

Opter pour une alimentation anti-inflammatoire réduit les chances de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, d'asthme, d'Alzheimer, d'un cancer et d'une maladie auto-immune. De plus, ce régime semi-végétarien augmente l'espérance de vie, fortifie le système immunitaire et fait en sorte que le corps s'adapte plus facilement aux changements de l'environnement. L'inflammation chronique peut être causée par la malbouffe, il est donc fortement conseillé de réduire sa consommation d'aliments transformés et de manger le plus souvent des aliments végétaux. L'indice glycémique est à surveiller puisqu'une corrélation est à établir entre les aliments ayant un indice glycémique haut et l'inflammation. Ainsi, les aliments ayant un indice glycémique bas ainsi que les aliments riches en Omégas-3 et en Zinc sont à privilégier. Nous vous proposons une courte liste des aliments anti-inflammatoires et des aliments pré-inflammatoires.

Aliments anti-inflammatoires

- Légumes frais : surtout les légumes verts à feuilles comme le chou, le brocoli, le cresson, l'épinard et la laitue, mais aussi l'oignon, la tomate et le poivron, la patate douce, etc.
- Fruits frais : le bleuets, la mûre, la framboise, l'orange, l'ananas, la cerise, le citron, l'avocat, la pêche, la pomme et la poire.
- Les épices : le gingembre, le curcuma, le piment fort, le piment de Cayenne et l'ail.
- Les herbes : le thym, le romarin, la menthe, le basilic, le persil et la coriandre.
- Le chocolat noir.
- Les légumineuses : les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges.
- Le poisson et les fruits de mer : les huîtres, les palourdes, le saumon, le maquereau, la truite, la sardine et le hareng.
- Les grains entiers : l'orge, le riz brun, le quinoa, l'épeautre, le blé concassé, le millet, l'amarante, le seigle, le son et les flocons d'avoine.
- Les noix : les noix de Grenoble, les amandes, les noisettes, les pistaches, les noix de cajou.
- Les graines : les graines de lin, les graines de citrouille, les graines de chanvre.
- Le soya et ses dérivés (comme le tofu).
- Les huiles : l'huile de canola pressée à froid, l'huile d'olive extra-vierge, l'huile de noix, l'huile de lin, et l'huile de graines de citrouille.

Aliments pré-inflammatoires

- La bière.
- La pomme de terre.
- Le riz blanc.
- Le sucre blanc, le miel, le sirop de maïs et les aliments qui en contiennent.
- Les céréales raffinées : le pain blanc, le riz blanc, les viennoiseries, les pâtisseries, la farine blanche, les craquelins, les biscuits, les muffins, les gâteaux, les céréales sucrées,
- La banane et les fruits secs.
- Le jus industriel et les boissons gazeuses.
- La plupart des produits laitiers : beurre, crème, lait, crème glacée, crème sure.
- Les charcuteries, les saucisses et les viandes froides.
- Les viandes rouges : bœuf, porc, agneau, veau.
- La volaille.
- La friture.

Enfin, bien que l'alimentation qui contribue à faire baisser l'inflammation soit assez vaste, les aliments inflammatoires sont souvent associés à une alimentation malsaine. La perte de poids n'est pas un objectif de ce changement d'habitudes alimentaires, mais il n'est pas surprenant d'en remarquer une chez ceux qui avaient l'habitude de manger beaucoup d'aliments présents dans la liste des aliments inflammatoires. Bref, ce n'est pas seulement l'inflammation qui est susceptible d'être traitée avec l'adoption de cette liste, mais une meilleure santé globale.