



Yohan Mannone

Naturopathe spécialisé en micronutrition

Guillaume Marinette

Chef cuisinier

Mes recettes

ANTI- INFLAMMATOIRES

Tout comprendre sur l'alimentation
anti-inflammatoire et se régaler
avec 55 recettes

De l'entrée au
dessert, des recettes
conçues pour
retrouver énergie
et vitalité

LEDUC 



**Vous souffrez d'inflammation et vous ne savez plus quoi manger ?
Vous avez remarqué que certains aliments vous font du bien ?
N'oubliez pas, l'alimentation est votre première ordonnance santé !**

Mêlant expertise santé et recettes, voici le livre indispensable pour adopter une alimentation anti-inflammatoire ! Après la publication de son programme anti-inflammatoire, Yohan Mannone s'est associé au chef cuisinier Guillaume Marinette pour vous concocter ses meilleurs conseils accompagnés de recettes gourmandes.

Au menu :

- Ses explications d'expert sur l'**alimentation adaptée et les aliments à choisir** pour prévenir l'inflammation chronique.
- **20 aliments stars à privilégier** : connaître leurs vertus pour mieux les utiliser !
- **55 recettes gourmandes, simples et illustrées**, pour se régaler au quotidien.

**Après son programme hollistique, régalez-vous
avec les recettes gourmandes
de Yohan Mannone et de Guillaume Marinette !**

Naturopathe et footballeur professionnel, **Yohan Mannone** a souffert pendant de longues années avant d'être diagnostiqué Crohn. Alors que son rêve de devenir footballeur professionnel est en jeu, il crée sa méthode naturelle pour réduire au silence cette maladie. Il partage ses recettes et ses conseils sur son compte @yohan_naturopathe. Il est déjà l'auteur du best-seller *Mon programme anti-inflammatoire* aux éditions Leduc.

Guillaume Marinette est styliste et photographe culinaire, créateur de la chaîne YouTube « Histoire de se régaler » et l'auteur de nombreux livres de cuisine à succès.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3041-9



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Santé, cuisine

Mes recettes
**ANTI-
INFLAMMATOIRES**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Camille Le Dain

Relecture : Pascale Braud

Design couverture : Laurence Maillet

Photographie de couverture : Guillaume Marinette

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies intérieures et stylisme culinaire : Guillaume Marinette

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-210-285-3041-9

Yohan Mannone

Naturopathe spécialisé en micronutrition

Guillaume Marinette

Chef cuisinier

Mes recettes
**ANTI-
INFLAMMATOIRES**

Summary

Introduction : Notre alimentation, notre première médecine	7
1. L'alimentation anti-inflammatoire	11
2. Les 20 ingrédients phares	61
3. Nos 55 recettes anti-inflammatoires	87
Remerciements	196
Table des matières	198

Introduction

Notre alimentation, notre première médecine

Les médecins m'ont diagnostiqué la maladie de Crohn à l'âge de 18 ans en me précisant que cette pathologie me condamnait à ne pas avoir une vie « normale ». À ne plus pouvoir réaliser mon rêve de devenir footballeur professionnel. Tout ça, « à cause du hasard, de la génétique ». Les imageries montraient en effet un estomac perforé et d'imposantes lésions inflammatoires tout le long de mon tube digestif. J'ai ainsi vécu au rythme de la maladie pendant plusieurs années, enchaînant les crises à répétition malgré les traitements : diarrhées chroniques (près de 20 selles par jour), extrême fatigue, intenses maux de ventre, perte de poids significative...

Mais j'ai pourtant pris les choses en main en améliorant considérablement mon hygiène de vie globale (sujet de mon premier ouvrage intitulé *Mon programme anti-inflammatoire* aux Éditions Leduc). Je me suis formé en naturopathie, en nutrition et micronutrition auprès de médecins fonctionnels reconnus. J'étais persuadé que les maladies chroniques prenaient racine en grande partie dans un mode de vie et un environnement destructeurs.

En devenant acteur de ma santé, j'ai réduit au silence de manière naturelle cette maladie soi-disant « incurable et handicapante à vie ». Mon intestin s'est cicatrisé et les lésions ont totalement disparu. Depuis plusieurs années maintenant, je vis mon rêve de footballeur professionnel, et ce, grâce à la maladie. La maladie de Crohn m'a sauvé la vie, car c'est elle qui m'a poussé à

me poser les bonnes questions. Sur notre médecine, notre système de santé, notre environnement, notre façon de nous nourrir, de penser, d'interagir avec les autres... J'ai pu ainsi comprendre pourquoi nous subissons une montée en flèche ces dernières années de nombreuses maladies chroniques. Ces maladies non transmissibles, vous les connaissez !

Endométriose, diabète, maladie auto-immunes, maladie de Crohn et rectocolite hémorragique, dépression, fatigue chronique, psoriasis, obésité, troubles cardiovasculaires, maladies neuro-dégénératives, cancers... la liste est encore longue ! Toutes différentes les unes des autres, ces pathologies chroniques ont pourtant bien un point commun : l'inflammation.

Orchestré par notre système immunitaire, l'inflammation est un processus physiologique, naturel et protecteur pour notre organisme. Il nous permet de combattre toute sorte d'intrus comme les virus et bactéries pathogènes, mais également de réparer nos tissus en cas de blessures, coupures, brûlures... Mais si notre organisme est exposé de manière continue à certains toxiques, poisons, agresseurs extérieurs... notre système immunitaire va travailler à plein régime jusqu'à devenir surchargé. Cet excès de signaux déclenchant la réponse inflammatoire va peu à peu affaiblir notre immunité et la rendre défaillante. Tel un feu mal éteint, l'inflammation va alors devenir chronique, silencieuse et agressive. À l'origine de nombreux problèmes de santé, douleurs et maladies chroniques que l'on nomme en médecine « maladies modernes de civilisation ».

Ce qui a conduit la médecine à s'intéresser de plus en plus à l'influence des facteurs environnementaux de l'Homme, en particulier l'alimentation. Les médecins et chercheurs ont vu juste ! Ce n'est pas un hasard si plus de 80 % de notre système immunitaire réside dans notre tube digestif. L'intestin est considéré comme le siège de l'immunité, mais aussi comme notre barrière la plus fragile, en plus d'être souvent malmené. C'est ainsi que ces dernières années, le foie, les intestins et le microbiote intestinal font l'objet de toute l'attention des chercheurs. Les nombreuses études récentes nous confirment que c'est bien l'intestin qui est l'organe clé de notre santé... ou de notre maladie.

C'est logique quand on observe notre époque moderne caractérisée par un mode de vie accéléré qui nous incite à consommer différemment d'autrefois : plats préparés, produits ultra-transformés, utilisation du micro-ondes, fast-food. Nous creusons littéralement notre tombe avec notre simple fourchette. Le repas n'est plus une priorité pour beaucoup. Ce qui a incité les industriels

à nous proposer aujourd'hui une « nourriture » contre nature, parfois créée en laboratoire avec pour seul objectif la rentabilité économique à travers des quantités et des coûts de production toujours plus faible, au détriment de la qualité des produits.

Si différents ajustements au niveau de son hygiène de vie (gestion du stress, sommeil, activité physique, etc.) sont nécessaires pour prévenir et/ou en finir avec l'inflammation chronique, il est évident que l'alimentation anti-inflammatoire occupe une place centrale au cœur de cette stratégie.

Tout au long de ce livre, nous vous accompagnerons dans la compréhension des mécanismes de l'inflammation chronique. Nous vous montrerons comment réduire l'inflammation chronique avec une alimentation anti-inflammatoire : riche en substances anti-inflammatoires, bénéfiques pour notre microbiote intestinal (probiotiques, oméga-3, antioxydants...), respectueuse de la digestion et pauvre en substances indigestes et pro-inflammatoires (blé moderne, additifs, sucres ajoutés, mauvaises graisses...). Vous trouverez les aliments phares les plus anti-inflammatoires à introduire dans votre alimentation. Les recettes proposées dans ce livre tiennent compte de ces aspects mais aussi des modalités de cuisson les plus adaptées afin de préserver au mieux les nutriments. Vous saurez alors comment adopter de bons réflexes grâce à des recettes anti-inflammatoires faciles et gourmandes pour que votre alimentation soit autant une source de bien-être qu'une source de plaisir.

Yohan Mannone
Naturopathe spécialisé en nutrition et micronutrition

1

L'alimentation anti- inflammatoire

Qu'est-ce que l'inflammation ?

Notre organisme nous protège

Notre corps subit en permanence des agressions auxquelles il doit faire face pour rester dans un état d'équilibre. Ainsi, pour nous protéger du milieu hostile dans lequel nous vivons et des micro-organismes (bactéries, virus, parasites, champignons...) qui tentent de pénétrer dans notre organisme, ce dernier dispose d'un précieux outil : le système immunitaire.

Voyez le corps humain comme un château fort qui abrite et protège ses habitants (nos cellules). Notre système immunitaire est constitué de différentes lignes de défense destinées à nous protéger des envahisseurs (bactéries pathogènes, virus, parasites...) qui essaient chaque jour de pénétrer dans notre empire pour le conquérir. Ce système de protection se compose de plusieurs lignes de défense naturelles :

1^{re} ligne de défense : nos microbiotes (nos bactéries amies !)

Lorsqu'on parle de « bactéries », on pense avant tout aux microbes qui pourraient venir nous contaminer. Mais le corps humain, comme tous les organismes vivants, abrite, lui aussi, des bactéries qui, loin de lui causer des dommages, ont pour mission de le protéger. Il s'agit des microbiotes, des ensembles de micro-organismes présents un peu partout sur le corps : sur la peau (microbiote cutané), dans la bouche (microbiote buccal), sur la muqueuse intestinale (microbiote intestinal), dans le vagin (microbiote vaginal)... Ces bactéries saines logent à la surface de nos muqueuses, tels des chiens protecteurs tout autour de notre forteresse, et constituent une première protection face aux envahisseurs. Ils défendent notre royaume en régulant leur arrivée.

2^e ligne de défense : nos barrières chimiques

Pour empêcher les envahisseurs de pénétrer dans notre royaume, notre château fort est ensuite entouré de douves (les fossés), remplies de liquides (sébum, salive, mucus, acide chlorhydrique, produits par les muqueuses) capables de filtrer ceux qui s'approcheraient de notre muraille (poussières, fumée, bactéries pathogènes...). Par exemple, lorsque nous mangeons, nous sécrétons de la salive pour réaliser une première désinfection du bol alimentaire, puis les muqueuses de l'estomac sécrètent de l'acide chlorhydrique. Ce liquide très acide permet de tuer toutes les bactéries et tous les virus pathogènes présents sur les aliments. Ce sont nos barrières chimiques.

3^e ligne de défense : nos barrières physiques

Notre peau et nos muqueuses elles-mêmes (pulmonaire, vaginale, intestinale) sont les barrières physiques, les murailles, donc, de notre château fort. La muqueuse intestinale est la barrière la plus fine (une seule couche de cellules) donc la plus fragile de notre royaume.

4^e ligne de défense : nos armées

Mais si des envahisseurs parviennent à traverser nos muqueuses (nos murailles) et à pénétrer dans le sang (à l'intérieur du château fort), notre corps déclenche une première réponse immunitaire en déployant une partie de ses soldats, les globules blancs, sur les lieux de la contamination.

Cette première réponse immunitaire, présente chez tous les êtres vivants, est dite « innée » et « non spécifique ». Autrement dit, peu importe l'intrus, il est attaqué et dévoré très rapidement.

Mais nous développons également une immunité dite « adaptative », qui possède une mémoire. Cette réponse immunitaire passe par la production de lymphocytes B (d'autres soldats), capables de reconnaître l'agent infectieux grâce à des anticorps. Les anticorps sont des étiquettes que notre corps fabrique face au premier intrus et qu'il garde en réserve avant de les coller sur les suivants. Ils sont propres à un envahisseur spécifique et permettent de le reconnaître lorsqu'il pénétrera à nouveau dans le château fort, et ainsi de l'attaquer de manière efficace. C'est pour cela qu'en principe, on n'attrape pas deux fois un même virus.

Qu'est-ce que l'inflammation ?

L'inflammation est le mécanisme qui se met en place quand l'organisme subit une agression physique (froid, chaud, traumatismes, coups de soleil, coupures...), chimique (métaux lourds, venins, poisons...), microbienne (bactéries pathogènes, virus, parasites) ou endogène (allergies, attaques auto-immunes). C'est donc un processus de défense physiologique et naturel orchestré par notre système immunitaire pour assurer notre protection.

Elle témoigne des combats que mènent nos armées pour détruire nos envahisseurs, les éliminer de l'organisme, et restaurer les tissus endommagés (réparer et nettoyer notre château fort après les combats). Voici, de manière simplifiée, les différentes étapes de l'inflammation :

- **Un agresseur ou choc est détecté** : prenons l'exemple d'une plaie ouverte que je me suis fait par maladresse en épluchant et découpant mes légumes. C'est comme si la muraille de mon château fort (ma peau) était partiellement détruite par une attaque subite et provoquait une porte d'entrée pour d'éventuels envahisseurs (microbes). Mon système immunitaire va donc devoir réagir pour combattre les bactéries qui risquent de pénétrer plus facilement dans mon château, mais également pour le réparer. Il va ainsi solliciter toutes les cellules immunitaires présentes sur place et à proximité du tissu blessé pour provoquer une vasodilatation.
- **La vasodilatation** : les vaisseaux sanguins vont s'élargir pour améliorer la circulation du sang, de façon à nettoyer la zone. Le but étant de donner l'alerte et de recruter d'autres cellules immunitaires tout en leur facilitant l'accès sur le lieu de l'inflammation. C'est à ce stade que l'on peut voir les quatre caractéristiques de l'inflammation : rougeur, sensation de chaleur, gonflement et douleur.
- **Le recrutement des cellules immunitaires** : les vaisseaux élargis vont permettre le recrutement d'un second type de cellules de défense (nos soldats, appelés phagocytes et lymphocytes B) dont la mission, via le déclenchement de cytokines (messages) pro-inflammatoires, va être de détruire les microbes et les cellules étrangères ou lésées.
- **La phase de résolution** : au même moment, notre système immunitaire va libérer des arbitres pour réguler l'intensité des combats et les arrêter une fois le travail accompli. Ces conciliateurs sont les eicosanoïdes

(substances provenant des acides gras essentiels oméga-3) alliés à des cytokines, cette fois-ci anti-inflammatoires. Ils sont extrêmement importants, car ce sont eux qui vont contrôler l'intensité de la réponse inflammatoire et la désactiver une fois que l'envahisseur aura été vaincu ou que la blessure aura été cicatrisée. Le manque d'arbitre pour stopper les combats est une des raisons de l'inflammation chronique que nous évoquerons plus tard.

C'est après toutes ces phases bien huilées que les envahisseurs et débris ont été évacués, que la zone de combat a été nettoyée, les tissus réparés et la muraille de mon château fort reconstruite. Mon doigt s'est cicatrisé. La réaction inflammatoire est donc un mécanisme vital qui fait partie intégrante de notre immunité. Ce n'est ni un accident de parcours ni un hasard, mais bien une réaction adaptée et protectrice de notre organisme. On la qualifie d'inflammation aiguë et locale, mais vous l'avez compris, nécessaire.

Quand l'inflammation devient pathologique

Cependant, ce processus bénéfique, qui doit normalement être d'une durée limitée, peut s'enrayer, ne plus s'arrêter du tout et devenir toxique pour l'organisme. Soit parce que notre système immunitaire subit une stimulation permanente face à des agresseurs qui pénètrent en continu (notamment en cas d'hyperperméabilité intestinale, voir p. 18), soit parce que nos différentes barrières sont défaillantes (un estomac pas suffisamment acide, un microbiote intestinal déséquilibré qui ne protège plus notre muqueuse...). De plus, nous avons vu plus haut qu'une réponse inflammatoire efficace se doit de respecter un précieux équilibre entre les cytokines pro-inflammatoires, qui vont déclencher l'inflammation pour détruire les envahisseurs et réparer les tissus, et les cytokines anti-inflammatoires, qui vont contrôler les premières pour désactiver l'inflammation. Quand ces dernières manquent à l'appel, les arbitres ne sont plus en mesure de stopper les combats. Ce qui rend l'inflammation hors de contrôle, chronique et délétère pour l'organisme. Elle peut ainsi se généraliser dans tout le corps et perdurer. C'est ainsi qu'un processus réparateur se transforme en un processus nocif qui devient la cause principale de nombreuses maladies.

Maladies auto-immunes (maladie de Crohn et rectocolite hémorragique, sclérose en plaques, maladie de Basedow et thyroïdite d'Hashimoto, psoriasis, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde...), endométriose,

eczéma, asthme, athérosclérose, obésité, diabète, Alzheimer et même les cancers... Malgré des manifestations très éloignées les unes des autres, ces « maladies de civilisation » ont un point commun : un état inflammatoire devenu chronique. Le terme pour qualifier ces pathologies chroniques nous donne déjà un indice sur ses causes (que nous verrons en détail plus bas).

Souffrez-vous d'inflammation chronique ?

Contrairement à l'inflammation aiguë, qui est généralement associée à une douleur vive, qui ne passe pas inaperçue, l'inflammation chronique que l'on qualifie de « bas grade » est plutôt discrète. Telles les braises d'un feu mal éteint, elle évolue sournoisement et se généralise dans tout le corps. Au point de devenir « un tueur silencieux », à l'origine de nombreux problèmes de santé. Il est ainsi difficile de prime abord de la diagnostiquer, car ses symptômes sont peu spécifiques. Elle peut durer des années sans que l'on s'en aperçoive. Mais s'il est possible de la détecter par des analyses sanguines, certains signes ne trompent pas et peuvent indiquer la présence d'un état inflammatoire permanent :

- un surpoids ;
- des troubles digestifs chroniques : gaz, ballonnements, troubles du transit, crampes abdominales, syndrome de l'intestin irritable... ;
- des douleurs articulaires et musculaires sans cause apparente ;
- des migraines à répétition ;
- des problèmes de peau : psoriasis, eczéma, acné... ;
- des troubles psychologiques : dépression, irritabilité, compulsions alimentaires... ;
- des insomnies chroniques malgré des conditions de sommeil optimales ;
- une fatigue persistante et un état d'épuisement ;
- des infections à répétition d'ordre digestif, gynécologique ou ORL.

Mais d'où vient cette inflammation à bas bruit ? Pourquoi et contre qui le corps cherche-t-il à se défendre de manière chronique ? Pourquoi nos nombreux mécanismes de défense sont-ils affaiblis ?

Quelles sont les causes de l'inflammation chronique ?

L'alimentation moderne

L'inflammation est régulée par des mécanismes complexes dépendants en grande partie du contenu de notre assiette. Notre alimentation est donc déterminante dans l'entretien et la chronicité du processus inflammatoire. Mais si notre mode de vie moderne nous a permis d'avoir accès à de multiples avantages en termes de confort de vie, il est malheureusement associé à de nouvelles habitudes alimentaires provoquant la détérioration de notre santé. Fondée sur la productivité, un mode de vie accéléré et l'industrialisation à outrance de notre alimentation, notre société nous a incités à consommer différemment d'autrefois. Le repas n'est plus une priorité... On peut ainsi facilement comprendre pourquoi les pays occidentaux et les grandes zones urbaines sont davantage touchés par les maladies « chroniques dites de civilisation » que certaines régions du globe.

Plats préparés, produits ultra-transformés, utilisation du micro-ondes, fast-food, excès de sucres et de mauvaises graisses... ont remplacé l'alimentation traditionnelle de nos ancêtres, riche en végétaux et molécules antioxydantes et anti-inflammatoires. Aujourd'hui, l'alimentation moderne, transformée et dénaturée, est clairement reconnue comme l'une des principales causes de l'inflammation chronique. En plus d'être déséquilibrée et vide en micronutriments, elle est principalement composée d'aliments favorisant un climat inflammatoire. Nous verrons en détail p. 40 : les aliments pro-inflammatoires, nos véritables ennemis, sollicitant sans cesse notre système immunitaire et détruisant notre barrière la plus fragile, nos intestins !

La dysbiose et l'hyperperméabilité intestinale

Il y a plus de 2 000 ans, Hippocrate déclarait : « Toute maladie commence dans les intestins. » Même si notre médecine a bien changé depuis, cette théorie est devenue de plus en plus évidente pour la science. En effet, les récentes études qui confirment le rôle déterminant des intestins et de leur microbiote (les bactéries qui y vivent) sont peu à peu en train de donner raison au père de la médecine. Souvent qualifié de deuxième cerveau, notre écosystème intestinal contrôle de nombreuses fonctions vitales et est le garant de notre santé... ou de notre maladie. On peut facilement s'en rendre compte. Derrière une maladie inflammatoire chronique se cachent très souvent des troubles digestifs : ballonnements, flatulences, constipation, diarrhée, maux de ventre, reflux...

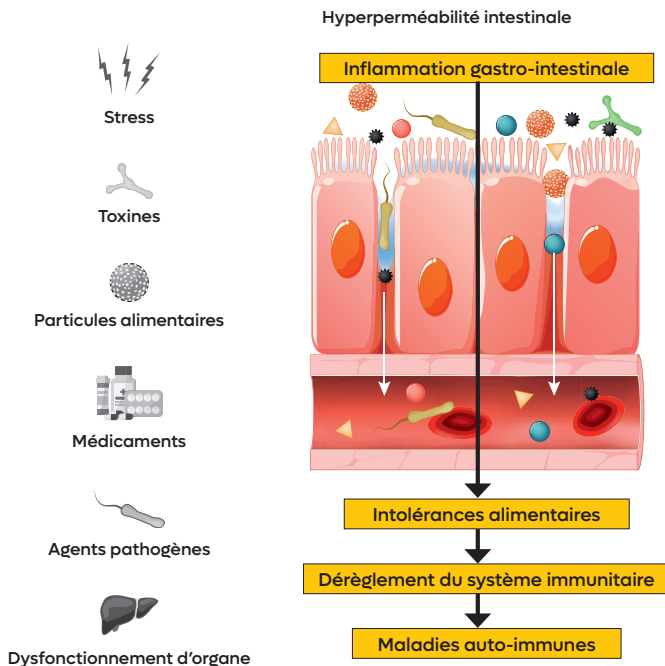
Une sphère intestinale endommagée est donc le terrain de prédilection de l'inflammation chronique. Preuve à l'appui, c'est près de 80 % de notre système immunitaire qui y réside ! Un chiffre qui nous permet de prendre conscience de son importance.

L'intestin est donc le premier réservoir de cellules immunitaires de l'organisme. Plusieurs organes stratégiques impliqués dans l'immunité y sont reliés, comme les amygdales nichées au fond de la bouche, l'appendice placé au niveau du gros intestin en bas à droite, les plaques de Peyer situées dans la partie basse de l'intestin grêle... Cet ensemble de tissus, appelé GALT (*gut-associated lymphoid tissue*, en français « tissu lymphoïde associé au tube digestif »), permet d'avoir une réponse immunitaire équilibrée et optimale, et ainsi éviter que l'inflammation ne devienne chronique.

Mais le corps humain est bien construit ! Si la grande majorité de nos cellules immunitaires loge principalement au niveau intestinal, c'est pour une raison évidente. La muqueuse de notre intestin grêle (appelée « paroi intestinale ») représente la surface de notre corps la plus exposée au monde extérieur donc la plus menacée, mais en même temps la plus fragile. Largement moins épaisse que notre peau, c'est une membrane très fine qui revêt l'intestin et se compose uniquement de très fines couches de cellules. Ces cellules intestinales, appelées « entérocytes », sont étroitement liées et attachées entre elles par des jonctions serrées (imaginez des petites menottes qui permettent aux entérocytes d'être solidaires et collés les uns aux autres).

Normalement, notre muqueuse intestinale assure une fonction de barrière et de perméabilité sélective (comme le fait un péage ou un videur à l'entrée d'une discothèque). Lorsque nous mangeons, elle laisse ainsi passer les éléments autorisés à traverser la muqueuse et à rejoindre la circulation sanguine pour aller nourrir nos cellules, à savoir les nutriments, vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras, etc. Dans le même temps, elle sert de barrière, grâce à ses jonctions serrées, aux substances potentiellement toxiques pour l'organisme comme les parasites, virus et bactéries pathogènes présents sur les aliments.

Cependant, cette barrière peut s'altérer et se transformer en une véritable passoire. On appelle ce phénomène « l'hyperperméabilité intestinale », également connue sous le nom de « *Leaky gut syndrom* », littéralement syndrome de l'intestin qui fuit, ou « intestin perméable ». Les molécules indésirables, toxines et bactéries pathogènes censées être évacuées dans les selles peuvent alors traverser notre barrière, arriver dans le sang et pénétrer dans le corps entier. La fonction de filtre n'est plus assurée. Ces envahisseurs vont donc déclencher une réaction permanente de notre système immunitaire pour les attaquer, les évacuer et ainsi protéger notre château fort.



Principale cause de l'hyperperméabilité intestinale, le déséquilibre de notre microbiote intestinal. En effet, souvenez-vous qu'à la surface de chaque muqueuse résident des bactéries saines formant une première protection face aux envahisseurs. Considéré comme un organe à part entière, le microbiote intestinal est l'ensemble des 100 000 milliards de micro-organismes (principalement des bactéries) qui constituent notre flore intestinale. Cette dernière, unique à chacun et formée dès notre naissance, assure de nombreuses fonctions bénéfiques pour l'organisme, et a notamment le rôle de protéger notre muqueuse intestinale. Tel un jardin intérieur, plus la biodiversité de notre microbiote intestinal sera riche et variée, et plus il sera florissant et en bonne santé.

Mais de mauvaises habitudes alimentaires (manger trop sucré, ne pas consommer suffisamment de végétaux, ne pas mastiquer...) et la consommation répétée d'aliments pro-inflammatoires va détruire nos bonnes bactéries, ce qui va laisser aux mauvaises la place de proliférer (comme des mauvaises herbes). Cela va avoir pour conséquence le déséquilibre de notre microbiote, appelé « dysbiose intestinale ». En relâchant des molécules toxiques nommées « endotoxines », les mauvaises bactéries pathogènes vont endommager la muqueuse intestinale, la rendre poreuse et faire le nid de l'inflammation chronique.

Hippocrate avait donc raison. À travers la dysbiose et l'hyperperméabilité intestinale, un intestin malade est très souvent à l'origine des maladies. En prenant en compte l'avancée de notre médecine et les récentes découvertes, j'aimerais lui répondre que l'inflammation chronique menant aux maladies commence dans les intestins, le siège de notre immunité, notre barrière la plus fragile et pourtant la plus menacée par notre alimentation moderne, mais aussi par notre mode de vie global.

Mais aussi notre mode de vie

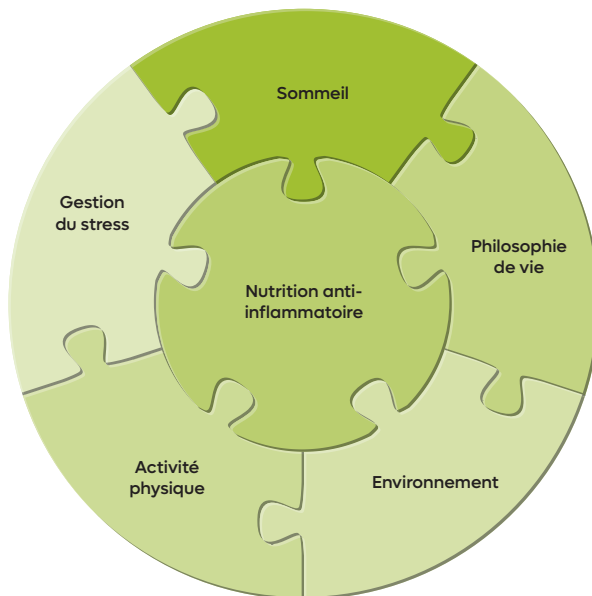
Si l'alimentation et les intestins occupent une place centrale dans l'inflammation chronique, n'oublions pas que notre santé ne se résume pas au contenu de notre assiette. L'humain est un individu multicouche avec un corps complexe dont les organes sont étroitement liés, interagissent et s'impactent mutuellement. La santé et la maladie commencent dans l'intestin, mais ce dernier dépend de notre énergie, de notre niveau de stress et de sommeil, de notre activité physique, de notre environnement... Tout est lié. D'autant plus que de nombreux autres facteurs environnementaux participent à l'inflammation chronique :

- Le stress chronique est sans doute, après l'alimentation, la plus grande menace inflammatoire de l'Homme. Il impacte négativement la digestion et provoque une hyperperméabilité intestinale via la libération de cytokines pro-inflammatoires digestives. Le stress affaiblit notre immunité en rendant nos soldats (globules blancs) moins nombreux et moins performants, ce qui explique pourquoi des événements très stressants, des décès, des périodes de burn-out, etc., déclenchent souvent des maladies auto-immunes. De plus, le stress et les ruminations permanentes épuisent nos glandes surrénales, qui finissent par ne plus avoir la capacité de produire le cortisol, une hormone aux propriétés anti-inflammatoires. Toutes nos réserves vitaminiques, minérales et antioxydantes sont également vidées, ce qui ne permet plus à notre organisme d'activer ses mécanismes anti-inflammatoires.
- Le manque de sommeil affaiblit nos défenses immunitaires et augmente plusieurs facteurs inflammatoires dans le sang. Il a été démontré qu'une mauvaise nuit de sommeil stimule la production de protéines pro-inflammatoires, alors qu'à l'inverse, un sommeil récupérateur et suffisant en quantité nettoie l'organisme, et freine les réponses inflammatoires (via la production cette fois-ci de protéines anti-inflammatoires).
- La sédentarité nous rend malades ! Elle encrasse notre organisme et augmente les niveaux d'inflammation et de stress oxydatif dans celui-ci.
- La pollution de l'air, l'alcool en excès, le tabac (même passif), les perturbateurs endocriniens, le manque de lumière naturelle, de contact avec la nature et même de lien social sont également des accélérateurs de l'inflammation.

C'est donc votre hygiène de vie tout entière qui doit être anti-inflammatoire ! Mon précédent livre intitulé *Mon programme anti-inflammatoire* aux Éditions Leduc vous donnera toutes les explications et conseils pratiques pour faire de votre hygiène de vie votre première médecine, de façon à reprendre votre santé en main de manière naturelle, et en finir avec l'inflammation.

S'il est évident que la santé doit être considérée comme un ensemble de piliers, l'alimentation reste dans notre société moderne le levier déterminant à améliorer. Car chaque jour, nous avons 3 occasions de prendre soin de nos intestins, donc de notre santé. Notre vitalité est dépendante de nos apports externes, et ainsi de notre alimentation. D'où la nécessité d'adopter une nutrition anti-inflammatoire !

**SCHÉMA : LA SANTÉ EST UN PUZZLE,
AVEC COMME PIÈCE CENTRALE L'ALIMENTATION.**



Qu'est-ce qu'une alimentation anti-inflammatoire ?

Médecins, naturopathes, scientifiques, livres, médias, sites internet, articles de blogs, réseaux sociaux... l'importance d'adopter une alimentation saine pour diminuer l'inflammation met tout le monde d'accord. Encore faut-il savoir ce qu'est réellement une alimentation anti-inflammatoire.

Nous vivons malheureusement dans une société dans laquelle règne une surabondance d'informations (souvent contradictoires) mêlée à des convictions personnelles et à un puissant marketing alimentaire. Beaucoup sont perdus et ne savent plus où donner de la tête ! Mais par nos expressions génétiques, notre activité métabolique, nos capacités digestives, notre microbiote intestinal et nos environnements différents des autres, il n'est pas pertinent d'affirmer qu'il existe un régime idéal universel. Il y a autant d'alimentations saines que d'individus sur cette planète. D'où l'importance de ne pas vouloir à tout prix rentrer dans une case, mais de se reconnecter à son corps et à ses sensations.

S'il n'existe pas de définition précise de l'alimentation anti-inflammatoire, nous pouvons malgré tout en dresser un portrait détaillé en prenant en compte les besoins immuables de l'organisme et les mécanismes de l'inflammation chronique vus précédemment. Une nutrition anti-inflammatoire nous permettra donc de nourrir nos cellules, de réduire l'inflammation et d'éviter sa chronicité, de protéger et renforcer notre système immunitaire, de prendre soin de notre microbiote et de notre muqueuse intestinale... tout en étant la moins néfaste possible. En résumé, renforcer les défenses de notre château fort, éviter l'arrivée des envahisseurs, et calmer les combats. Pour cela, certains principes de bases, valables pour tous, sont à respecter.

Une alimentation brute et naturelle

Pendant plusieurs milliers d'années, nos ancêtres ont préparé leurs repas à partir d'ingrédients bruts, trouvés en pleine nature (fruits, légumes, noix, tubercules, viandes, œufs, poissons...) ou peu transformés (farines, produits fermentés, huiles...). Mais au cours des dernières décennies, nous avons laissé l'industrie agroalimentaire les préparer à notre place. Preuve en est, selon un rapport d'information de l'Assemblée nationale, « on estime qu'en France, entre 30 et 35 % des calories ingérées par les adultes proviennent d'aliments ultra-transformés* ». Ces produits, vous les connaissez : biscuits, gâteaux, confiseries, céréales du petit déjeuner, crèmes glacées, boissons gazeuses, purée en flocons, sauces, plats préparés, nuggets, poissons panés... Les produits ultra-transformés représenteraient près de 80 % des aliments proposés dans les rayons de nos supermarchés ! Une aubaine pour l'industrie agroalimentaire...

En effet, les industriels les privilégient car ce sont des produits extrêmement rentables avec des matières premières à faible coût. Ils sont un assemblage d'ingrédients (sucres ajoutés, additifs, conservateurs, épaississants, hormones, colorants chimiques) conçus pour les rendre plus savoureux, augmenter leur durée de conservation, améliorer leur apparence, mais surtout tromper le cerveau du consommateur en le rendant accro. Aux dépens de sa santé.

Plusieurs études ont mis en avant une relation étroite entre la consommation de produits ultra-transformés et de nombreuses maladies inflammatoires chroniques (obésité, pathologies cardiovasculaires, maladies inflammatoires chroniques des intestins, cancers...). Logique, quand on sait que ces produits contiennent énormément de calories et de substances chimiques indigestes, mais sont dépourvus de micronutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, fibres...).

* « L'alimentation ultra-transformée », Rapport d'information n° 767, janvier 2023.

Partez du principe que si un produit peut se conserver plusieurs années, qu'il est emballé dans du plastique et contient une longue liste d'ingrédients que l'on ne connaît pas, ce n'est pas normal. On parle en naturopathie « d'aliments inertes », car sans vie. Ces produits difficiles à digérer ne vont pas nous amener d'énergie mais vont au contraire nous en prendre, en puisant dans nos réserves minérales pour neutraliser ces déchets toxiques pour l'organisme. De véritables générateurs d'inflammation chronique (voir p. 40, partie aliments pro-inflammatoires).

Privilégiez donc au maximum les aliments bruts, 100 % naturels. Cela semble évident, mais si vous souhaitez manger de la viande, achetez de la viande. Et si vous pensez que cette phrase n'a pas de sens, regardez les étiquettes de vos nuggets et de vos blancs de poulet. J'ai été surpris d'apprendre que les bâtonnets de surimi ne contenaient pas la moindre trace de crabe. À sa couleur orangée créée par des colorants sont ajoutées des « saveurs crabe » d'origine chimique, réalisées à partir du broyage de déchets de crustacés. Ceci est un exemple parmi des milliers, comme celui des cordons bleus industriels composés de plus de 35 ingrédients, notamment des mélanges de différentes viandes, de fragments d'os, d'ailes et de peau de poulet.

Notre corps humain est un organisme vivant constitué de cellules qui fonctionnent et créent de l'énergie grâce à des nutriments, de l'oxygène, de l'eau, des fibres... Il est donc vital d'apporter à notre corps tous ces éléments pour répondre à nos besoins physiologiques. Manger de vrais aliments bruts semble être un acte logique, naturel et de bon sens. Un principe de base que beaucoup ignorent pour manger rapidement et gagner du temps. Mais retenez que gagner du temps en mangeant des plats tout prêts, c'est perdre des années de vie en bonne santé !