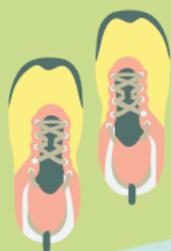


LAËTITIA PROUST-MILLON
diététicienne-nutritionniste
& ALIX LEFIEF-DELCOURT



MES CARTES

menus anti- inflammatoires



60 cartes « recettes »
+ 1 LIVRET POUR ADOPTER
LES BONS RÉFLEXES



LEDUC 

LAËTITIA PROUST-MILLON
diététicienne-nutritionniste
& ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES CARTES

menus anti- inflammatoires

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION7

**LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE 11**

Qu'est-ce que l'inflammation ? 12

L'inflammation aiguë, un processus
naturel de défense de l'organisme..... 12

De l'inflammation aiguë
à l'inflammation chronique 13

Comment savoir si je souffre
d'une inflammation chronique ? 14

**Agir à la source de l'inflammation
chronique 20**

Les causes alimentaires..... 20

Dysbiose et inflammation chronique.....42

Les autres causes 44

LES NUTRIMENTS ET LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER 47

Les nutriments clés 48

Les oméga-3..... 48

Les antioxydants 50

Les probiotiques et les prébiotiques..... 51

Des composés anti-inflammatoires
spécifiques 52

Les aliments incontournables 54

Les légumes et les fruits..... 54

Les huiles végétales 63

Les graines et les fruits oléagineux 65

Les épices 70

Les autres aliments..... 73

INDEX DES CARTES RECETTES 76

INTRODUCTION

Connaissez-vous le point commun entre le psoriasis, l'asthme, le diabète, les rhumatismes chroniques, la migraine, les maladies cardiovasculaires ou encore l'obésité ? C'est l'inflammation chronique.

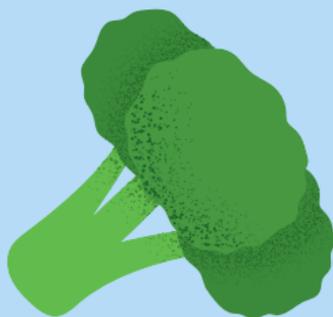
À l'origine, l'inflammation est un processus de défense naturel du corps, qui mobilise l'organisme afin qu'il puisse se défendre contre ses agresseurs. Mais parfois, ce mécanisme s'enraye, et l'inflammation est permanente. La réponse immunitaire devient disproportionnée et hors de contrôle, causant ces différentes maladies.

L'inflammation chronique est principalement liée à notre alimentation moderne : trop riche en sucre, en produits raffinés, en aliments acidifiants, et pas assez riche en bonnes graisses, fibres et antioxydants. Divers facteurs liés à l'hygiène de vie sont

également en cause : manque de sommeil
et d'activité physique, stress, pollution,
tabagisme...

Heureusement, il n'y a pas de fatalité et
il est possible d'adopter les bons réflexes
pour vivre plus longtemps et en meilleure
santé. C'est l'objectif de l'alimentation
anti-inflammatoire !





LES GRANDS

principes de

l'alimentation

**anti-
inflammatoire**

Qu'est-ce que l'inflammation ?

L'inflammation aiguë, un processus naturel de défense de l'organisme

L'inflammation est un mécanisme de défense qui se produit quand l'organisme doit faire face à un « agent étranger » : une blessure, une brûlure, l'attaque d'un virus ou d'une bactérie, etc. Il mobilise ses défenses pour rétablir la situation d'origine (par exemple, pour favoriser la cicatrisation) ou éliminer l'intrus.

Au niveau général, l'inflammation se traduit, le plus souvent, par de la fièvre et éventuellement une altération de l'état général. La réaction inflammatoire locale, elle, se