

Alimentation et microbiote : pourquoi consommer des aliments anti-inflammatoires ?

Comme vous l'avez lu dans mon article précédent : [“Alimentation et microbiote : pourquoi opter pour le régime méditerranéen ?”](#), choisir une alimentation adaptée, comme le régime méditerranéen, est essentiel pour nourrir et maintenir l'équilibre de votre microbiote.

Aujourd'hui, voyons ensemble pourquoi consommer des **aliments anti-inflammatoires** est fondamental pour conserver un microbiote équilibré et pourquoi cela a un impact si bénéfique sur notre bien-être général.

Inflammation : une réaction naturelle qui peut devenir néfaste

L'**inflammation** est une réponse normale de l'organisme pour se défendre face à un choc, un corps étranger, une substance chimique ou une infection. Elle peut être **aiguë ou chronique**. Lorsqu'elle est aiguë, elle contribue à la cicatrisation des plaies : elle est donc utile et essentielle à la survie. En revanche, lorsqu'elle devient chronique, elle perd son rôle protecteur et devient délétère, puisqu'on la rencontre dans de nombreux troubles actuels (allergies, intolérances alimentaires, troubles cardiovasculaires, diabète...)

Inflammation et microbiote : le lien

Cet état inflammatoire peut être déclenché par différents facteurs : alimentation inadaptée, âge, sédentarité, obésité, tabac, alcool, stress, troubles du sommeil. Mais aussi par le **déséquilibre du microbiote** (ou **dysbiose**) qui va augmenter la **perméabilité intestinale** et laisser passer des intrus alimentaires ou bactériens dans la circulation sanguine. Cela va provoquer une activation du système immunitaire, et par conséquent une réaction inflammatoire.

Aliments anti-inflammatoires et régime méditerranéen

Une alimentation équilibrée et riche en **fibres, protéines végétales, antioxydants** (polyphénols : quercétine/resvératrol, sélénium, etc.) et en **oméga 3** permet de réduire l'inflammation chronique et empêche également la dysbiose.

C'est précisément ce que propose le **régime méditerranéen**, reconnu pour sa richesse en fibres, en antioxydants, en oméga 3 et en protéines végétales. En favorisant la croissance des bonnes bactéries intestinales, il aide à modérer l'inflammation et à maintenir un microbiote équilibré.

Conclusion

Adopter le régime méditerranéen, qui est une alimentation dite anti-inflammatoire, est un choix idéal pour garantir le bien-être de votre microbiote, et plus largement le vôtre.



Laurie, conseillère bien-être chez HerbaFolia