

**C'EST MALIN**

Laëtitia Proust-Millon et Alix Lefief-Delcourt

# L'ALIMENTATION ANTI- INFLAMMATOIRE



**Pour lutter contre l'inflammation  
chronique sans médicaments**

**LEDUC** ↗  
poche

SANTÉ

Vous souffrez de diabète, de rhumatismes, de migraines ou encore d'obésité? L'inflammation chronique est peut-être la cause de vos maux. Grâce à l'alimentation anti-inflammatoire, adoptez les bons réflexes pour dire adieu aux douleurs quotidiennes et rester en bonne santé.

Dans ce guide accessible à tous, découvrez :

- **Les grands principes de l'alimentation anti-inflammatoire :** les causes des inflammations et leurs conséquences, pour enfin y remédier.
- **Les nutriments et les aliments à privilégier :** oméga-3, antioxydants, probiotiques, prébiotiques, fruits et légumes bénéfiques, huiles végétales, graines et fruits oléagineux, épices... Consommez ce qui vous fait du bien!
- **50 recettes anti-inflammatoires,** de l'entrée au dessert, pour des idées de repas variés.

**ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES  
POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS  
ET EN MEILLEURE SANTÉ !**

**Laëtitia Proust-Millon** est diététicienne-nutritionniste. Elle propose une approche fondée sur l'équilibre nutritionnel et le respect des sensations alimentaires. **Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé.

Ensemble, elles ont écrit *Mes petites recettes magiques anti-inflammatoires* et *Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire* aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier  
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-1976-6



**6 euros**  
Prix TTC  
France

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**  
poche

**C'EST MALIN**

Alix Lefief-Delcourt  
Laëtitia Proust-Millon

**L'ALIMENTATION  
ANTI-  
INFLAMMATOIRE**

**LEDUC** 

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques anti-inflammatoires*, 2020.

*Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire*, 2019.

*Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire*, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **[www.quotidiensmalin.com](http://www.quotidiensmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Maquette : Émilie Guillemin

Correction : Céline Haimé

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1976-6

ISSN : 2425-4355

# SOMMAIRE

|  |            |
|--|------------|
| INTRODUCTION   | 5          |
| <b>PARTIE 1. LES GRANDS PRINCIPES<br/>DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE</b> | <b>7</b>   |
| 1. Qu'est-ce que l'inflammation ?  | 9          |
| 2. Les conséquences de l'inflammation chronique                                | 25         |
| 3. Les causes de l'inflammation chronique                                      | 41         |
| <b>PARTIE 2. LES NUTRIMENTS ET LES ALIMENTS<br/>À PRIVILÉGIER</b>              | <b>77</b>  |
| 1. Les nutriments anti-inflammatoires clés                                     | 79         |
| 2. Les aliments à privilégier  | 93         |
| 3. Menus et plans de repas   | 125        |
| <b>PARTIE 3. VOS RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES</b>                              | <b>135</b> |
| Les entrées  | 137        |
| Les viandes et les poissons  | 149        |
| Les plats végétariens et les accompagnements                                   | 157        |
| Les desserts   | 173        |
| Les petits déjeuners et les boissons   | 181        |
| TABLE DES MATIÈRES   | 187        |



# INTRODUCTION

**C**onnaissez-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, sous l'influence de différents facteurs, ce processus s'enraye, et l'inflammation est permanente. La réponse immunitaire est 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 en bonnes graisses, en fibres et en 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 !

**NOTE**

La réglementation européenne (règlement UE n° 1308/2013) interdit d'utiliser les termes de lait, crème, beurre, fromage et yaourt pour tous les produits qui ne sont pas issus de laits animaux, à l'exception du lait d'amande et du lait de coco, du beurre de cacao et du beurre de cacahuète notamment. C'est la raison pour laquelle nous utilisons dans cet ouvrage les termes de boisson végétale, de dessert végétal, de « fawmage » ou encore de préparation végétale crémeuse.



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



## *Chapitre 1*

# **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 « étranger », par exemple une blessure, une brûlure, l'attaque d'un virus ou d'une bactérie... Il mobilise ses défenses pour rétablir la situation d'origine (en l'occurrence pour favoriser la cicatrisation) ou pour éliminer l'étranger.

Ces agresseurs potentiels sont de plusieurs ordres :

- les microbes (bactéries, virus, champignons, parasites...). Dans ce cas, la réaction inflammatoire traduit une infection ;
- les agresseurs chimiques (poisons, venins, métaux lourds...) ;
- les agresseurs « physiques » (froid, chaud, traumatisme, radiations...), qui vont venir détruire des tissus (brûlure, entorse...) ; et les corps étrangers (coupure, écharde...) ;
- un défaut de vascularisation ;
- une agression de son propre système immunitaire (allergie, maladie auto-immune).

L'inflammation est donc un processus habituellement bénéfique, car son but est d'éliminer l'agent pathogène et de réparer les éventuelles lésions.

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 traduit toujours par quatre « symptômes » :

- la rougeur ;
- le gonflement (œdème) ;
- la chaleur ;
- la douleur.

Ces quatre symptômes peuvent s'observer facilement. Par exemple, si vous vous coupez le doigt avec un couteau, la première chose que vous ressentez

est la douleur. Ensuite, vous pouvez observer que la zone est rouge et gonflée, et vous pouvez aussi constater qu'elle est plus chaude que le reste de votre main. De même, si vous vous faites une entorse, ou si vous souffrez de rhumatismes : la zone touchée est douloureuse, elle est généralement rouge, gonflée et plus chaude.

Les quatre symptômes typiques cités ci-dessus sont le signe que les cellules immunitaires de l'organisme réagissent rapidement et arrivent en masse dans la zone à traiter afin d'éliminer l'intrus. Le processus, très complexe, fait intervenir un grand nombre de cellules, de protéines et de molécules.

Quels que soient le siège de l'inflammation et la nature de l'agresseur, le processus inflammatoire se déroule en plusieurs grandes étapes (présentées ici de manière simplifiée)\* :

- **La phase de latence** : c'est, en quelque sorte, la phase d'incubation, le temps qui s'écoule entre le contact avec l'agresseur et la réaction de l'organisme. Cette phase peut durer, selon les cas, de quelques secondes à quelques minutes, heures ou, plus rarement, jours. Pendant ce laps de temps, l'organisme met en place un système de

---

\* Sources : André-Paul Peltier, « Inflammation ou réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* [en ligne]. Jean-Marc Cavaillon, « Réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* [en ligne]. Françoise Russo-Marie (dir.), André Peltier et Barbara S. Polla, « L'inflammation », éditions John Libbey Eurotext, 1998.

reconnaissance qui va lui permettre d'identifier l'intrus : ce sont les cellules sentinelles qui vont détecter le danger grâce à des récepteurs présents sur leurs membranes.

- **La phase d'activation ou d'amplification** : des médiateurs de l'inflammation sont libérés (histamine, sérotonine, bradykinine...). La réaction inflammatoire apparaît : vasodilatation des capillaires sanguins (impression de chaleur), fuite plasmatique (œdème) et douleur. Il y a également une production de protéines inflammatoires (notamment la protéine C réactive), qui vont activer les macrophages, dont la mission est de détruire les microbes et les cellules étrangères ou lésées. Ces macrophages vont sécréter des cytokines qui agissent sur les tissus en déclenchant l'inflammation, laquelle va permettre la destruction de l'intrus et des tissus lésés (phagocytose). Le processus inflammatoire est entretenu par les cytokines pro-inflammatoires. Dans le même temps, des cytokines anti-inflammatoires contrôlent l'intensité de la réponse, et l'arrêt de la réponse inflammatoire, dans un second temps. Lors de cette étape, une grande quantité de radicaux libres est produite pour détruire l'agent responsable de l'infection.
- **La phase d'élimination de l'intrus** : l'agent déclenchant est éliminé, les déchets et les cellules mortes évacués *via* le sang ou le pus. Les tissus blessés sont réparés : des facteurs de croissance

sont produits pour stimuler la reconstruction cellulaire et permettre la cicatrisation. L'agent étranger est mémorisé. Les choses rentrent dans l'ordre !

**À NOTER**

Dans certains cas, l'immunité innée est parfois insuffisante pour éliminer l'agent étranger. Dans ce cas, un autre type de réponse immunitaire est nécessaire : l'immunité lente ou adaptative. Elle passe par la production d'anticorps et de lymphocytes T spécifiques de l'agent infectieux. Cette réponse est mise en route dans les ganglions lymphatiques (aisselles, aine...).

Si ces grandes étapes sont communes à toutes les réactions inflammatoires, il existe cependant des variations, liées à la nature de l'agent pathogène, à l'organe touché, au terrain immunitaire de la personne. Cela aura alors des répercussions sur l'intensité et la durée de la réaction inflammatoire.

### **« ITE » = INFLAMMATION**

L'inflammation peut toucher un grand nombre d'organes ou de tissus. Le suffixe « ite » indique la présence d'une inflammation. Voici quelques exemples :

- › Appendicite : inflammation de l'appendice.
- › Arthrite : inflammation d'une articulation.
- › Cellulite : inflammation de la peau.
- › Conjonctivite : inflammation de la conjonctive.
- › Cystite : inflammation de la vessie.
- › Dermatite : inflammation de la peau.
- › Gastrite : inflammation de l'estomac.
- › Gingivite : inflammation des gencives.
- › Pharyngite : inflammation du pharynx.
- › Rhinite : inflammation du nez.
- › Tendinite : inflammation d'un tendon.

## **DE L'INFLAMMATION AIGUË À L'INFLAMMATION CHRONIQUE**

Dans certains cas, le processus de la réaction inflammatoire peut s'enrayer. Il ne s'arrête plus car l'organisme ne parvient plus à éliminer l'agent étranger, soit parce que l'agent étranger est particulièrement résistant (c'est le cas de certaines bactéries ou parasites), soit parce que les mécanismes de défense de l'organisme sont défaillants. La réponse immunitaire est disproportionnée, permanente, hors de contrôle.

L'inflammation chronique peut être le résultat d'une évolution d'une inflammation aiguë, quand l'agent pathogène persiste ou quand l'inflammation aiguë touchant tel ou tel organe se produit de façon répétée, entraînant des destructions de tissus qui sont plus ou moins bien réparées. Mais elle peut aussi apparaître d'emblée de façon chronique, d'abord sous forme silencieuse, car sans signes visibles. C'est souvent le cas des maladies auto-immunes. Dans certains cas, l'inflammation perdure malgré la disparition de l'agent agresseur. Différents facteurs sont alors avancés pour expliquer ce passage à la chronicité : alimentation, stress, sédentarité, troubles du sommeil, exposition aux polluants, déséquilibres hormonaux, déséquilibre du microbiote...

| <b>Inflammation aiguë<br/>(réaction de défense normale de l'organisme)</b>                           | <b>Inflammation chronique</b>  |
|--|--|
| Elle est passagère, de courte durée.   | Elle est de longue durée, chronique.   |
| La cause de l'inflammation est externe (microbe, blessure, traumatisme...).                          | La cause de l'inflammation est entretenue par des médiateurs internes.   |
| Elle est localisée, ciblée sur la partie du corps à défendre, soigner, réparer.                      | Elle peut être généralisée à l'ensemble du corps.  |
| Elle se manifeste par des signes physiques : une douleur, un gonflement, une sensation de chaleur... | Elle est souvent sans signe apparent (même si certains symptômes peuvent l'évoquer). Elle est « silencieuse ». |

| Inflammation aiguë<br>(réaction de défense normale de l'organisme) | Inflammation chronique               |
|--|--------------------------------------|
| Elle est de forte intensité.                                       | Elle est de faible intensité.        |
| Elle se régule et disparaît naturellement.                         | Elle s'auto-entretient.              |
| Elle vise la guérison, la réparation.                              | Elle provoque une maladie chronique. |

Alors que l'inflammation aiguë est généralement associée à la douleur, qui peut parfois être très vive, sa version chronique sait se faire discrète. Elle peut s'insinuer dans tous les systèmes de l'organisme, jusqu'à toucher des organes majeurs comme le cœur ou le cerveau, sans qu'on s'en aperçoive tout de suite. Et quand les premiers symptômes surviennent, quand l'inflammation sort enfin de son silence, c'est déjà presque trop tard car la maladie est installée. L'inflammation a commencé à faire ses ravages, et elle est déjà quasiment incontrôlable. D'où l'importance de savoir si l'on est atteint d'inflammation invisible pour agir sans attendre.

## COMMENT SAVOIR SI JE SOUFFRE D'UNE INFLAMMATION CHRONIQUE ?

### *Des signes qui ne trompent pas*

Pour savoir si vous souffrez d'une inflammation chronique, prêtez attention aux signaux que votre corps vous envoie. Ils sont de différents ordres :

- **Le surpoids**, et en particulier un pourcentage de gras corporel élevé, surtout au niveau du ventre. La graisse en excès n'est pas seulement une réserve d'énergie : on sait aujourd'hui qu'elle est en première ligne de la production de médiateurs de l'inflammation (voir aussi p. 39).
- **Des douleurs** d'ordre digestif, articulaire, musculaire ou autre, sans cause apparente (comme un coup par exemple) : migraine, lumbago, torticolis...
- **Des infections à répétition**, d'ordre ORL, digestif ou gynécologique. Elles sont certes soulagées par des traitements ciblés, mais finissent toujours par revenir.
- **Des troubles cutanés** : eczéma, acné, psoriasis, rides prématurées...
- **Des troubles psychologiques** : irritabilité, dépression, pulsions, instabilité émotionnelle, difficultés de concentration... Lors de l'inflammation, la production de certains neurotransmetteurs, comme la sérotonine, est perturbée. Or cette substance joue un rôle fondamental dans la régulation de

l'humeur, du sommeil, de la douleur, des comportements alimentaires...

- **Une température moyenne élevée**, toujours au-dessus de 37 °C. Rappelons que la chaleur est l'un des signes caractéristiques de l'inflammation (voir p. 10).
- **Une fatigue permanente**, sans cause apparente ; des problèmes de sommeil.

### *Faites le test !*

Vous pouvez aussi réaliser ce petit test : répondez à chacune des affirmations suivantes en cochant l'une des trois cases, puis additionnez vos points.



|  | Non /<br>Jamais | Parfois | Oui /<br>Souvent |
|--|-----------------|---------|------------------|
| Je ressens des douleurs articulaires, musculaires, abdominales... sans cause apparente.            |                 |         |                  |
| Je fais des infections à répétition / je suis souvent malade.                                      |                 |         |                  |
| Je souffre de troubles digestifs (ballonnements, constipation, diarrhée, reflux gastriques, etc.). |                 |         |                  |

## QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

|   | Non /<br>Jamais | Parfois | Oui /<br>Souvent |
|---|-----------------|---------|------------------|
| J'ai des intolérances alimentaires (lait, gluten, etc.).                          |                 |         |                  |
| J'ai des allergies (rhume des foins, asthme...).                                  |                 |         |                  |
| Je souffre de problèmes de peau (eczéma, psoriasis, acné...).                     |                 |         |                  |
| Je suis en surpoids ou obèse*.  |                 |         |                  |
| J'ai des bourrelets de graisse au niveau du ventre.                               |                 |         |                  |
| Je me sens stressé(e).  |                 |         |                  |
| Je me sens fatigué(e) et/ou je dors mal.  |                 |         |                  |
| Je suis irritable, déprimé(e), j'ai du mal à gérer mes émotions/ à me concentrer. |                 |         |                  |
| Je fume plus de 3 cigarettes par jour.  |                 |         |                  |
| Je mange moins de 2 fruits par jour.  |                 |         |                  |

---

\* Le surpoids et l'obésité se définissent par un IMC (indice de masse corporelle) supérieur à 25 (surpoids) ou à 30 (obésité). Pour le calculer, la formule est la suivante : poids en kg / (taille en mètres × taille en mètres). Par exemple, pour une personne de 1,62 m et de 60 kg, l'IMC est de  $60 / (1,62 \times 1,62) = 22,9$ .

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

|  | Non /<br>Jamais | Parfois  | Oui /<br>Souvent |
|--|-----------------|----------|------------------|
| Je mange moins de 2 portions de légumes par jour.  |                 |          |                  |
| Je mange des poissons gras (saumon, sardines, anchois, maquereaux...) moins de 2 fois par semaine. |                 |          |                  |
| Je consomme des produits alimentaires industriels (plats préparés, gâteaux, chips, frites...).     |                 |          |                  |
| Je bois moins d'un litre d'eau par jour.   |                 |          |                  |
| Je mange des produits sucrés et/ou je consomme des sodas et des jus de fruits.                     |                 |          |                  |
| Je mange des grosses quantités de viande ou de fromages tous les jours.                            |                 |          |                  |
| Je fais beaucoup de sport intensif (plus de 5 heures de sport par semaine).                        |                 |          |                  |
| <b>NOMBRE DE POINTS</b>  | <b>0</b>        | <b>1</b> | <b>2</b>         |

- Si votre score est compris entre 0 et 9 : votre état inflammatoire est faible. Votre hygiène de vie est bien équilibrée, et votre organisme vous le rend bien. Continuez sur votre lancée. Ne relâchez pas vos efforts, surtout au fur et à mesure que vous

vieillissez, car l'âge augmente l'inflammation. L'alimentation anti-inflammatoire est aussi faite pour vous !

- Si votre score est compris entre 10 et 19 : vous souffrez d'un état inflammatoire moyen. Vous avez peut-être compris que certains de vos petits soucis de santé étaient liés à l'inflammation. N'attendez plus pour changer certaines de vos habitudes alimentaires et de vie quotidienne en suivant les différents conseils donnés dans ce livre. Vous ne vous en sentirez que mieux, et préserverez votre santé à long terme !
- Si votre score est supérieur à 20 : vous souffrez d'un état inflammatoire élevé (20 à 29) ou très élevé (plus de 30). Vous souffrez peut-être déjà d'une maladie inflammatoire « bruyante », comme le diabète, l'obésité ou encore la polyarthrite rhumatoïde. Il est urgent de réagir, de modifier certaines de vos habitudes quotidiennes et de revoir votre alimentation. Vous trouverez dans ce livre de nombreux conseils pour effectuer des changements bénéfiques. En complément, n'hésitez pas à consulter un professionnel (diététicien, médecin...) afin de faire le point ensemble sur votre état de santé et les mesures qui s'imposent.

## ***Une analyse de sang pour confirmer les résultats***

Pour vérifier si vous souffrez bien d'inflammation chronique, vous pouvez réaliser une analyse de sang. Parlez-en avec votre médecin : il vous fera une ordonnance et analysera avec vous les résultats.



- L'inflammation peut être détectée *via* une augmentation de la **vitesse de sédimentation (VS)**, qui indique la présence d'une plus grande quantité de protéines de l'inflammation. Sachez que, dans certains cas bien précis, l'augmentation de la VS n'est pas corrélée avec un état inflammatoire : grossesse, anémie, insuffisance rénale chronique... La valeur normale de la VS est différente chez l'homme et chez la femme, et elle évolue à la hausse avec l'âge. Une VS est considérée comme normale si elle est :
  - inférieure à 15 mm à la première heure chez l'homme de moins de 50 ans, inférieure à 20 mm après 50 ans ;
  - inférieure à 20 mm à la première heure chez la femme de moins de 50 ans, inférieure à 25 mm après 50 ans.
- L'état inflammatoire est marqué par l'élévation du taux des protéines de la phase aiguë de l'inflammation. Celles-ci sont nombreuses : protéine C réactive, orosomucoïde, sérum amyloïde A, haptoglobine, céruléoplasmine, fibrinogène...

En pratique, le dosage le plus courant est celui de la **protéine C réactive (CRP)**. Cette protéine est sécrétée par le foie. Elle connaît des variations de concentration très importantes. Le taux normal de CRP doit être inférieur à 6 mg/L. Il est logiquement plus élevé, de manière ponctuelle, en cas d'inflammation aiguë, puis retombe une fois l'inflammation guérie. Chez certaines personnes, il peut être augmenté sensiblement de manière chronique : les personnes qui fument ou boivent régulièrement de l'alcool, ainsi que les personnes souffrant d'obésité, de déséquilibre lipidique ou d'une maladie auto-immune (en période de poussée). Ce taux de CRP est aussi utilisé comme marqueur du risque cardiovasculaire : une élévation pourrait ainsi indiquer la présence de plaques d'athérome susceptibles de boucher une artère. À noter : un taux de CRP très élevé (plus de 300 mg/L) peut indiquer une infection ou un syndrome inflammatoire aigu. Le dosage de CRP est un facteur important du diagnostic mais non suffisant.

- La **numération formule sanguine (NFS)** est aussi un élément important du diagnostic. En cas d'inflammation, elle laisse apparaître une augmentation du taux de plaquettes et du taux de leucocytes à polynucléaires neutrophiles.
- L'**électrophorèse des protéines sériques**, enfin, permet d'identifier les protéines. Une augmentation des alpha-globulines 1 et 2 et/ou des gamma-globulines peut indiquer un état inflammatoire.



## *Chapitre 2*

# Les conséquences de l'inflammation chronique

**L'**inflammation chronique ou systémique est, depuis le début des années 2000, une nouvelle hypothèse pour expliquer un grand nombre de maladies. L'inflammation n'est plus considérée comme la conséquence de la maladie, mais la cause, l'origine des problèmes.

On distingue ainsi les maladies inflammatoires bruyantes, qui provoquent des symptômes visibles (rougeurs, gonflements, douleurs, troubles digestifs...) et les maladies inflammatoires silencieuses, qui évoluent sans signe clinique spécifique.