

# Assiette anti-inflammatoire

Guider ses choix au quotidien



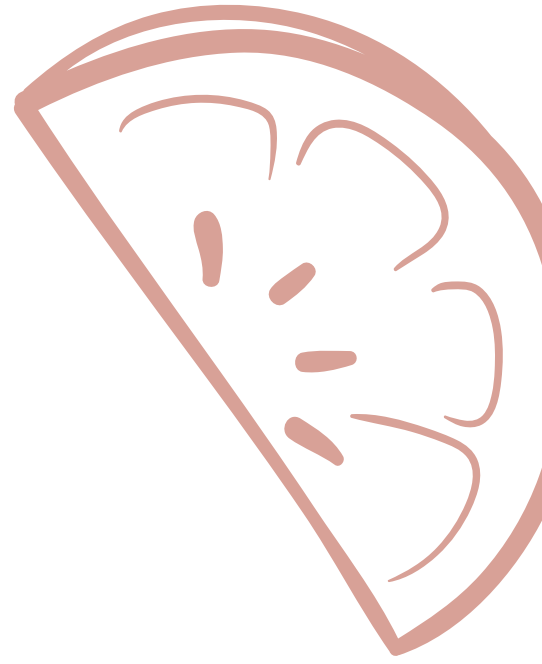
**Malorie  
Munger**  
NUTRITIONNISTE

# Qu'est-ce que l'inflammation

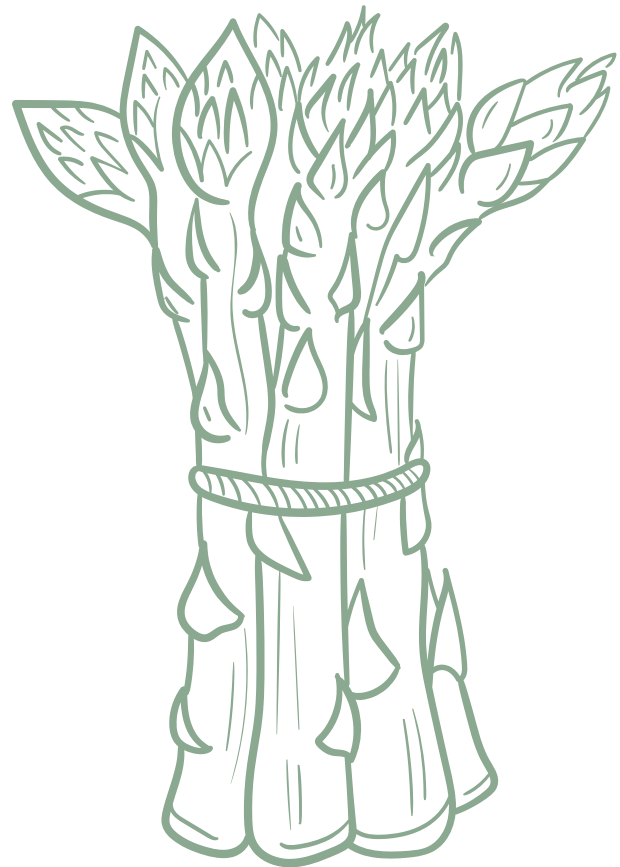
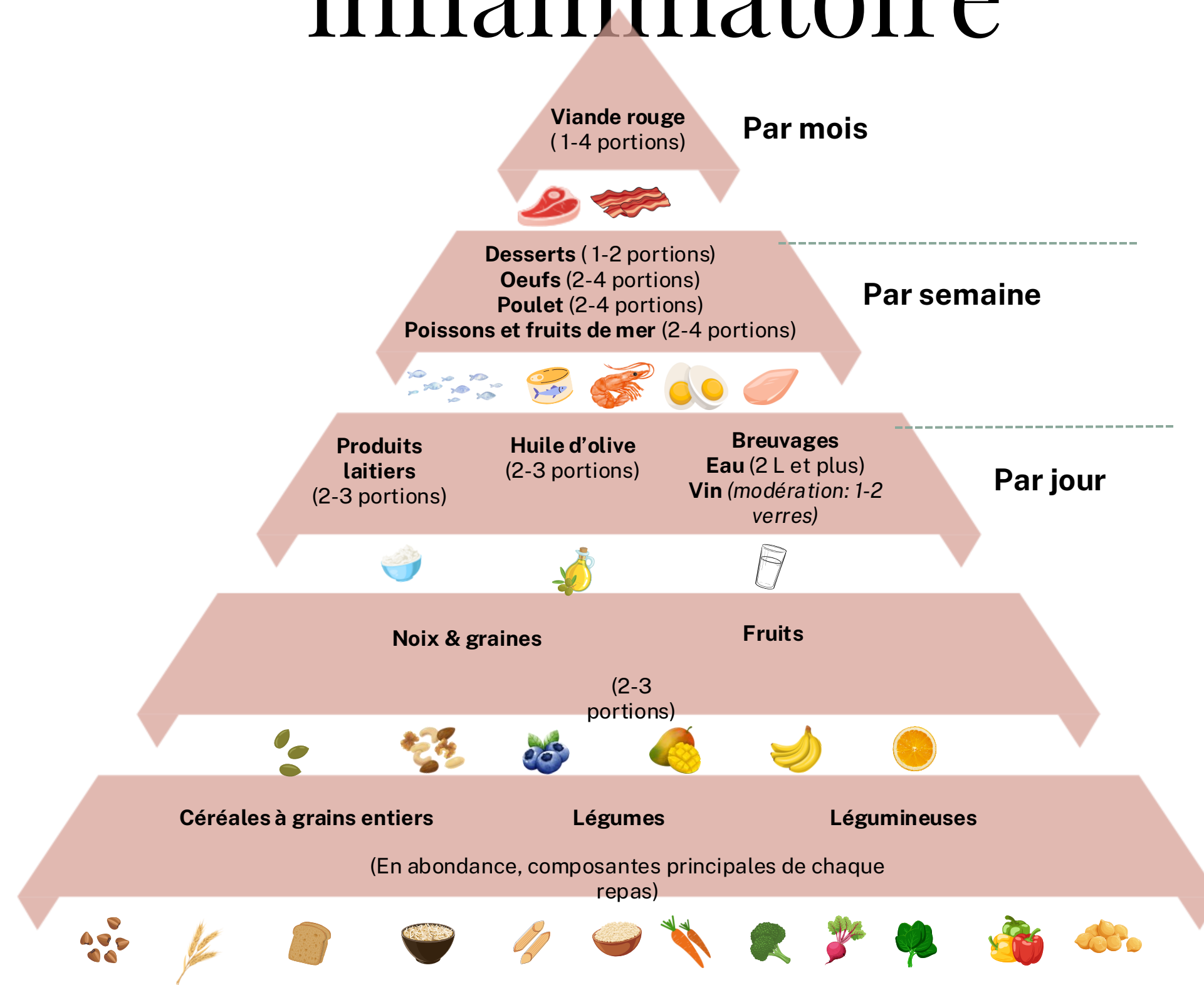
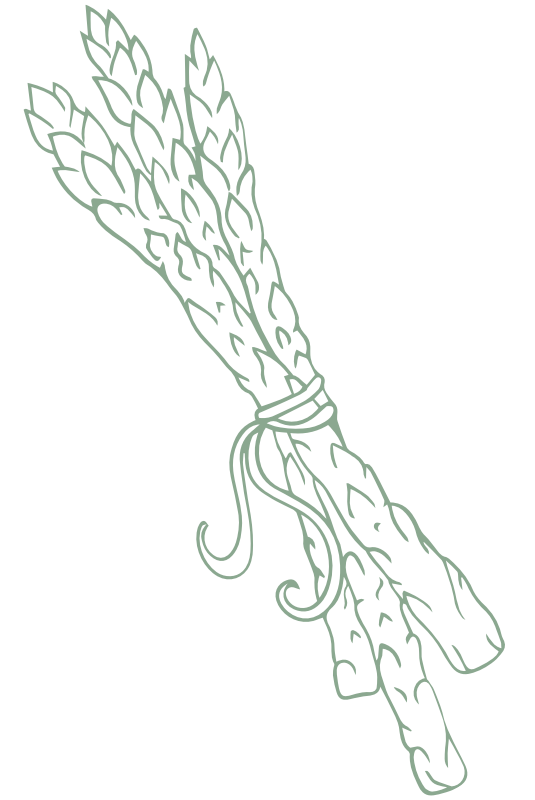
---

L'inflammation est une réponse physiologique naturelle du corps dans un contexte d'infection, de blessure ou encore en réponse à l'assimilation d'agents nuisibles

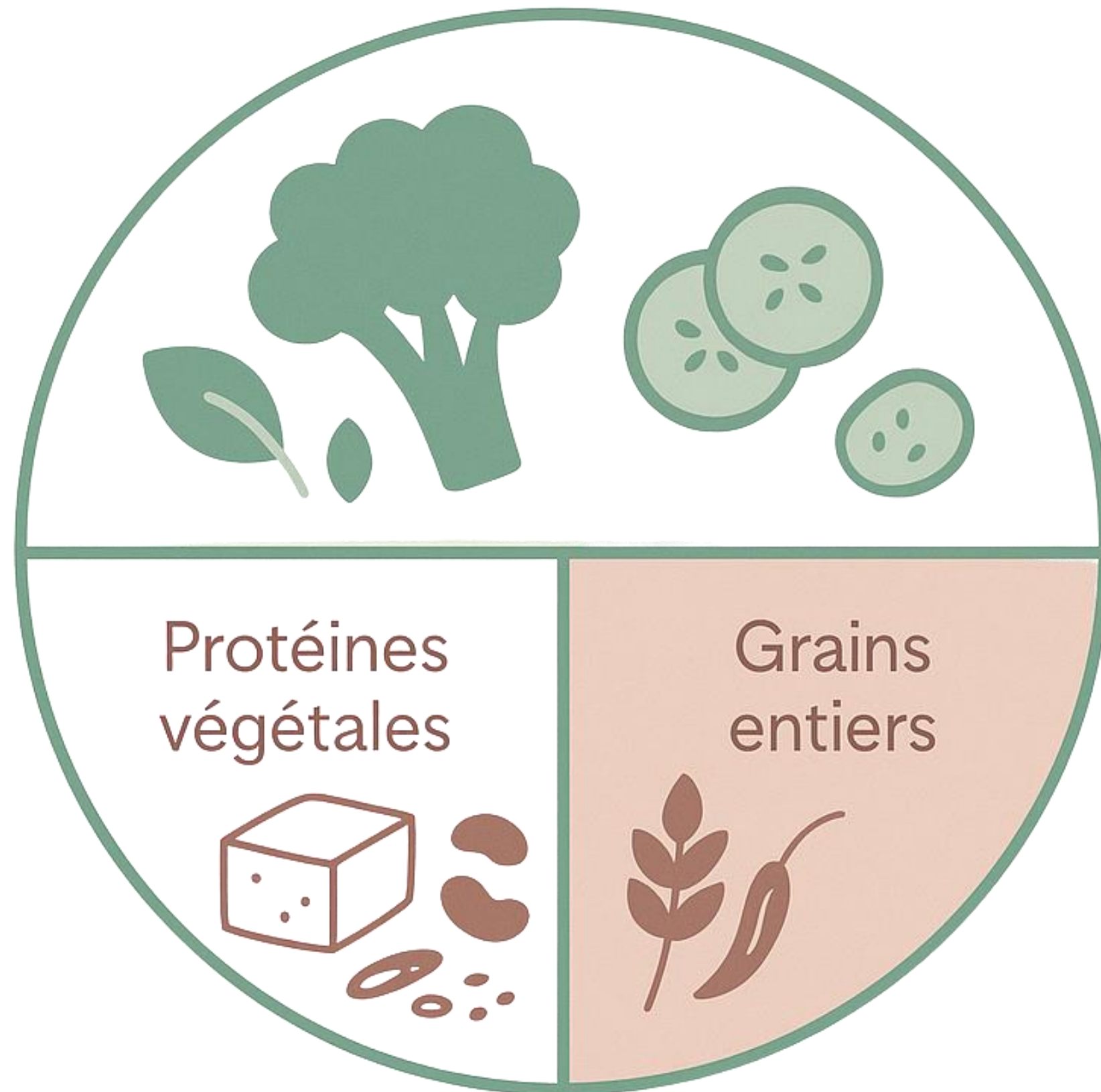
---



# L'assiette anti-inflammatoire

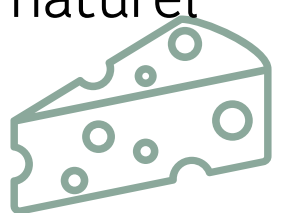
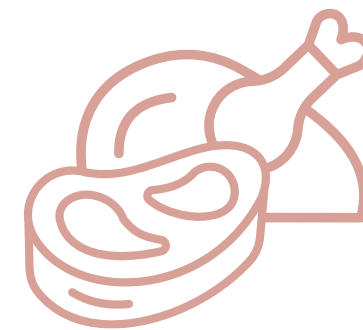
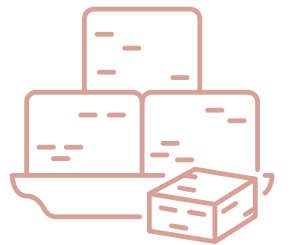
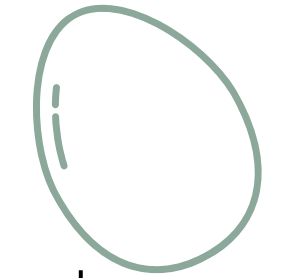
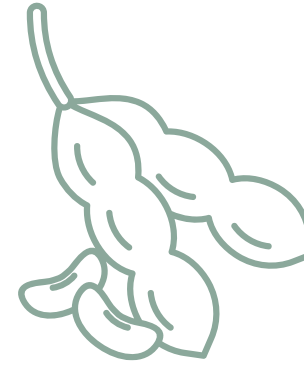


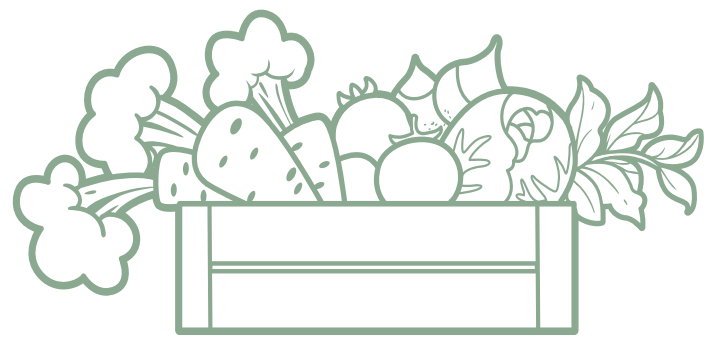
# L'assiette santé



## Sources de protéines

- Viande, volaille, poisson et fruits de mer
- Œufs
- Yogourt grec
- Fromage moins de 20% M.G.
- Fromage cottage
- Légumineuses
- Hummus
- Graines de chanvre
- Tofu
- PVT
- Edamame
- Graines de citrouille
- Beurre d'amande ou d'arachide naturel
- Noix
- Boisson végétale ou lait





# À privilégier

## Fibres alimentaires

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers à grains entiers  
(ex. blé entier, quinoa, riz brun/sauvage, avoine entière)
- Légumineuses
- Noix et graines  
(graines de lin et de chia)
- Psyllium

## Prébiotiques

- Bleuets, fraises, framboises, mûres, canneberges
- Bananes
- Pommes et poires
- Asperges, courges, betteraves, artichauts, poireaux, panais
- Ail et oignons
- Sarrasin et avoine
- Légumineuses
- Noix et graines

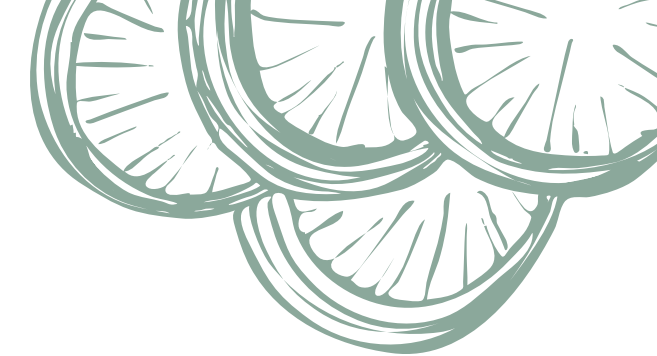
## Aliments fermentés


- Kombucha
- Miso
- Tempeh
- Choucroute
- Kimchi
- Kéfir





# À privilégier (Suite)



SOURCES OMEGA-3	SOURCES OMEGA-6
Poissons gras (saumon, thon, truite, sardines, hareng, maquereau)	Huile de tournesol, de carthame, de pépins de raisin, de soya et de maïs
Graines de lin, de chia, de caméline et de chanvre	Aliments transformés contenant ces huiles 
Huile de canola et de caméline	
Noix de Grenoble, graines de tournesol et de citrouille.	



# À limiter



## Sucres ajoutés

- Pâtisseries, gâteaux et biscuits du commerce
- Boissons sucrées (ex. boissons gazeuses, punch de fruits)
- Mets préparés et restauration rapide

## Acides gras trans

- Viandes rouges (boeuf, porc, veau, agneau)
- Viandes transformées (charcuteries, bologne, saucisses)
- Produits commerciaux et industriels (ex. fritures, pâtisseries, plats prêts à manger).

## Alcool

Une grande consommation d'alcool est associée à:

- Processus davantage inflammatoires
- Perturbation des bactéries intestinales (dysbiose)

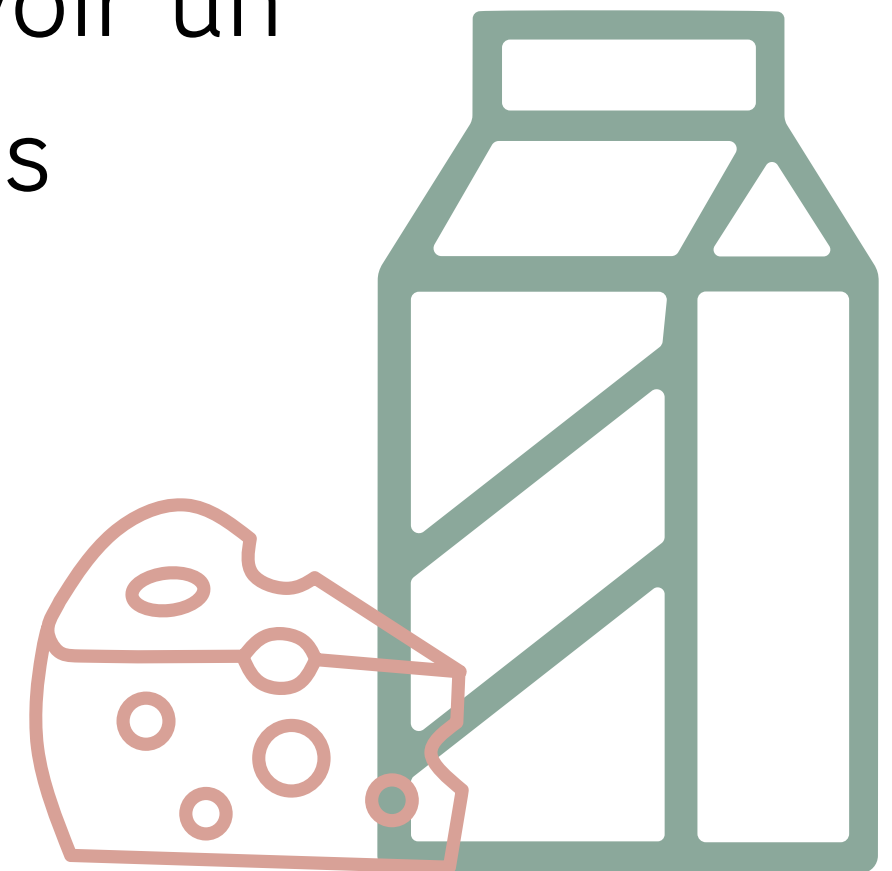
The background of the entire image is a repeating pattern of simple line drawings of strawberries and blueberries. The strawberries are depicted with their characteristic seeds and green leafy tops, while the blueberries are shown as small circles with a central dot. These elements are scattered across the white background, creating a fresh and natural aesthetic.

# Déconstruire les mythes

# Les produits laitiers

---

- Mythe très populaire: cas anecdotiques!
- Plusieurs études constatent des effets neutres ou même bénéfiques sur les marqueurs inflammatoires
- Produits laitiers fermentés (ex. yogourt, kéfir) peuvent avoir un effet anti-inflammatoire par leurs bienfaits sur les bactéries intestinales



# Le gluten



Études chez l'animal ou des cellules in vitro, le gluten a été associé à:

- Augmentation de la perméabilité intestinale et du stress oxydatif
- Augmentation de l'inflammation par l'induction de l'expression des cytokines pro-inflammatoires
- Changements dans la composition et la diversité du microbiote

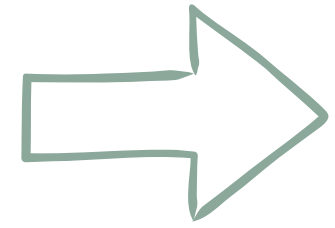
Par contre, manque d'études chez l'humain sur l'effet du gluten au sein des processus inflammatoires

- Alimentation avec des contraintes importantes et des risques de carences nutritionnelles importantes
- Plusieurs produits sans gluten transformés, peu de fibres

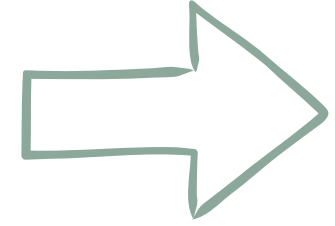
En bref: Varier les céréales intégrales et à grains entiers  
consommées pour les personnes non cœliaques



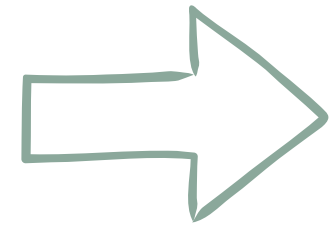
# Régime hypotoxique



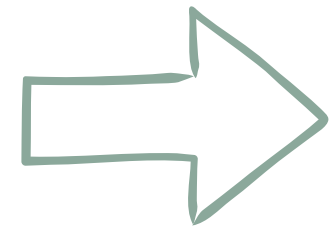
Popularisé au Québec par Jacqueline Lagacé, basé sur les travaux du Dr Jean Seignalet



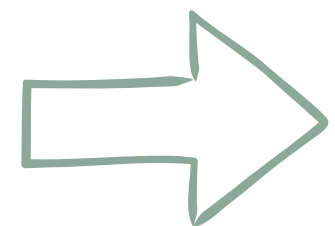
But : Aider à réduire les symptômes liés aux maladies inflammatoires



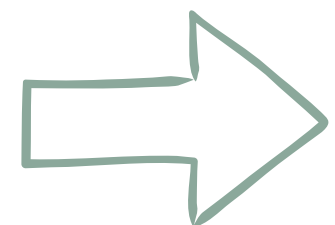
Aliments à favoriser : produits biologiques, légumineuses, légumes, fruits, viandes, poissons, fruits de mer, noix, probiotiques



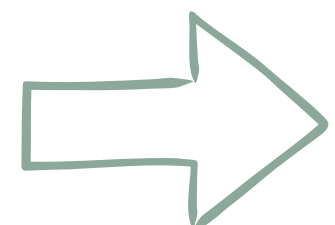
Aliments à éviter : produits transformés, riches en gras, en sel, en sucres raffinés, gluten, produits laitiers



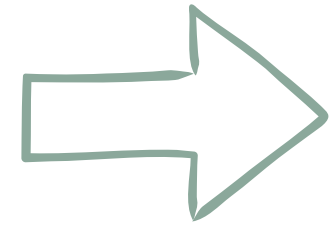
Très peu d'études : petites cohortes, majorité effectuées par l'équipe de recherche de l'auteur



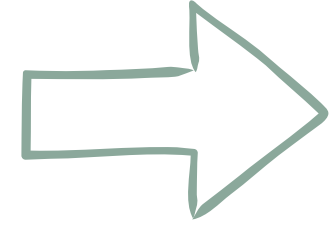
Cas anecdotiques et observations cliniques



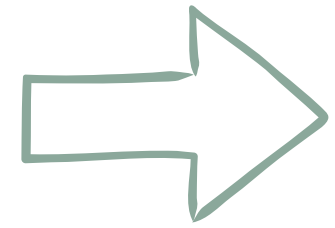
Études long terme et de grande taille sont nécessaires



Plusieurs restrictions et risques de carences nutritionnelles de certaines vitamines et certains minéraux (ex. calcium, vitamine D)

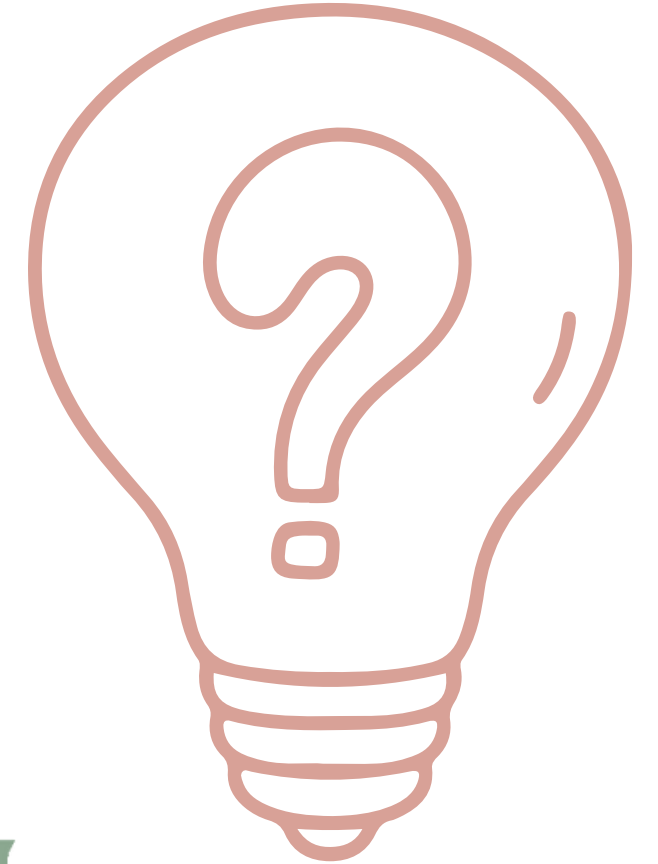


En bref : Pas nécessaire d'appliquer ces restrictions

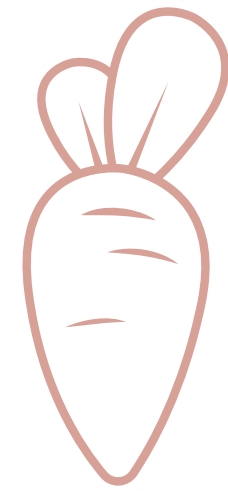


Cuisiner davantage et limiter les aliments transformés: Oui!

Période de questions



Malorie  
Munger



NUTRITIONNISTE