

# Curcuma, kéfir, fruits rouges..., des alliés contre l'inflammation

Par **Ludivine Ponciau**

**Persistante, elle affaiblit l'organisme et favorise le développement de maladies chroniques. Certains aliments ont tendance à bouter le feu, d'autres à l'éteindre.**

Tel le feu qui couve, l'inflammation chronique épuise lentement les ressources de l'organisme et favorise le développement de pathologies sévères comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et articulaires et certains types de cancer.

L'inflammation est un mécanisme naturel de l'organisme. Elle lui permet de combattre les infections, les blessures ou les toxines. Contrairement à l'inflammation aiguë, l'inflammation chronique est un processus lent mais persistant. Elle provoque douleurs, rougeurs, troubles digestifs, raideurs articulaires et un état de fatigue inhabituel. Si elle n'est pas prise en charge, elle finit par endommager durablement les tissus. Certaines maladies, étroitement liées à une inflammation qui ne se résorbe pas, sont clairement identifiées. C'est le cas de l'arthrose, de

la fibromyalgie et des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici), qui regroupent la maladie de Crohn (MC) et la rectocolite hémorragique (RCH), et se caractérisent par une inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif.

Il est également établi que ce feu intérieur peut être attisé par le stress chronique, le tabagisme, l'alcool et une alimentation déséquilibrée. Régulièrement, de nouveaux ouvrages vantant les bienfaits des régimes anti-inflammatoires invitent le lecteur-consommateur à repenser son assiette et à «se soigner» en consommant des produits aux vertus protectrices, si pas curatives. Ces régimes riches en avocat, graines de lin, légumes verts et fruits secs peuvent-ils réellement faire disparaître l'inflammation ou n'est-ce que pures incantations?

Les propriétés inflammatoires et anti-inflammatoires de certaines catégories d'aliments, ainsi que la manière dont ils interagissent, sont au cœur de bien des études sur le lien entre santé et alimentation. Récemment, des chercheurs ont notamment démontré que la composition du microbiote, qui reflète



**«Le kéfir permet de réensemencer le microbiote et de renforcer la barrière intestinale.»**



GETTY IMAGES

nos habitudes alimentaires, est un facteur déterminant de l'efficacité de l'immunothérapie contre le cancer.

### Les oméga en balance

Les professionnels de la santé s'accordent à dire que tous les aliments à tendance pro-inflammatoire ne doivent pas être bannis de l'alimentation quotidienne (sauf pour les intolérants ou ceux qui doivent se plier à un régime très strict) mais que leur consommation doit être limitée.

L'un des aliments le plus régulièrement cité est la viande rouge. Elle contient en effet de l'acide arachidonique, appartenant à la famille des oméga-6, également présent dans les œufs, les abats et le poisson.

En forte concentration, cet acide gras peut provoquer une réaction inflammatoire, surtout si l'apport en oméga-3 est, lui, insuffisant. Les oméga-3, tout comme les oméga-6, ne peuvent être fabriqués par notre organisme. Leur apport provient exclusivement de l'alimentation. Une carence en oméga-3 peut entraîner une sécheresse de la peau, des troubles de l'humeur et de la mémoire. Celle en oméga-6 est source de problèmes de croissance, de fatigue ou d'hypertension artérielle. Pour qu'ils puissent contribuer au bon fonctionnement de l'organisme, un équilibre entre ces deux acides gras doit être respecté. Or, les habitudes alimentaires sont aujourd'hui telles que les oméga-3 sont consommés en

### Gingembre, curcuma, cannelle font partie des aliments «pompiers».

quantités insuffisantes tandis que les aliments présentant un excès d'oméga-6 remplissent les frigos. Pour éviter ce déséquilibre et limiter les risques de réaction inflammatoire liée à la surreprésentation de l'un des deux acides gras, il est conseillé de consommer quatre à cinq parts d'oméga-6 pour une part d'oméga-3.

Mauvaise réputation également pour les graisses trans hydrogénées ou partiellement hydrogénées, largement utilisées par l'industrie alimentaire pour la fabrication de produits transformés. Elles favorisent l'inflammation mais également ...

... le développement de maladies cardiaques.

Le verdict est moins catégorique pour les produits laitiers et le gluten. «S'il n'est consommé qu'à raison de deux portions par jour, le lait ne doit pas être écarté, clarifie Aurore Collignon, diététicienne en chef à l'hôpital de la Citadelle, à Liège. Son effet inflammatoire est contrebalancé par l'apport en calcium qu'il procure.» Quant au gluten, il n'y a aucune raison de l'écartier si l'intolérance n'a pas été établie.

## Les superpouvoirs de la curcumine

Lorsque l'inflammation est déjà présente, il est possible de la diminuer en ayant recours aux aliments anti-inflammatoires. Toutefois, les vertus curatives de ces «aliments» restent limitées puisque le mal est multifactoriel. L'inflammation chronique sera moins vive mais ne disparaîtra pas complètement.

Le curcuma fait partie de ces aliments aux pouvoirs extraordinaires. Cette plante, de la famille du gingembre, très présente dans la cuisine indienne, notamment dans le curry, favorise la production de bile par le foie et stimule sa sécrétion dans l'intestin, ce qui facilite la digestion. Son pouvoir anti-inflammatoire –ou plutôt celui de son principal composant, la curcumine– s'accompagne de propriétés anticancéreuses. Les études montrent que le curcuma peut atténuer les symptômes des personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrose et d'inflammation du gros intestin (dont le syndrome de l'intestin irritable, SII). Il est aussi proposé aux patients souffrant d'affections respiratoires. Le gingembre, à travers son principal composé anti-inflammatoire, le gingérol, produit des effets similaires. Mais son goût puissant en fait un aliment moins passe-partout. Gingembre et curcuma agissent comme des inhibiteurs de la COX-2, une enzyme pro-inflammatoire. Le souci avec le curcuma, c'est qu'il est peu assimilable et passe difficilement la barrière intestinale. Il est recommandé de l'associer avec du poivre ou un corps gras afin d'augmenter la perméabilité intestinale.

Le piment, la cannelle, le safran, le poivre, le clou de girofle ainsi que l'ail font également partie de la gamme des aliments pompiers. Tout comme la plupart des herbes aromatiques: coriandre, thym, basilic, ciboulette... que l'on associe avec des huiles de colza, de lin, d'avocat, de noix ou d'onagre, riches en oméga-3.

## Pour la plupart des compléments alimentaires, les risques liés à une surconsommation sont réels.

**Compiler les aliments anti-inflammatoires est une chose. Savoir en quelle quantité les consommer pour qu'ils fassent effet en est une autre.**



Les fruits et les légumes – crus ou cuits, quelle qu'en soit la couleur – présentent aussi des propriétés anti-inflammatoires en raison de leur concentration en polyphénols, surtout ceux riches en antioxydants que sont les légumes verts à feuilles et ceux riches en bêta-carotène. Tout comme les fruits rouges, à forte teneur en anthocyanes, des pigments végétaux qui contribuent à calmer l'inflammation. «Les aliments naturellement riches en antioxydants contribuent à mieux lutter contre les radicaux libres (NDLR: *pro-inflammatoires*) et aident l'organisme à rejeter les toxines», ajoute la nutritionniste.

Le kéfir, et plus largement les aliments fermentés, sont des préparations riches en probiotiques. Elles exercent également un effet protecteur ou apaisant, notamment dans les maladies inflammatoires intestinales. «Tout comme le yaourt, le kéfir permettra de réensemencer le microbiote et de renforcer la barrière intestinale», confirme Aurore Collignon.

Les céréales, à condition d'être complètes, les légumineuses et les fruits secs sont en outre de bons alliés contre l'inflammation. Parmi ces derniers, la noix de Grenoble est celle qui capitalise le plus de points forts. Elle est en effet particulièrement riche en protéines, fibres et acides gras insaturés. Mais elle ne s'achète pas à tous les coins de rue.

## Plutôt naturels qu'en compléments

Compiler les aliments anti-inflammatoires est une chose. Savoir en quelle quantité les consommer pour qu'ils aient un effet en est une autre. Si des recommandations claires ont été émises pour les fruits et les légumes, aucune étude ne se prononce sur une dose précise de curcuma ou de gingembre, par exemple.

Certains compléments alimentaires contiennent des plantes susceptibles d'agir comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens mais, comme c'est généralement le cas pour la plupart des compléments alimentaires, les risques liés à une surconsommation sont réels. Pour le curcuma, des cas d'hépatite ont été signalés.

La cuisson des aliments, enfin, peut avoir une incidence sur le caractère inflammatoire. Les cuissons à basse ou moyenne température ne dégradent pas les nutriments. A contrario, les températures élevées, typiquement celle d'un barbecue, renforcent le caractère inflammatoire. Et puis, encore faut-il que le temps s'y prête... ●