



LES DOSSIERS NUTRITION

---

## ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE : COMPRENDRE, ÉVALUER, APPLIQUER





## INTRODUCTION

On entend de plus en plus parler de “régime anti-inflammatoire” comme d’une solution miracle pour tout régler : douleurs, fatigue, digestion... Mais **de quoi parle-t-on vraiment** ? Et surtout, **est-ce que cela concerne tout le monde** ?

**L’inflammation est une réaction normale du corps** : c’est son moyen de se défendre et de réparer les tissus.

Quand elle est aiguë, elle est courte, ciblée et bénéfique (par exemple, lorsque vous vous blessez ou attrapez un virus). **Le problème survient lorsqu’elle devient chronique** : invisible au quotidien, mais présente en permanence, elle peut fatiguer le corps et favoriser certaines maladies (arthrose, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, etc.).

Ce type d’inflammation est souvent lié à **plusieurs facteurs** : **stress, manque de sommeil, sédentarité**... et bien sûr, **l’alimentation**. Sans tomber dans l’excès ou la restriction inutile, adopter quelques principes d’alimentation anti-inflammatoire peut aider à réduire ce “fond inflammatoire” et à soutenir votre santé globale.

Ce dossier vous explique ce qu’est vraiment l’inflammation chronique, comment repérer si vous pourriez être concerné, et comment mettre en place simplement des choix alimentaires plus protecteurs — sans régime strict, sans frustration, et en conservant le plaisir de manger.



## INFLAMMATION : SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

Avant de « passer en anti-inflammatoire », il est utile de savoir si cette approche vous concerne réellement. **L'inflammation chronique n'est pas qu'un « ventre gonflé » : c'est un état de fond qui peut toucher plusieurs systèmes** (digestion, articulations, peau, énergie...). Elle est souvent peu visible, et ses signes sont non spécifiques pris isolément ; l'intérêt est d'**observer l'ensemble**.

### SIGNES POSSIBLES (À CONSIDÉRER DANS LEUR GLOBALITÉ)

- Fatigue persistante malgré un sommeil correct
- Raideur ou douleurs articulaires diffuses, surtout le matin
- Ballonnements, transit irrégulier, inconfort digestif récurrent
- Peau réactive (rougeurs, poussées d'acné/eczéma)
- Récupération lente après effort
- Fringales sucrées et énergie en « montagnes russes »

**Ces signes ne posent pas un diagnostic. Ils indiquent simplement qu'une approche alimentaire apaisante peut être intéressante à tester.**

### FACTEURS QUI ENTRETIENNENT UN « TERRAIN » INFLAMMATOIRE

- Stress chronique, anxiété, manque de sommeil réparateur
- Sédentarité ou au contraire surentraînement mal récupéré
- Alimentation riche en produits ultra-transformés, sucres rapides, fritures
- Déséquilibre oméga-6 / oméga-3 (beaucoup d'huiles raffinées, peu de poissons gras/noix)
- Surpoids abdominal, glycémie instable, alcool régulier, tabac



## AUTO-ÉVALUATION EXPRESS (SCORE INDICATIF)

Répondez 0 = jamais / 1 = parfois / 2 = souvent.

- Je me réveille fatigué(e) ou courbaturé(e).
- J'ai ballonnements ou inconfort digestif récurrents.
- J'ai des douleurs/raideurs articulaires diffuses.
- Je consomme des produits ultra-transformés  $\geq 3$  fois/semaine.
- Je mange des charcuteries/viandes rouges  $\geq 3$  fois/semaine.
- Je consomme du poisson gras  $< 1$  fois/semaine.
- Je mange  $< 3$  portions de fruits/légumes colorés par jour.
- Mon énergie fluctue avec des envies de sucre.
- Je dors  $< 7$  h ou d'un sommeil non réparateur.
- Mon activité physique est très faible (ou récupération difficile).

### INTERPRÉTATION (INDICATIVE, NON MÉDICALE)

- 0-3 : Une alimentation équilibrée suffit probablement ; piochez quelques principes anti-inflammatoires « bonus ».
- 4-7 : Vous pourriez bénéficier d'une approche anti-inflammatoire plus structurée.
- 8-20 : Intérêt marqué à mettre en place ces repères et, si besoin, à en parler avec un professionnel de santé.

## QUAND EST-CE PERTINENT... ET QUAND UNE SIMPLE « BONNE ASSIETTE » SUFFIT ?

- **Pertinent** si vous cumulez plusieurs signes ci-dessus, si vous avez des douleurs récurrentes, un microbiote sensible, un surpoids abdominal ou une glycémie instable, ou pour optimiser la récupération sportive.
- **Suffisant** de rester « équilibré » si vous vous sentez bien, dormez correctement, bougez régulièrement et n'avez pas de symptômes : ajoutez juste quelques touches (plus d'oméga-3, d'épices, de couleurs) sans contrainte.

**MC**<sup>coach</sup>







# QU'EST-CE QU'UNE INFLAMMATION CHRONIQUE ET COMMENT L'ALIMENTATION JOUE UN RÔLE ?

## COMPRENDRE LE MÉCANISME

L'inflammation chronique est comme un petit feu qui couve en permanence dans l'organisme. Ce feu n'est pas là pour vous protéger d'une agression ponctuelle, mais **résulte d'un dérèglement du système immunitaire**. Au fil du temps, il **peut endommager vos tissus et fatiguer vos organes**.

Elle peut être silencieuse (aucune douleur visible) ou se manifester par :

- Fatigue persistante
- Douleurs articulaires ou musculaires diffuses
- Digestion irrégulière ou ballonnements
- Peau sujette aux rougeurs ou imperfections
- Récupération lente après effort

## LE LIEN AVEC L'ALIMENTATION

Certains aliments et modes de cuisson peuvent favoriser la production de molécules pro-inflammatoires, appelées cytokines, ou perturber le microbiote intestinal, ce qui entretient l'inflammation.

Exemples :

- Excès de sucres rapides → favorise les pics de glycémie, qui stimulent la production de cytokines.
- Excès de graisses trans (fritures industrielles) → déclenche des réactions inflammatoires au niveau cellulaire.
- Carence en antioxydants → laisse les radicaux libres endommager les cellules.

À l'inverse, certains aliments et nutriments limitent l'inflammation en apportant des antioxydants, des acides gras oméga-3, des fibres et des polyphénols.

Exemple concret :

- Repas pro-inflammatoire : sandwich pain blanc + charcuterie, chips, soda → sucres rapides, graisses saturées et additifs, faible apport en fibres et antioxydants.
- Repas protecteur : salade colorée, saumon grillé doucement, huile d'olive vierge, fruits frais → riche en fibres, vitamines, bons lipides, antioxydants.



# LES 5 PILIERS DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

## Pilier 1 : Miser sur la variété et la densité nutritionnelle

**Pourquoi** : L'inflammation chronique est souvent aggravée par des carences. Plus vos apports sont diversifiés, plus vous donnez à votre corps les ressources pour équilibrer ses réactions.

**Exemples** : varier les couleurs de légumes, alterner les sources de protéines, changer vos huiles.

**Astuce** : viser au moins 20 aliments différents par semaine.

## Pilier 2 : Favoriser les bons gras (et limiter les déséquilibres)

**Pourquoi** : Les graisses influencent directement les réactions inflammatoires.

**Exemples** : huile de colza, poisson gras, noix, graines de chia.

**À limiter** : huiles raffinées, fritures, margarines hydrogénées.

## Pilier 3 : Privilégier les aliments peu transformés

**Pourquoi** : Moins d'additifs, sucres ajoutés, sel excessif.

**Exemples** : yaourt nature + fruits frais plutôt qu'aromatisé, houmous maison plutôt qu'industriel.

## Pilier 4 : Cuisiner "doux"

**Pourquoi** : Les cuissons très fortes produisent des composés toxiques (AGE) qui entretiennent l'inflammation.

**Exemples** : vapeur douce, mijotage, wok rapide.

## Pilier 5 : Respecter l'équilibre glycémique

**Pourquoi** : Les pics répétés de sucre dans le sang déclenchent des réactions inflammatoires.

**Astuce** : associer glucides + protéines + fibres et privilégier céréales complètes et légumineuses.



# UNE JOURNÉE TYPE ANTI-INFLAMMATOIRE

## PETIT DÉJEUNER

**Objectif** : équilibre glycémique et nutriments protecteurs.

- Porridge complet + lait végétal + myrtilles + noix + thé vert
- ou Œufs brouillés + pain complet + avocat + infusion au gingembre

## DÉJEUNER

**Objectif** : assiette variée, colorée, rassasiante.

- Quinoa ou lentilles + saumon au four ou tofu grillé + légumes vapeur + huile d'olive + herbes fraîches

## COLLATION

**Objectif** : éviter pics de glycémie et fringales.

- Yaourt nature ou skyr + amandes + fruits rouges

## DÎNER

**Objectif** : léger mais nourrissant.

- Poulet mijoté ou pois chiches + ratatouille maison + patate douce vapeur

**Astuce mindset** : un repas “moins idéal” n’annule pas vos efforts — c’est l’équilibre global qui compte.





## EST-CE QUE TOUT LE MONDE A BESOIN D'UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ?

Pas forcément!

Si vous êtes en bonne santé, que vous mangez varié, que vous bougez régulièrement, que vous dormez bien et que vous gérez votre stress, vous appliquez déjà sans le savoir une bonne partie des principes anti-inflammatoires.

**Cette approche devient particulièrement intéressante si vous :**

- Souffrez de douleurs articulaires fréquentes ou persistantes
- Avez reçu un diagnostic de maladie inflammatoire (polyarthrite, maladies digestives inflammatoires, etc.)
- Présentez un syndrome métabolique (surpoids, cholestérol élevé, glycémie instable)
- Ressentez une fatigue chronique inexpliquée
- Souhaitez soutenir votre santé globale sur le long terme

**À retenir :**

- L'alimentation anti-inflammatoire n'est pas réservée aux personnes malades.
- Elle peut être un levier de prévention intéressant, à condition d'être appliquée de façon réaliste et durable, sans tomber dans les excès ou la culpabilisation.



## LES PETITS PAS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

**Pas besoin de tout changer du jour au lendemain** : chaque petite adaptation compte.

Voici **quelques exemples faciles à mettre en place** :

- Ajouter une poignée de noix ou d'amandes chaque jour
- Introduire un poisson gras (saumon, sardines, maquereau) deux fois par semaine
- Associer toujours des fibres (légumes, légumineuses) à vos féculents pour stabiliser la glycémie
- Remplacer une boisson sucrée par une infusion ou de l'eau aromatisée maison
- Ajouter des épices protectrices comme le curcuma, le gingembre ou la cannelle dans vos plats
- Limiter la friture et le barbecue au profit de cuissons vapeur, mijotées ou au wok

### **Astuce mindset :**

Concentrez-vous sur ce que vous ajoutez à vos repas plutôt que sur ce que vous retirez.



## CONCLUSION

Adopter une alimentation anti-inflammatoire, c'est avant tout prendre soin de son corps au quotidien grâce à des choix simples et répétés.

Ce n'est **pas un régime strict ni une liste d'interdits**, mais une manière de cuisiner et de manger qui soutient vos défenses naturelles, réduit l'inflammation de fond et améliore votre énergie.

En combinant variété, bons gras, aliments bruts, cuissons douces et équilibre glycémique, vous donnez à votre organisme les moyens de fonctionner au mieux... **tout en conservant le plaisir de manger.**

*MC Couch*