

# MON ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE



Lucile Fantini  
Dietéticienne - Nutritionniste

## Je privilégie la consommation d'aliments bruts ou peu transformés



Consommer des fruits et légumes frais ou surgelés non cuisinés, oeufs, poissons, lait, yaourt nature...

## J'adopte la cuisson douce



Limitier les barbecues et les fritures pour éviter la formation d'acides gras trans

## Je colore et végétalise mon assiette



Consommer quotidiennement des légumes et des fruits colorés  
Accommoder les plats avec des épices et des herbes

## J'équilibre mes apports en gras

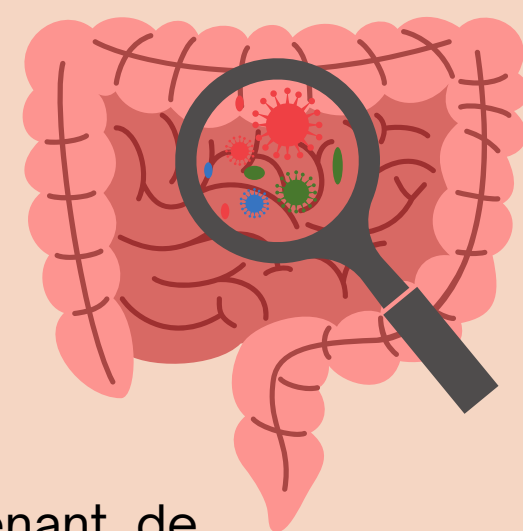


Consommer des aliments riches en **oméga 3** tout en diminuant les oméga 6 :

*huile de noix, huile de colza, huile de caméline, poissons gras (sardine, maquereau, ...), graines de lin broyées, graines de chia, aliments filière oméga 3 (Bleu Blanc Coeur)*

Cuire ses aliments avec une huile d'olive vierge (**oméga 9**) et manger régulièrement des fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...)

## Je prend soin de mon microbiote et de mon intestin



Consommer des sources variées de fibres prébiotiques : *fruits, légumes, légumineuses, céréales, fruits oléagineux,...*

Privilégier des aliments provenant de **l'agriculture biologique**

Assurer des bons apports:

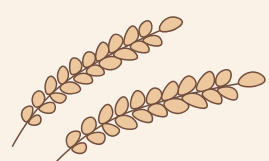
- **en zinc** : crustacés, coquillages, céréales complètes, graines, légumineuses, fruits secs...
- **en vitamine D** : poissons gras, foie de morue, jaune d'œuf...
- **et en oméga 3**

## Je m'approche d'une alimentation à IG\* bas

Consommer des céréales sous leur forme **complète** (farine, pâtes, riz, avoine...)

Alterner avec des **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)

Choisir du **pain complet au levain**



\*IG= Index Glycémique

## Je limite les aliments pro inflammatoires

Réduire la consommation d'alcool, de soda, de sel, d'acide gras trans, d'acides gras saturés (viande rouge, charcuterie, beurre...), d'huile de palme, de sucre et de sucreries