

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 ?

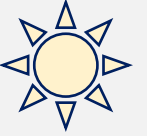
 - ☀ Les écueils de l'alimentation moderne

- ☀ 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

Agression : virus, bactérie, poison, ...



Arrivée des agents inflammatoires

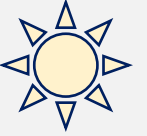


Rougeur, enflure, douleur, chaleur



Élimination de l'agresseur

Processus inflammatoire



Phase 1 : Inflammation

Agression : virus, bactérie, poison, ...



Arrivée des agents inflammatoires



Rougeur, enflure, douleur, chaleur



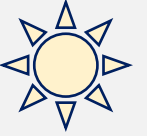
Élimination de l'agresseur

Phase 2 : Réparation

Arrivée des agents anti-inflammatoires



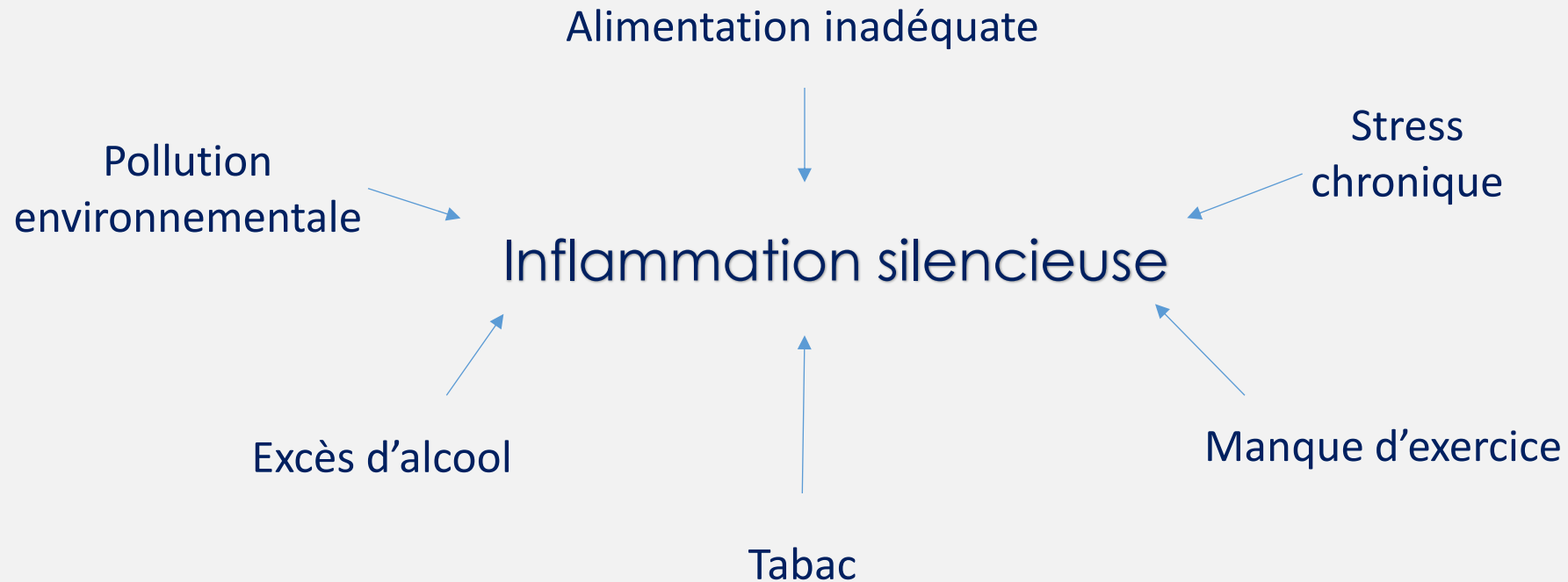
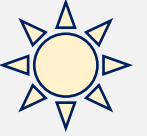
Guérison des tissus



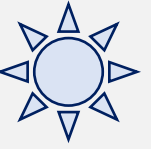
Inflammation
silencieuse

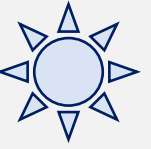
Hypertension,
prédiabète, arthrose,
obésité abdominale,
constipation chronique

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



L'alimentation moderne





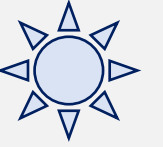
L'industrie est devenue la cuisinière de bien des familles



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

Très inflammatoires !!!

De l'aliment à la maladie

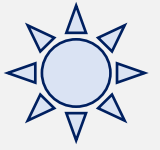


Bouche

Produits chimiques

Aliments transformés

Aliments non tolérés



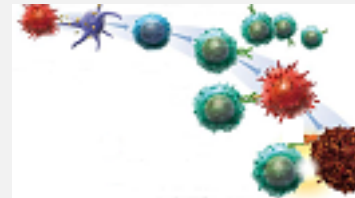
Bouche

Produits chimiques
Aliments transformés
Aliments non tolérés



Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules
Irritation de la muqueuse



Système immunitaire

Processus inflammatoire



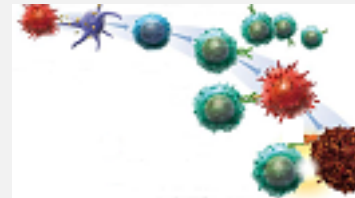
Bouche

Produits chimiques
Aliments transformés
Aliments non tolérés



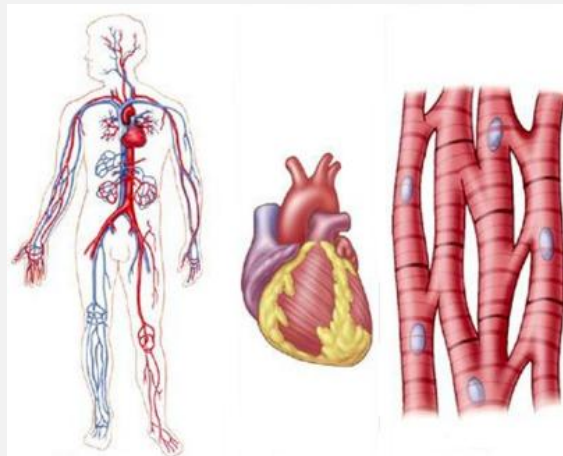
Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules
Irritation de la muqueuse intestinale



Système immunitaire

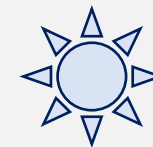
Processus inflammatoire



Tissus et organes

Accumulation des déchets
Mauvais fonctionnement

De l'aliment à la maladie



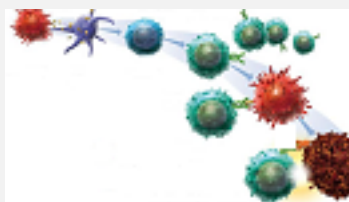
Bouche

Produits chimiques
Aliments transformés
Aliments non tolérés



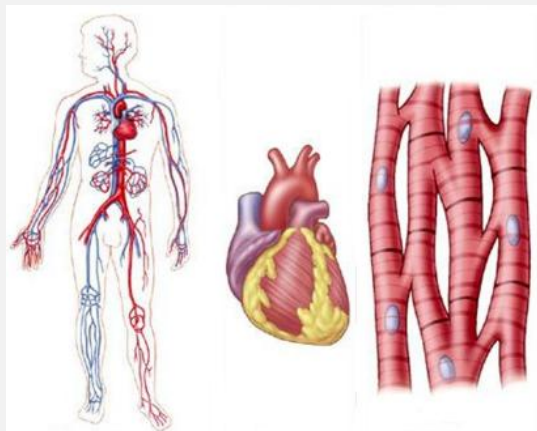
Tube digestif

Inaptitude à digérer ces molécules
Irritation de la muqueuse



Système immunitaire

Processus inflammatoire

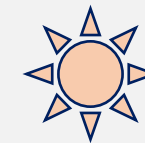


Tissus et organes

Accumulation des déchets
Mauvais fonctionnement

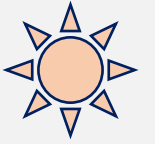


Maladies chroniques
Maladies auto-immunes
Allergies
Vieillesse prématurée

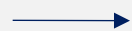


Les aliments inflammatoires

Les gras inflammatoires



Graisses et
huiles industrielles



**Produits transformés
commerciaux**



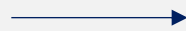
Gras saturés



Produits d'origine animale

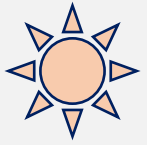


Huiles végétales
raffinées riches
en oméga-6



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





Les sucres inflammatoires

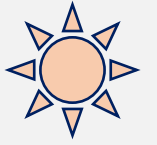
Sucreries,
Jus, boissons gazeuses
Sirop de maïs



Céréales raffinées
et dérivés



Les irritants de l'intestin



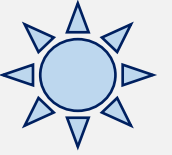
Polluants alimentaires —→ Additifs alimentaires chimiques, Pesticides

Acrylamide



Aliments mal tolérés





Les aliments anti-inflammatoires

**Les bons
gras**

**Les bons
« sucres »**

**Les aliments
alcalinisants**



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



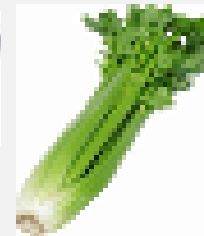
Les bons sucres



Fruits colorés



Légumes colorés et/ou peu amidonnés



Céréales peu amidonnées



Quinoa

Sarrasin

Légumineuses



Aliments alcalinisants



Fruits et légumes
(Même ceux amidonnés)



Épices



Fines herbes



Amandes



Noisettes



Thé vert



Chocolat noir

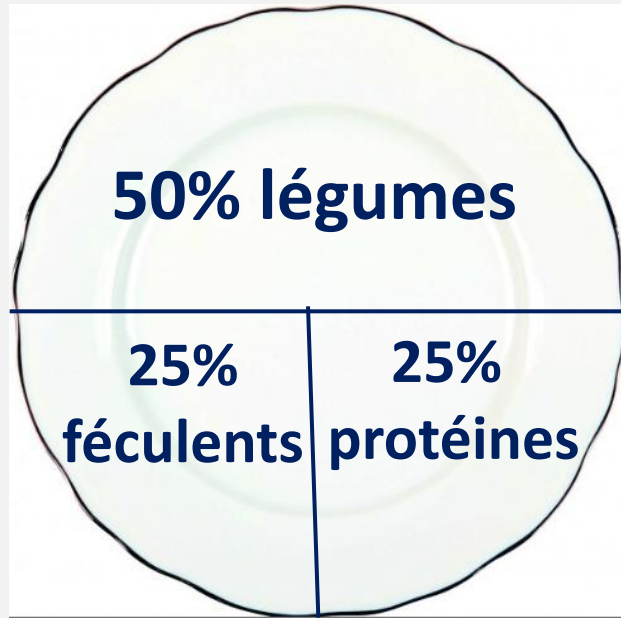




L'équilibre dans notre assiette

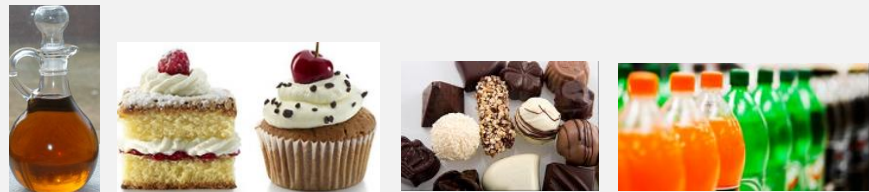
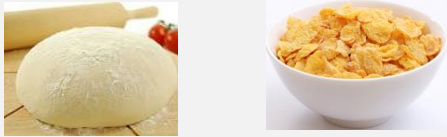


L'équilibre dans notre assiette

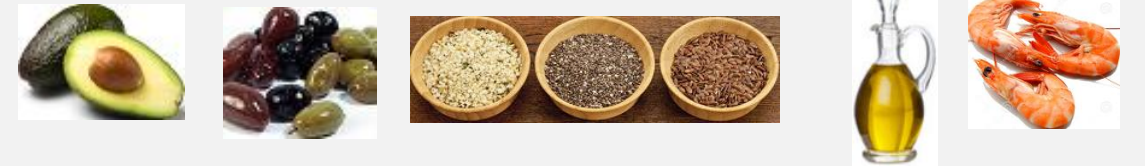
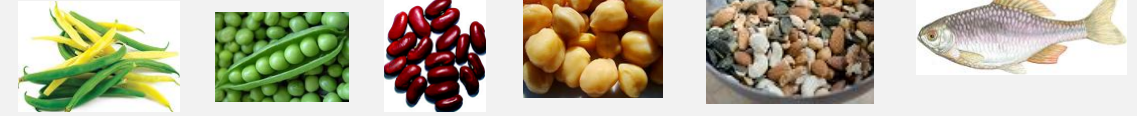


Assiette équilibrée selon
le Guide alimentaire canadien

Pro-inflammatoires



Anti-inflammatoires

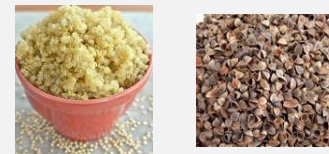


Protéines et gras

Légumes



Céréales



Fines herbes



Épices



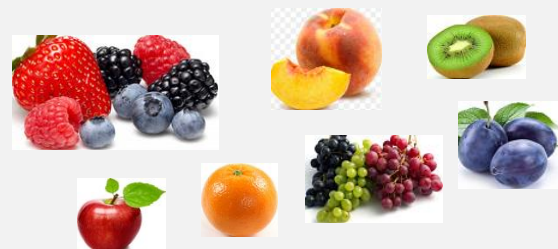
Chocolat noir



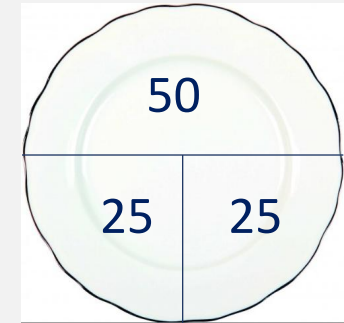
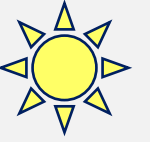
Thé vert



Sucres



L'équilibre dans notre assiette

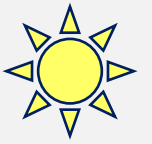


**Gras
inflammatoire ?**

**Sucre
inflammatoire ?**

Acidifiant ?

**Proportions
adéquates ?**



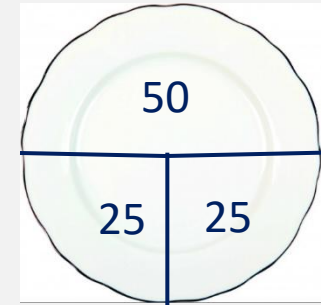
L'équilibre dans notre assiette



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 ?**

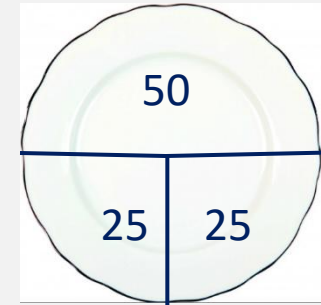


L'équilibre dans notre assiette



- 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 ?**

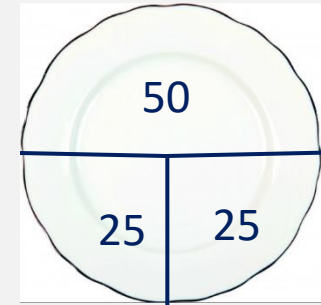


L'équilibre dans notre assiette



- 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 ?**

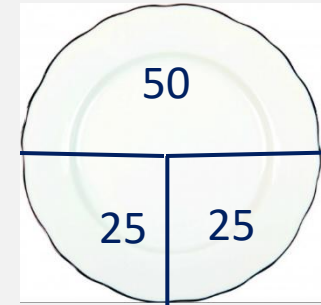


L'équilibre dans notre assiette



- 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

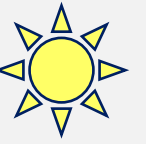
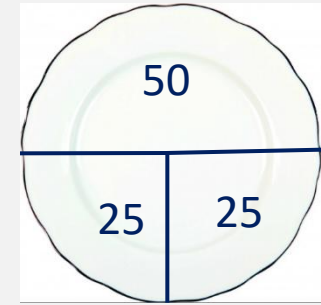
ou

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 ?**

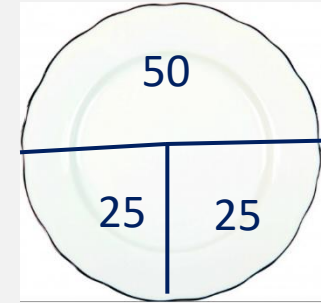
**Sucre
inflammatoire ?**

Acidifiant ?

**Proportions
adéquates ?**



L'équilibre dans notre assiette



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

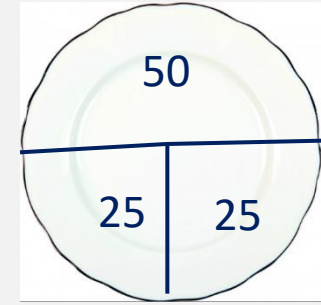
**Gras
inflammatoire ?**

**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



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



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



FIN

Références

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

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

Dr Hervé Grosogeat, *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