

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

INTRODUCTION	7
---------------------------	----------

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 PRIVILÉGIER47

Les nutriments clés48

Les oméga-3.....	48
Les antioxydants	50
Les probiotiques et les prébiotiques.....	51
Des composés anti-inflammatoires spécifiques	52

Les aliments incontournables54

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 RECETTES76

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.

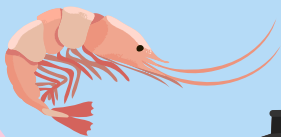
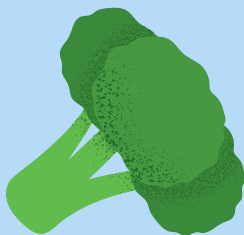
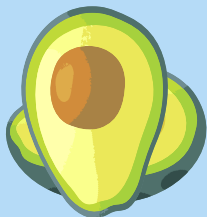
À l'origine, l'inflammation est un processus de défense naturel du corps, qui mobilise l'organisme afin qu'il puisse se défendre contre ses agresseurs. Mais parfois, ce mécanisme s'enraye, et l'inflammation est permanente. La réponse immunitaire devient disproportionnée et hors de contrôle, causant ces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