

Aliments anti-inflammatoires : top 10 à privilégier

Publié le 27/08/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Une des meilleures façons de réduire l'inflammation dans le corps est l'alimentation, c'est ce que rapporte une étude publiée par la Harvard Medical School*. Certains aliments sont connus pour leurs vertus anti-inflammatoires grâce à leur fort pouvoir antioxydant notamment. Voici 10 aliments anti-inflammatoires puissants à intégrer dans votre alimentation.

Qu'est-ce que l'inflammation dans le corps ?

L'inflammation est une réaction normale de l'organisme lorsqu'il est **attaqué par des agents pathogènes** (infection microbienne, blessure, irritation chimique). Elle se caractérise par la **libération de molécules inflammatoires**, les cytokines pro-inflammatoires, dont le rôle est d'organiser la lutte contre les agents pathogènes et la réparation des tissus du corps endommagés. L'inflammation est une réaction normalement passagère. Pourtant, elle peut parfois s'installer durablement dans l'organisme, **entraînant des douleurs chroniques** et augmentant le risque de survenue de certaines maladies comme [les maladies cardiovasculaires](#), l'arthrite ou encore le diabète de type 2.

Comment les aliments peuvent-ils réduire l'inflammation ?

Plusieurs facteurs favorisent l'inflammation chronique dans le corps :

- Une consommation excessive de graisses et de sucres.
- Un **déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose)**
- Le **stress oxydatif** : il est la conséquence d'une production importante de radicaux libres, des molécules instables nocives pour la santé.
- Un **déséquilibre acido-basique** : quand le pH de l'organisme est trop acide (inférieur à 7) ou trop basique (supérieur à 7).
- Un déséquilibre au niveau des apports en **acides gras** (trop d'oméga 6 et pas assez d'oméga 3).

Les aliments anti-inflammatoires permettent de combattre tous ces facteurs. Leur rôle est considérable, ils peuvent aider à rééquilibrer la flore intestinale en la "repeuplant" de "bonnes" bactéries. Certains aliments riches en antioxydant vont de leur côté avoir une action sur la réduction du stress oxydatif ou maintenir l'équilibre acido-basique en fonction de l'acidité qu'ils contiennent.

Quels sont les 10 meilleurs aliments anti-inflammatoires ?

Une alimentation saine et équilibrée, riche en fibres, en antioxydants, en vitamines et en oméga 3 permet de contribuer à réduire l'**inflammation chronique**. Les aliments anti-inflammatoires les plus puissants sont :

- Les **fruits**. Ils sont riches en **fibres** et en **antioxydants**, donc bons pour le [microbiote intestinal](#) et l'équilibre acido-basique. Les fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises, groseilles...) sont particulièrement intéressants pour combattre l'inflammation grâce à leur forte teneur en anthocyanes, des pigments à l'action anti-inflammatoire.
- Les **légumes**. Comme les fruits, les légumes sont anti-inflammatoires car ils sont riches en fibres et en antioxydants. Les légumes crucifères sont à privilégier (brocoli, chou-fleur, chou...).
- Les **poissons gras**. Ils sont riches en **oméga 3** qui contiennent des molécules anti-inflammatoires. Le maquereau, les sardines, le saumon ou encore le hareng sont très riches en oméga 3.

- Les huiles de colza, de lin, de chanvre et de noix. Ces huiles sont des sources végétales d'oméga 3.
- Le **curcuma**. Cette épice est connue pour ses propriétés bénéfiques grâce à ses molécules actives, les **curcuminoïdes**. Elles inhibent une enzyme responsable de la production des prostaglandines, des médiateurs chimiques à l'origine des manifestations inflammatoires (douleurs, dilatation des vaisseaux sanguins). Le curcuma peut être saupoudré sur des salades ou dans des plats chauds. On le trouve aussi sous forme de **complément alimentaire**. **CURCUMA+**, la nouvelle formule proposée par le Laboratoire Lescuyer à base de CurQfen aide à apaiser les articulations sensibles. Le CurQfen est un procédé breveté qui associe du curcuma et des fibres de fenugrec, permettant une meilleure assimilation des curcuminoïdes par l'organisme. Une cure de CURCUMA+ pendant un mois, à raison de 2 comprimés par jour, aide à protéger les articulations tout en contribuant à maintenir leur flexibilité et leur mobilité. Le complément alimentaire CURCUMA+ est conseillé aux personnes qui ont des gênes articulaires à répétition.



Curcuma+
93% of 100
[\(126\)](#)

Technologie brevetée CurQfen. Actifs 45 fois mieux assimilés.

[Je découvre](#)

- Les **légumineuses**. Les haricots secs, les lentilles ou les pois secs sont des légumineuses. Ils contiennent des flavonoïdes, des composés aux propriétés anti-inflammatoires. Il est recommandé de manger des légumineuses au moins deux fois par semaine.
- L'**eau**. Elle est indispensable pour un fonctionnement optimal de toutes les fonctions de l'organisme. Notre corps a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour (ingestion d'eau pure + celle contenue dans les aliments) pour bien fonctionner. Une consommation insuffisante en eau augmente la sensibilité à la douleur, un des principaux signes de l'inflammation.
- Le **chocolat noir**. Il contient des **polyphénols**, des molécules qui aident à réduire le stress oxydatif.
- Les **oléagineux**. Les noisettes, amandes, noix et pistaches sont riches en phytostérols et en antioxydants phénoliques. Une poignée par jour permet de bénéficier pleinement de leurs effets anti-inflammatoires.
- Les **céréales complètes**. Elles contribuent à maintenir l'équilibre du microbiote intestinal et affichent un indice glycémique bas. Préférez donc les aliments complets et semi-complets (pain aux céréales, pain complet, riz complet, boulgour, quinoa) aux céréales raffinées (pâtes et riz blancs).

Quels sont les aliments inflammatoires à éviter ?

Certains aliments peuvent aider à réduire l'inflammation tandis que d'autres la favorisent quand ils sont consommés en excès et de façon régulière. C'est le cas des aliments à **indice glycémique élevé** (pain blanc, pâtes, riz blanc, viennoiseries, produits industriels trop sucrés...), des acides gras oméga 6 (huile de tournesol) ou encore des viandes rouges. Mieux vaut les consommer de façon raisonnable et privilégier autant que possible les aliments anti-inflammatoires pour rester en bonne santé. Une étude publiée dans le Journal de l'American College of Cardiology l'année dernière révélait que les personnes qui suivent un régime riche en aliments pro-inflammatoires ont un risque 46% plus élevé d'être concerné par un trouble cardio-vasculaire par rapport aux autres.

Une alimentation pro-inflammatoire augmente l'inflammation chronique déjà existante chez les personnes souffrant de surpoids, d'obésité, d'[arthrose](#) ou d'une maladie auto-immune.

* *Foods that fight inflammation, Harvard Medical School, août 2020.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

DOSSIER SPÉCIAL



1.

Catégorie Oméga 3 ,

Oméga-3 : tout savoir sur ces acides gras essentiels

08/07/2021

5 minutes de lecture

Les oméga-3 sont des lipides **bénéfiques** pour l'ensemble de notre corps.

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



2.

Catégorie Antioxydants ,

Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir !

30/08/2021

5 minutes de lecture

Le stress oxydant résulte d'un déséquilibre de la balance antioxydants/radicaux libres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre acido-basique ,

Comment rétablir son équilibre acido-basique ?

05/09/2021

2 minutes de lecture

Mangez équilibré afin de maintenir votre équilibre acido-basique. Et découvrez notre complément alimentaire ALCAFLORE.

[Lire la suite](#)