

Alimentation anti-inflammatoire

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Guide complet d'une approche anti-inflammatoire : principes, listes d'aliments, exemples de repas et focus endométriose, SOPK, lipœdème, articulations

Les points à retenir

Comprendre l'inflammation en termes simples

L'inflammation aiguë est utile. Elle aide le corps à se défendre.

Les piliers d'une alimentation à visée anti-inflammatoire

1) Miser sur la densité nutritionnelle

Choisissez des aliments qui apportent naturellement des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants.

2) Stabiliser la glycémie

Des variations brutales (repas très sucrés, grignotages constants) peuvent amplifier l'inconfort chez certaines personnes.

3) Favoriser les bons gras

Les oméga-3 (poissons gras, certaines graines) et l'huile d'olive sont souvent associés à une meilleure qualité de l'alimentation.

4) Protéger le microbiote

Fibres, aliments fermentés, diversité végétale : ces éléments soutiennent le microbiote, qui joue un rôle dans l'équilibre intestinal et immunitaire.

Les aliments à privilégier (liste claire)

Légumes : crus et cuits, avec priorité aux légumes colorés (polyphénols, caroténoïdes), et aux légumes verts.

Les aliments à limiter (sans extrêmes)

Produits ultra-transformés (riches en additifs, sel, sucres ajoutés et gras de faible qualité).

Exemples de journées "anti-inflammatoires" (simples et réalistes)

Journée type 1 : énergie stable

Matin : flocons d'avoine + yaourt (ou alternative) + fruits + graines.

Journée type 2 : digestion douce

Matin : omelette + pain complet + fruit. Midi : soupe épaisse + lentilles + huile d'olive.

Focus : endométriose, adénomyose et douleurs pelviennes

De nombreuses personnes cherchent à réduire l'inconfort en travaillant l'hygiène de vie.

Les priorités souvent utiles

Augmenter la part de végétaux cuits si l'intestin est sensible.

Focus : SOPK (syndrome des ovaires polykystiques)

Pour le SOPK, l'approche alimentaire vise souvent la stabilité glycémique, la gestion du stress, et une meilleure régularité des repas.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com