à chaque repas

Des repas de légumineuses et/ou de noix à l'occasion

Des aliments que vous digérez bien

*Bon appétit*





**FIN**

# Références

Dr Barry Sears, *Le régime anti-inflammatoire*. Les éditions de l'Homme, 2006

Dr Hervé Grosgogeat, *Ma promesse anti-âge*. Éditions Odile Jacob, 2011

Dr Hervé Grosgogeat, *La méthode acide-base*. Éditions Odile Jacob, 2009

Florence Piquet, nutritionniste. *Guide de l'équilibre acide-base* Éditions Thierry Souccar, 2012

Dr David Perlmutter, *L'intestin au secours du cerveau* neurologue. Éditions Hachette (livre) Marabout, 2016

Catherine Lefebvre, nutritionniste. *Sucre : vérités et conséquences*. Éditions Gallimard, 2016