La liste complète des

ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Comprendre l'inflammation chronique, identifier les bons aliments et composer ses repas au quotidien

---

Au sommaire

• Comprendre l'inflammation
• 9 familles d'aliments anti-inflammatoires
• Les aliments à limiter
• Exemple de journée type
• Liste de courses

www.sante-sport-et-nutrition.fr

Comprendre l'inflammation chronique

L'inflammation est, à l'origine, une réaction de défense saine : elle permet à l'organisme de réagir à une infection, une blessure ou une agression. C'est l'inflammation aiguë, ponctuelle et bénéfique.

Le problème survient lorsque cette réaction devient chronique et de bas grade : elle s'installe silencieusement, sans symptôme évident, mais entretient en permanence une activation du système immunitaire. Elle est aujourd'hui reconnue comme un terrain favorisant de nombreux déséquilibres : douleurs articulaires, troubles digestifs, fatigue persistante, ou encore problèmes cardio-métaboliques.

Les marqueurs biologiques de l'inflammation

Trois indicateurs sanguins sont couramment utilisés pour évaluer le niveau d'inflammation d'un organisme :

- **La CRP (protéine C-réactive)** — un dosage en dessous de 1 mg/L est considéré comme favorable.
- **L'IL-6 (interleukine-6)** — une cytokine impliquée dans la réponse immunitaire.
- **Le TNF-alpha** — un autre médiateur clé de l'inflammation systémique.

Le rôle central de l'alimentation

L'alimentation est l'un des leviers les plus directs pour moduler ce terrain inflammatoire. Trois familles de composés interviennent principalement :

- **Les oméga-3** : ils inhibent la production de prostaglandines et de cytokines pro-inflammatoires. On les trouve dans les poissons gras, les noix et certaines graines.
- **Les polyphénols et antioxydants** : présents dans les fruits, légumes, épices et le thé, ils neutralisent le stress oxydatif, l'un des moteurs de l'inflammation.
- **Les fibres** : elles nourrissent le microbiote intestinal, qui produit à son tour des acides gras à chaîne courte aux propriétés anti-inflammatoires.

Ce guide est un outil d'information nutritionnelle. Il ne remplace pas un avis médical et ne constitue pas un traitement. En cas de douleur chronique ou de pathologie inflammatoire diagnostiquée, consultez un professionnel de santé.

9 familles d'aliments anti-inflammatoires

1. Les poissons gras

Riches en oméga-3 EPA et DHA, ils réduisent directement la production de médiateurs pro-inflammatoires.

- **Saumon, maquereau, sardine, hareng, truite** — à privilégier 2 à 3 fois par semaine.
- **Anchois** — excellente source concentrée, idéale en petite quantité.

 Privilégiez les petits poissons gras (sardine, maquereau), moins exposés aux métaux lourds que les gros poissons prédateurs.

2. Les fruits rouges et baies

Très riches en anthocyanes, des polyphénols puissants qui réduisent le stress oxydatif et certains marqueurs inflammatoires comme la CRP.

- **Myrtilles, mûres, framboises, cassis** — particulièrement étudiés pour leurs effets.
- **Cerises** — également reconnues pour leur action sur les douleurs articulaires.

3. Les légumes crucifères et à feuilles vertes

Sources de vitamine K, de folates et d'antioxydants comme la lutéine, ils agissent à plusieurs niveaux sur l'inflammation.

- **Brocoli, chou kale, chou-fleur** — le sulforaphane qu'ils contiennent active des voies de protection cellulaire.
- **Épinards, blette, roquette** — riches en magnésium et antioxydants.

4. Les épices anti-inflammatoires

Certaines épices contiennent des molécules actives bien identifiées par la recherche.

- **Curcuma** — sa curcumine inhibe les voies NF-κB et COX-2, deux mécanismes centraux de l'inflammation. À associer systématiquement à du poivre noir, qui multiplie son absorption.
- **Gingembre** — contient du gingérol, aux effets comparables à certains anti-inflammatoires doux.
- **Ail** — libère de l'allicine à la découpe, un composé soufré qui inhibe des enzymes pro-inflammatoires.

5. Les bonnes graisses végétales

Sources de graisses monoinsaturées et de polyphénols spécifiques.

- **Huile d'olive vierge extra** — contient de l'oléocanthal, un polyphénol dont l'action est comparable à celle d'un anti-inflammatoire léger.
- **Avocat** — apporte graisses monoinsaturées et caroténoïdes.
- **Noix, amandes, noisettes, graines de lin et de chia** — une portion quotidienne de 30 g suffit pour un effet mesurable.

6. Les légumineuses

Lentilles, pois chiches et haricots concentrent fibres solubles et polyphénols, qui nourrissent un microbiote producteur de composés anti-inflammatoires.

- **Lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges** — 3 portions par semaine suffisent pour des effets mesurables.

7. Le thé et les infusions

Riches en polyphénols, ils agissent favorablement sur l'inflammation chronique.

- **Thé vert** — l'une des boissons les plus étudiées dans ce domaine.
- **Infusions de gingembre, curcuma, thym ou menthe poivrée** — sans caféine, consommables à tout moment de la journée.

8. Les aliments fermentés

Ils soutiennent l'équilibre du microbiote intestinal, lui-même impliqué dans la régulation de l'inflammation.

- **Yaourt nature, kéfir** — apportent des probiotiques vivants.
- **Kimchi, choucroute crue, kombucha** — à introduire progressivement.

9. Le chocolat noir

À plus de 70 % de cacao, il est riche en flavonoïdes antioxydants.

- **Chocolat noir 70 % et plus** — à consommer en petite quantité (2 à 3 carrés), en dehors des préparations très sucrées.

Tableau récapitulatif

Une vue d'ensemble pratique à garder sous les yeux pour vos courses et la planification de vos repas.

Famille	Exemples	Fréquence conseillée
Poissons gras	Saumon, sardine, maquereau	2 à 3 fois / semaine
Fruits rouges	Myrtilles, framboises, cerises	Tous les jours, 1 portion
Légumes verts / crucifères	Brocoli, épinards, chou kale	Tous les jours
Épices	Curcuma + poivre, gingembre, ail	Quotidien, en cuisine
Bonnes graisses	Huile d'olive, avocat, noix	Tous les jours, en petite quantité
Légumineuses	Lentilles, pois chiches	3 fois / semaine
Thé et infusions	Thé vert, gingembre, curcuma	1 à 3 tasses / jour
Aliments fermentés	Yaourt nature, kéfir, kimchi	Quelques fois / semaine
Chocolat noir	70 % de cacao minimum	2 à 3 carrés, occasionnel

Les aliments qui entretiennent l'inflammation

À l'inverse, certains aliments favorisent un terrain pro-inflammatoire lorsqu'ils sont consommés en excès. Il ne s'agit pas de les bannir totalement, mais de limiter leur fréquence et de privilégier les alternatives présentées plus haut.

- **Huiles raffinées (tournesol, maïs, palme)** — riches en oméga-6, ils déséquilibrent le ratio oméga-6 / oméga-3, idéalement proche de 4 pour 1 (contre 15 pour 1 dans une alimentation occidentale classique).
- **Aliments ultra-transformés** — biscuits industriels, plats préparés, snacks emballés : souvent riches en additifs, sucres et graisses de mauvaise qualité.
- **Sucres ajoutés et boissons sucrées** — sodas, jus industriels, confiseries : à l'origine de pics glycémiques répétés.
- **Excès de viande rouge et charcuterie** — à limiter à 2-3 portions par semaine, en raison de leur teneur en graisses saturées.
- **Excès de produits laitiers gras** — à limiter à 2 portions par jour, en choisissant des versions moins grasses.

Astuce simple : en lisant une étiquette, plus la liste d'ingrédients est longue et contient de noms peu familiers, plus il est probable que le produit soit transformé. Privilégiez les produits bruts.

Exemple de journée anti-inflammatoire

Voici une proposition de journée type, simple à reproduire, intégrant naturellement les familles d'aliments présentées dans ce guide.

Moment	Composition
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine, graines de chia, myrtilles, quelques noix, thé vert
Déjeuner	Filet de saumon, quinoa, brocoli vapeur, filet d'huile d'olive, curcuma et poivre
Collation	Carré de chocolat noir 70 % et une poignée d'amandes
Dîner	Soupe de légumes au gingembre, lentilles, salade d'épinards, yaourt nature

Cette journée est un exemple, pas une prescription : adaptez les quantités à vos besoins, votre activité physique et vos éventuelles intolérances.

Liste de courses anti-inflammatoire

À imprimer ou garder sur votre téléphone pour vos courses de la semaine.

Frais

- Saumon, sardines ou maquereau
- Épinards, brocoli, chou kale
- Myrtilles ou fruits rouges (frais ou surgelés)
- Avocat
- Gingembre frais, ail, citron
- Yaourt nature ou kéfir

Épicerie

- Curcuma en poudre, poivre noir
- Huile d'olive vierge extra
- Lentilles, pois chiches
- Noix, amandes, graines de chia et de lin
- Flocons d'avoine, quinoa
- Thé vert
- Chocolat noir 70 % minimum

L'essentiel à retenir

- Privilégier des aliments bruts, peu transformés, riches en oméga-3, polyphénols et fibres.
- Intégrer chaque jour une source de bonnes graisses, des légumes colorés et une épice anti-inflammatoire.
- Limiter les aliments ultra-transformés, les sucres ajoutés et les huiles raffinées.
- Penser variété et régularité plutôt que perfection : ce sont les habitudes répétées qui font la différence sur le long terme.

Ce guide vous a été utile ?

Retrouvez d'autres guides, comparatifs et conseils sur l'alimentation, l'hydratation et le bien-être au quotidien sur **www.sante-sport-et-nutrition.fr**.