



# L'alimentation peut-elle m'aider à diminuer mes douleurs?

AVRILE GAGNÉ DT.P.,  
NUTRITIONNISTE  
OCTOBRE 2019





La douleur chronique est un sujet très complexe.

**Les aliments anti-inflammatoires** sont ceux qui ont le potentiel d'agir directement sur la production de cytokines, ces médiateurs de l'inflammation que nos cellules sécrètent quand le système immunitaire s'emballe.

**Mais, un seul aliment ne peut pas changer grand-chose à votre état.**



# ALIMENTATION MÉDITÉRANÉENNE



# Le régime *méditerranéen*

L'intérêt pour l'alimentation Méditerranéenne est apparu dans les années 1970

- Incidence et taux de mortalité due aux maladies cardiovasculaires ↓

## Le régime Méditerranéen (MED)

- Représente un **mode de vie**
- Modes de culture
- Conservation – transformation
- Cuisine
- Consommation et partage





# Le régime *méditerranéen*



## Principes généraux

- Abondance de **produits végétaux**
- **Huile d'olive**
- **Produits laitiers faibles en gras**, le **poisson** et les **œufs** sont consommés en quantité faible à modérée
- Consommation faible de **viande rouge**
- Consommation modérée de **vin rouge**



Willett et al. Am J Clin Nutr, 1995

# La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine

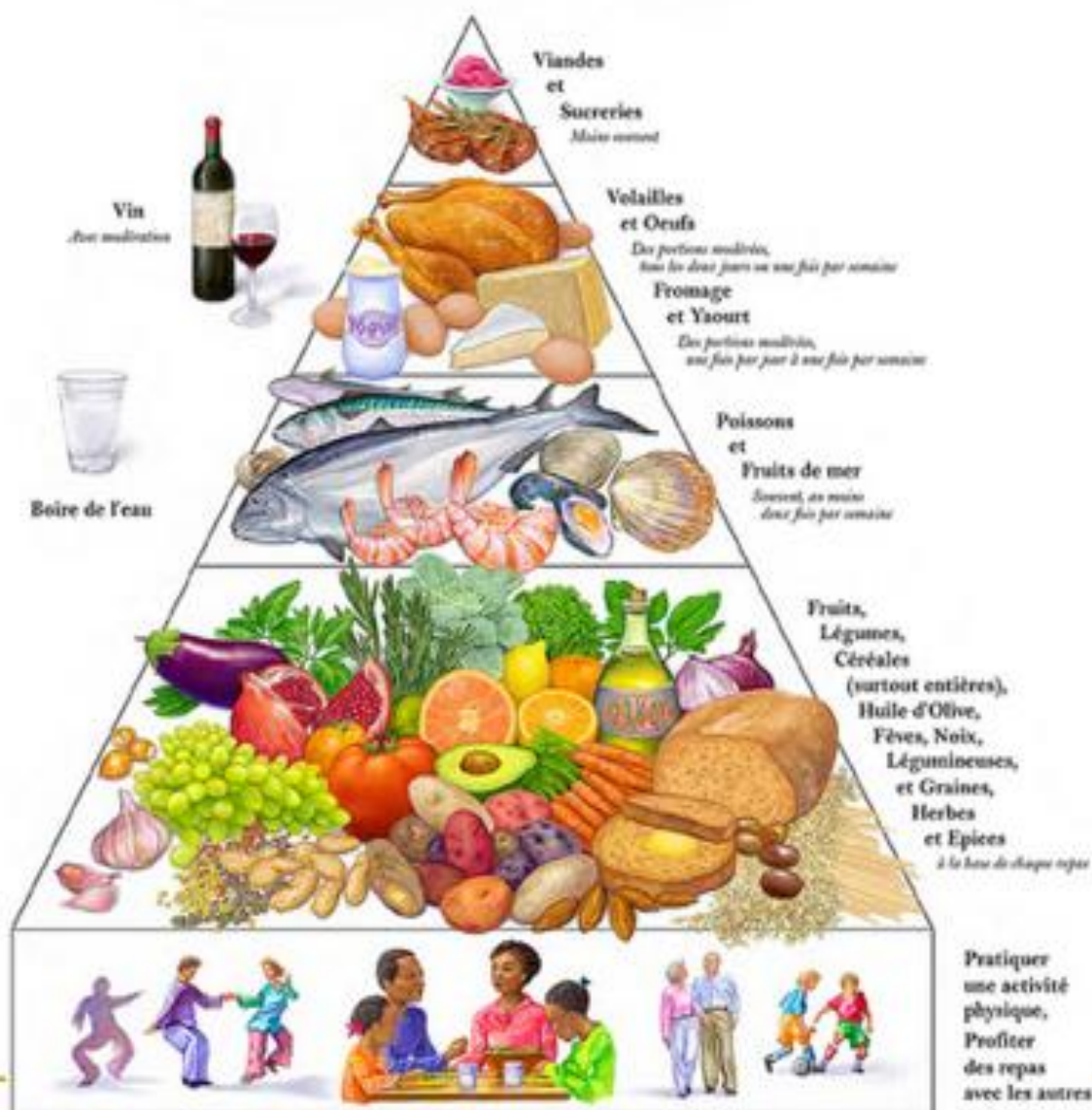


Illustration by George Wulfsberg

© 2001 Oldways Preservation and Exchange Trust [www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

“

# TRUCS ALIMENTAIRES ANTI- INFLAMMATOIRES

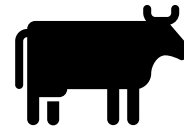
”





# Diminuer la consommation de viande rouge et de produits laitiers

- ▶ Les viandes rouges (boeuf, porc, veau) et les produits laitiers contiennent une grande quantité de gras saturés et d'oméga-6 qui ont un effet pro-inflammatoire.
- ▶ On recommande de consommer moins de deux-trois portions de viande rouge par semaine et de diminuer la consommation de produits laitiers à deux portions maximum par jour en choisissant des produits laitiers moins gras.



Valeur nutritive	
Portion de 1 tasse (200 g)	
Teneur par portion	
Calories	260
% valeur quotidienne	
Lipides 13 g	20%
Saturés 3 g + trans 2 g	25%
Cholestérol 30 mg	10%
Sodium 660 mg	28%
Glucides 31 g	10%
Fibres 0 g	0%
Sucres 5 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 4%	• Vitamine C 2%
Calcium 15%	• Fer 4%

# Diminuer la consommation de viande rouge et de produits laitiers

## Les coupes plus maigres du bœuf:

Noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût

## Fromage:

Choisir des fromages en bas de 20% M.G.

## Porc:

Intérieur de ronde, bout de filet (côtelettes) désossé, longe (filet)



# Dans un monde idéal...



Par semaine, il est recommandé de consommer :

- ▶ 2 repas de poissons
- ▶ 4 repas à base de légumineuses
- ▶ 4 repas incluant de la volaille
- ▶ 3 repas de viande
- ▶ 1 repas d'oeufs



# Privilégier les grains entiers et diminuer la consommation de blé

- ▶ Le blé est une céréale consommée en grande quantité dans l'alimentation nord-américaine et il est bon (pour tous en fait) de varier les sources de produits céréaliers pour plus de bienfaits nutritionnels et afin de diminuer les risques d'intolérance au blé.
- ▶ Choisir plus souvent des **flocons d'avoine**, du riz brun complet, des pains complets de farine de sarrasin ou d'avoine, des pâtes de **quinoa**, de **l'orge** ou des **pâtes de riz**.



# Diminuer la consommation de gras et augmenter les sources d'oméga-3

- ▶ Augmenter la consommation d'oméga-3 qui a un effet anti-inflammatoire en consommant, toutes les semaines, des aliments riches en oméga-3 (saumon, sardine, truite, noix de Grenoble, graines de lin, graines de chia, huile de canola...)



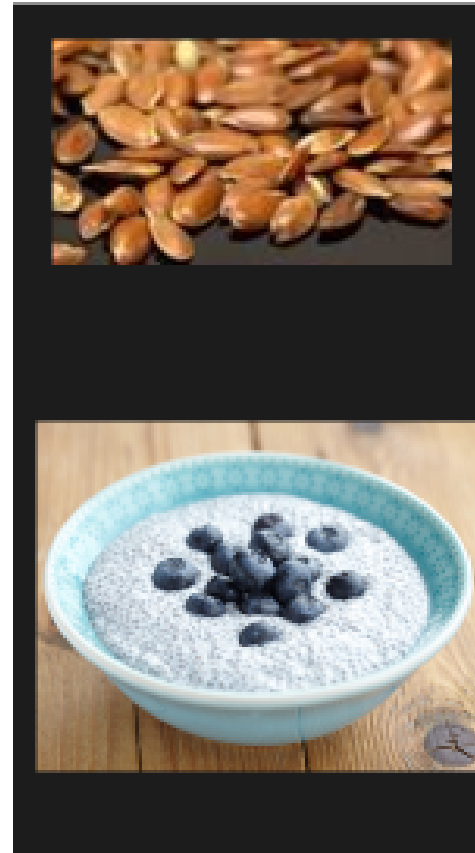
## Source d'OMÉGA-3

- Truite
- Saumon
- Sardines
- Maquereau
- Hareng



# Source d'OMÉGA-3

- Huiles de ~~chia~~, de noix et de canola)
- Les graines de lin
- Les graines de CHIA



# Diminuer la consommation de gras et augmenter les sources d'oméga-3

Utiliser, pour la cuisson et la consommation, **l'huile d'olive** (effet anti-inflammatoire) et **l'huile de canola** (riche en oméga-3) et diminuer la consommation d'huiles riches en oméga-6:

- ▶ huile de tournesol,
- ▶ de soya,
- ▶ de maïs
- ▶ et de carthame

Une alimentation riche en fruits et légumes serait une des meilleurs protections contre l'inflammation chronique.

Les effets bénéfiques commencent à être significatifs à partir de 4 à 5 portions.





# TRUC



Viser 2 Couleurs de légumes  
pas repas







Viser de petits objectifs réalistes et permanents est la clé afin d'améliorer votre qualité de vie!

# Choisissez à chaque jour un aliment de chacune des 6 catégories d'aliments aux propriétés anti-inflammatoires:

## Les crucifères et les légumes pré-biotiques

(favorisent la croissance de bonnes bactéries dans l'intestin et donc de la tolérance):

- Toutes les sortes de choux,
- Kale,
- Tomates, ail, oignons,
- Asperges,
- Bananes,
- Champignons asiatiques (shiitake, pleurote...)
- Pomme de terre froide



## Les agrumes et petits fruits :



Mûres, groseilles, canneberges, bleuets, framboises, citron, orange, pamplemousse, clémentine...



## Les épices :

Curcuma, gingembre, clou de girofle, piment fort, cannelle

## Les fines herbes de la famille des lamiacées et apiacées :

Menthe, thym, persil, fenouil, coriandre, cumin



# Trucs Anti-Inflammatoire

- ▶ Dans quelques gouttes d'huile de canola au fond d'un verre, ajoutez du curcuma, du cumin et du poivre moulu, remplir de jus de légumes ou de tomate. Un cocktail anti-inflammatoire à savourer chaque jour!





# Trucs Anti-Inflammatoire

- ▶ Ajoutez un quart de tasse de noix à votre alimentation quotidienne.
- ▶ Les noix du Brésil, les amandes, les noisettes, les pacanes...
- ▶ Saupoudrez une cuillère à table de graines de lin ou chia moulues sur vos salades, dans vos yogourts, dans vos compotes ou salades de fruits ou dans vos mets.



## Gruau sans cuisson





# Collations Anti-Inflammatoire

- ½ banane + 2c. à soupe de Noix de Grenoble
- Tomates cerises + guacamole et pitas cuits au four
- Crudités + Hummus
- 2 clémentines + 12 amandes
- ¼ t. canneberges et noix mélangés
- 1 muffin à l'avoine, bleuets et chia



## Collations Nutritives



Mangez des légumes et des fruits en abondance

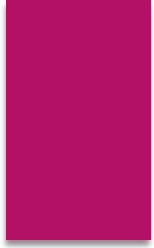
Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers







## L'importance d'un bon apport en vitamine D

Outre ses effets bénéfiques sur la masse osseuse, la vitamine D aurait aussi un effet régulateur sur le système immunitaire.

## MÉLANGE RASSASANT

- 1 tasse d'enveloppes de Psyllium moulues
  - ½ tasse de graines CHIA moulues
  - ½ tasse de graines de LIN moulues
- ½ tasse de graines de citrouilles moulues

Ajouter dans vos céréales, votre yogourt, votre smoothie, vos muffins, vos biscuits, etc.

Débuter par 1c. à thé et augmenter à 1 à 2c. à soupe par jour.

Livres...

SAVOIR  
QUOI  
MANGER



# ARTHRITE ET INFLAMMATION

21 JOURS DE MENUS

Marise Charron et Elisabeth Cerqueira,  
nutritionnistes, Dt.P.

NOUVELLE  
ÉDITION  
revue et  
augmentée



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION





Marie-France Lalancette Dt. P.

# Alimentation et inflammation

Conseils et parcours d'une nutritionniste arthritique



QUESTIONS?

