

L'alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation chronique influe un grand nombre de pathologies (migraines, rhumatisme, diabète, endométriose, fibromyalgie ...)

10

à limiter



à privilégier

Produits ultra-transformés

Biscuits industriels,
plats préparés avec additifs
colorants et glutamate
(plus de 6 ingrédients)



Produits riches en omega 3

Huile de chanvre, colza,
graines de lin, graines
d'oléagineux
poissons gras (sardine, anchois)



Graisse saturées ou trans

Viande rouge,
produits laitiers (beurre,
crème, fromage)



Légumes et fruits colorés

(carottes, courge, poivron, chou,
épinard, , poireau, endive, fenouil,
abricot, fraise, myrtille, pomme ...)



Gluten

pain, pâtes,
privilégier pain au levain,
farine de petit épeautre



Epices et herbes aromatiques

(curcuma, cannelle, gingembre,
thym, romarin...)



Produits à index glycémique élevé

Produits au gout sucré
(sucre, dessert, viennoiseries)

Produits à base de farine blanches
ou céréales raffinées
(pain blanc, pâte blanche, riz soufflé ...)



légumineuse
lentilles, pois chiches ...
à faire tremper

Boissons anti- oxydantes

(thé verts, jus de grenade)



Un seul aliment pro-inflammatoire ne va pas provoquer une crise mais c'est plutôt la goutte qui va faire déborder le vase. Les aliments anti inflammatoires ne sont pas non plus miraculeux. Il s'agit de trouver un EQUILIBRE.