

Caroline Lepinteur

Mieux vivre avec
une maladie inflammatoire
au naturel



FIRST
ÉDITIONS

Caroline Lepinteur

Mieux vivre avec
une maladie inflammatoire
au naturel

FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2021.

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-06849-6

ISBN numérique : 978-2-412-07235-6

Dépôt légal : septembre 2021

Illustrations : @nocëae

Correction : Françoise Caille

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris

France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

SOMMAIRE

Titre

Copyright

Avant-propos

Pourquoi ce livre ?

Mon histoire

1. - Comprendre l'inflammation chronique

Qu'est-ce que l'inflammation ?

Les signaux qui doivent vous alerter

Les principales causes de l'inflammation chronique

L'inflammation chronique au cœur des maladies modernes

Les examens biologiques pour détecter l'inflammation chronique

Les traitements allopathiques d'une inflammation chronique

Les médecines complémentaires à la rescousse

2. - Vers une prise en charge globale et naturelle

Retrouvez un équilibre immunitaire en apportant à votre corps ce dont il a besoin

Soulagez vos douleurs et votre inflammation en prenant la main sur elles

Retrouvez un équilibre moral et émotionnel

3. - Changements d'hygiène de vie : Garder le cap

Créez de nouvelles habitudes de vie et les garder dans la durée

Gérez l'équilibre

Recettes pour « Dent salée »

Recettes pour « Bec sucré »

Boissons Santé

Les aliments à avoir chez soi

Remerciements

AVANT-PROPOS

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est sûrement parce que vous êtes touché de près ou de loin par une maladie inflammatoire.

Que ce soit du diabète, de l'hypertension artérielle, de la dépression, une maladie auto-immune, de l'arthrite, une maladie de la peau, une maladie neurodégénérative, toutes ces pathologies ont un point commun : l'inflammation chronique. Pondérer cette inflammation dans le corps lorsqu'elle devient chronique est vraiment essentiel pour votre santé.

Les maladies inflammatoires sont des pathologies difficiles à vivre. D'ailleurs, il se peut qu'aujourd'hui vous vous sentiez fatigué, au ralenti, stressé, mais la maladie étant parfois invisible, la souffrance existe, mais ne se voit pas forcément... Peut-être aussi, que vous ne savez pas par où commencer pour aller mieux, mais que vous ne voulez pas vous résigner et vous sentir impuissant par rapport à la situation. Si vous refusez de baisser les bras et souhaitez opérer des changements vous-même, de manière naturelle, ce livre est pour vous.

Je défends l'idée que nous n'avons pas besoin d'attendre que les solutions viennent de l'extérieur et que nous avons tous en nous les ressources pour aller mieux. Devenir acteur de sa santé est à la portée de tous. Bien sûr, changer demande de la motivation, du courage, de la persévérance et de la curiosité, mais cela en vaut vraiment la peine ! J'en ai moi-même fait l'expérience. Diagnostiquée en 2014 d'une maladie auto-immune, la spondylarthrite ankylosante, je n'ai aujourd'hui plus aucun symptôme. C'est la naturopathie qui m'a permis de reprendre le contrôle de ma santé. Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), cette médecine occidentale est ancestrale au même titre que l'ayurvêda (médecine traditionnelle indienne) et la médecine traditionnelle chinoise. Elle est aussi préventive et privilégie une approche globale de la santé qui tient compte de

l'individualité de chaque personne. La naturopathie est l'art de rester en bonne santé, de prendre soin de soi par des moyens naturels comme l'alimentation, l'exercice physique, la psychorelaxation, l'hydrologie, les techniques manuelles, les techniques réflexes, les techniques respiratoires, la phyto-aromatologie, les techniques énergétiques et vibratoires. Nous les aborderons en détail dans l'ouvrage.

Pourquoi ce livre ?

Je l'ai écrit pour vous transmettre mes connaissances, mes découvertes, les conseils et les pratiques expérimentés à travers mon parcours personnel et professionnel. Sa lecture vous permettra d'aller à la racine de vos déséquilibres et de vous rendre plus autonome en matière de bien-être. Vous apprendrez à prendre soin de votre corps avec différents outils (alimentation, techniques de détox, exercices de relaxation, postures, etc.), tout en associant ce bien-être physique à un équilibre psychique et émotionnel.

En vous mettant à l'action et en expérimentant les conseils ainsi que les exercices pratiques, vous aurez une meilleure prise en charge globale de votre être et vous pourrez ainsi obtenir une amélioration de vos symptômes. Cela vous demandera bien évidemment de la volonté, de la détermination, de la patience et de l'optimisme ! Je partage aussi mes astuces afin de vous aider à garder le cap dans la mise en place de vos nouvelles habitudes de vie.

Les maladies ne devraient pas être considérées comme des fatalités, mais plutôt comme de véritables opportunités pour reprendre le contrôle de sa vie afin de retrouver une belle énergie, un équilibre émotionnel et physique !

Mon histoire

Mon monde s'est écroulé en 2012. Du jour au lendemain, une douleur aigüe et lancinante est apparue en bas de ma colonne vertébrale. Je boitais, dormais assise toutes les nuits tellement la douleur irradiait. À ce moment-là, les anti-inflammatoires étaient la « solution miracle » pour faire disparaître tout ça. J'en étais devenue dépendante. De médecin en médecin, je perdais espoir, car aucun ne trouvait la cause réelle de ce mal. Ce n'est qu'après deux ans d'errance médicale que l'on a su mettre un nom sur ma souffrance : j'étais atteinte d'une maladie auto-immune, la spondylarthrite ankylosante.

J'aurais pu, à ce moment-là, obtenir une carte pour être reconnue handicapée, commencer un traitement à vie et prendre des anti-inflammatoires tous les jours, mais j'ai décidé d'apprendre à mieux vivre ma maladie inflammatoire au naturel. À l'époque, j'étais complètement indifférente aux médecines naturelles, mais en entendant les mots de mon rhumatologue, j'ai eu un véritable électrochoc qui m'a complètement fait changer d'avis : « On n'en guérit pas », « traitement à vie », « dépêchez-vous de faire des enfants, il y a des risques d'infertilité », « faites-vous reconnaître comme travailleur handicapé auprès de votre entreprise ». Ce jour-là, à la sortie de son cabinet, je me suis promis de tout faire pour améliorer ma santé afin d'éviter ça. C'est au pied du mur que j'ai découvert la naturopathie et que j'ai décidé de me faire accompagner. Tout en étant suivie médicalement, j'ai complètement réformé mon mode alimentaire et bouleversé mon hygiène de vie. Il m'a fallu beaucoup de courage et de détermination, mais cela en a valu vraiment la peine, car aujourd'hui, je ne subis plus les symptômes de la maladie.

Avec du recul, j'ai une immense gratitude pour cette pathologie, car grâce à elle, j'ai pu plonger à la connaissance de moi-même. À l'époque, je n'écoutais jamais mon corps, j'étais toujours parasitée par mon mental. Chemin faisant, j'ai compris l'importance d'écouter mes ressentis corporels et mes émotions. Cet épisode de vie m'a permis de regarder profondément en moi, de mieux

me respecter en écoutant ma nature profonde. À présent, j'ai une meilleure connaissance et une bonne écoute de mon fonctionnement interne. J'ai vraiment appris à mieux me connaître grâce à cette maladie et à comprendre que j'étais l'unique actrice de ma santé.

Cette maladie n'a pas seulement bouleversé positivement ma vie personnelle, mais aussi ma vie professionnelle ! J'exerce désormais un métier qui me passionne et me fait vibrer. Après avoir étudié le Digital Business et exercé en tant que testeur logiciel, je suis retournée sur les bancs de l'école pour me former à la naturopathie.

Aujourd'hui, c'est pour moi tout naturel d'aider et de vouloir accompagner les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique pour qu'elles puissent reprendre leur santé en main.

Note importante

Les conseils, exercices et techniques pratiques présentés dans ce livre ne peuvent en aucune façon se substituer au diagnostic et au traitement médical. Il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

Ce livre propose des conseils d'hygiène de vie et de prévention dans le but d'aider les lecteurs à enrichir leur potentiel santé par une approche naturelle. Il est toutefois vivement conseillé de consulter un naturopathe pour individualiser leur accompagnement.

1.

COMPRENDRE

L'INFLAMMATION CHRONIQUE

Qu'est-ce que l'inflammation ?

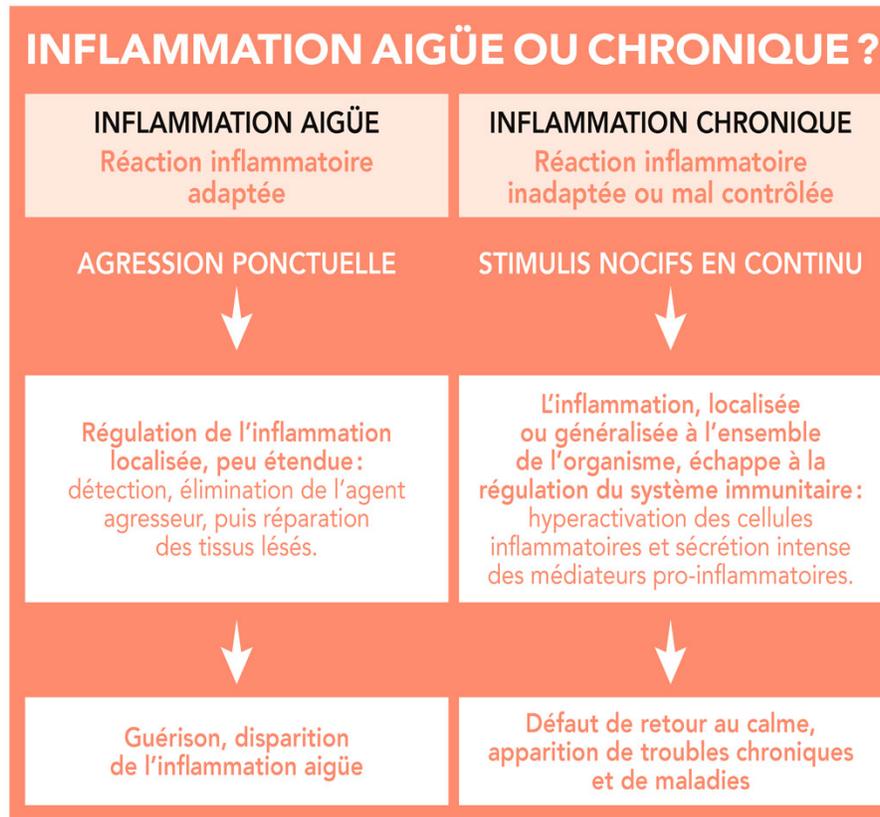
L'inflammation joue un rôle clé dans notre santé. Elle permet de maintenir un état d'équilibre intérieur au sein de notre organisme. C'est une réponse de défense naturelle intelligente du corps lorsqu'il subit une agression toxique (poison, métaux lourds, perturbateurs endocriniens, etc.), microbienne (virus, parasites, bactéries, champignons, etc.), une agression psychique (agression, vol, etc.), traumatique (brûlures, plaie, etc.) ou environnementale (radiations, pollution, etc.). La réaction inflammatoire permet d'enclencher des mécanismes réactionnels de défense du système immunitaire afin d'éliminer totalement les agresseurs et de réparer les tissus lésés.

On distingue deux types d'inflammation : l'inflammation aiguë et l'inflammation chronique.

L'inflammation aiguë, appelée également « inflammation de haut grade », est une réaction positive, car elle permet à notre corps de guérir et de se régénérer. Sans elle, nous ne pourrions jamais nous remettre d'un virus, d'une bactérie ou d'une égratignure, même mineure. Ce puissant processus régulateur du corps peut se manifester avec un gonflement des tissus (œdème), de la chaleur, de la rougeur et de la douleur. Ce mécanisme inflammatoire est positif et évolue généralement vers une guérison spontanée. On peut l'observer facilement. Par exemple, si vous vous tordez la cheville : le but de l'inflammation est de réparer les lésions tissulaires. La vasodilatation, qui se traduit en rougeur et en chaleur, offre un apport supérieur en sang ainsi qu'une augmentation du nombre de globules blancs et rouges pour nettoyer et nourrir la zone lésée. Le gonflement et la douleur permettent d'empêcher le mouvement et vous incitent à protéger votre

cheville. Une fois la blessure améliorée, l'inflammation diminue, puis disparaît.

Cette réponse inflammatoire aigüe peut durer de quelques heures à plusieurs jours.



L'inflammation chronique se produit lorsque cette réponse persiste et que le corps est laissé dans un état d'alerte et de stress élevé. D'habitude, la réaction inflammatoire peut devenir dangereuse pour le corps, car elle n'est plus favorable, est mal contrôlée et échappe à la régulation du système immunitaire. L'inflammation chronique aboutit lentement à un encrassement cellulaire et à un épuisement progressif du système immunitaire ainsi que de l'organisme dans sa globalité. Elle a pour conséquence à moyen et long terme de déboucher sur des troubles

chroniques et des maladies. Ce phénomène inflammatoire est également connu sous le nom d'inflammation silencieuse, de bas grade ou systémique. C'est une inflammation qui peut ne pas être perceptible puisqu'elle est lente dans sa progression, de faible intensité, parfois sourde, sans douleur, avec uniquement des signes subtils (voir « Les signaux qui doivent vous alerter » page ci-contre). Cette inflammation à bas bruit est vicieuse et menaçante, car même si nous ne la ressentons pas, elle provoque d'importants dégâts au sein de notre organisme notamment au niveau de nos cellules, de nos organes et de notre système immunitaire.

On parle de réaction inflammatoire chronique lorsque l'inflammation persiste pendant des mois, même des années, et qu'elle se produit dans différentes zones du corps ou dans l'ensemble du métabolisme.

Les signaux qui doivent vous alerter

L'inflammation chronique étant parfois silencieuse, il n'est pas toujours évident d'en prendre conscience, car dans la plupart des cas, le mal est caché et la douleur invisible vu de l'extérieur. Même s'il n'est pas facile de repérer l'installation et la progression de ce type d'inflammation, certains signes peuvent révéler que votre organisme est dans un état inflammatoire chronique. En complément, vous pouvez faire des bilans cliniques et biologiques pour le confirmer (voir « [Les examens biologiques pour détecter l'inflammation chronique](#) »).

Prenez conscience que tous les symptômes que vous vivez sont une invitation à écouter mieux et en profondeur votre corps.

Comment savoir si vous souffrez d'une inflammation chronique ? Voici les signes les plus courants.

Le manque d'énergie

Si vous êtes toujours fatigué et sans énergie malgré une bonne nuit de sommeil, cela peut être un signe d'inflammation chronique. Une inflammation de bas grade peut entraîner un déséquilibre entre la disponibilité et la dépense d'énergie. En effet, elle augmente le besoin en énergie cellulaire pour assurer une régénération rapide des cellules immunitaires et vous prive encore plus de carburant nécessaire pour vous sentir plein d'énergie. La fatigue est un symptôme courant de nombreuses maladies inflammatoires.

Le brouillard cérébral

Si vous avez une inflammation dans le corps, cela peut rendre votre barrière hémato-encéphalique plus perméable, ce qui entraînerait une inflammation du cerveau. Cette réaction inflammatoire peut créer un état de confusion mentale. Une étude publiée fin 2019³ a montré que l'inflammation semble avoir un effet négatif sur la capacité du cerveau à atteindre et à maintenir un état d'alerte. Les participants à l'étude ont reçu une injection de vaccin connue pour provoquer une inflammation temporaire et ont ensuite subi un test cognitif. L'étude a conclu que l'inflammation exigeait des individus un plus grand effort cognitif lors de la préparation d'une tâche afin de maintenir une performance comportementale adéquate.

Ainsi, si vous ressentez régulièrement des difficultés à rester attentif, à vous concentrer et à raisonner, il pourrait s'agir d'un signe d'inflammation chronique.

Les infections fréquentes

Si vous tombez régulièrement malade, cela peut être un autre signe que vous êtes chroniquement enflammé. Une inflammation trop importante dans l'organisme peut entraîner un affaiblissement du système immunitaire et vous rendre plus souvent malade. Lorsque vous êtes constamment

enflammé, votre système immunitaire fonctionne sans interruption pendant des mois, voire des années. Cela a pour conséquence d'entraîner une altération de ses fonctions et donc d'augmenter la sensibilité aux infections virales.

Les problèmes digestifs

Gaz, ballonnements, constipation et diarrhée peuvent être les signes d'une inflammation chronique. En effet, un déséquilibre des bactéries intestinales peut provoquer une réaction inflammatoire au niveau des intestins et provoquer ces symptômes. C'est notamment le cas des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

Les douleurs articulaires et musculaires

Si vos articulations et vos muscles sont douloureux jour après jour, sans amélioration, vous pouvez souffrir de phénomènes inflammatoires et dégénératifs au niveau des articulations et des tissus mous de l'appareil locomoteur. L'inflammation qui en résulte attaque les tissus articulaires et peut entraîner une augmentation de la douleur ainsi qu'une perte musculaire.

Les allergies

Les allergies sont une réaction de défense immunitaire exagérée qui provoque une réaction inflammatoire importante. Si vous souffrez d'allergies diverses avec, comme symptômes, des yeux rouges qui démangent, le nez qui coule, un visage bouffi, de l'eczéma, des rougeurs fréquentes inexplicables, l'inflammation chronique est bien présente.

Les problèmes de peau

Si vous avez des problèmes de peau de type acné, sécheresse, rosacée, couperose, il s'agit de signes externes qui révèlent que votre organisme est enflammé.

La dépression et l'anxiété

Il existe un lien entre des troubles neurologiques et une activation immunitaire accrue. En effet, de nombreuses personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques souffrent également de dépression et d'anxiété.

Tous ces signes sont des cris d'alarme que le corps envoie. Il est important de l'écouter et d'agir en conséquence. Heureusement, il existe des mesures pour inverser l'inflammation chronique et le risque de maladie qui y est associé.

Les principales causes de l'inflammation chronique

L'inflammation chronique est multifactorielle, car c'est un ensemble de facteurs qui la déclenche. Parmi eux, on retrouve :

- des facteurs génétiques ;
- des facteurs de risque.

Les facteurs génétiques

Des prédispositions génétiques peuvent jouer un rôle dans l'apparition des maladies inflammatoires. En effet, de nombreux gènes sont impliqués dans différentes pathologies. Certains sont identiques à différentes maladies, notamment auto-immunes, et d'autres sont plutôt spécifiques à une pathologie en particulier. À noter que ce n'est pas parce que l'on est porteur

de ces gènes que l'on va développer la maladie, et à l'inverse, on peut être atteint d'une pathologie sans en être porteur.

Les facteurs de risques

Les maladies inflammatoires ne font qu'augmenter depuis ces dernières décennies. Malheureusement, elles sont en grande partie la conséquence de notre mode de vie qui est en désaccord avec notre santé globale.

- **Le tabac** : c'est un facteur majeur associé à de nombreuses maladies inflammatoires. Il existe en effet un lien direct entre la nicotine et l'inflammation. C'est notamment grâce à une étude suédoise⁴ que l'on sait désormais que la nicotine active des cellules immunitaires qui déclenchent le processus inflammatoire. L'arrêt du tabac est donc important pour stopper l'inflammation. Pour vous aider, vous pouvez recourir à des méthodes alternatives comme la naturopathie, l'acupuncture, l'hypnose, la thérapie au laser doux, l'homéopathie, etc.
- **L'alcool** : s'il est consommé de manière régulière et excessive, l'alcool contribue à augmenter l'inflammation. Ce type de consommation entraîne un déséquilibre de l'écosystème intestinal et provoque ainsi la dégradation de la paroi intestinale. Le passage de molécules indésirables au niveau de cette muqueuse fragilisée enclenche alors un processus inflammatoire chronique. On parle d'hyperperméabilité intestinale.
- **L'alimentation pro-inflammatoire** : elle peut être l'un des principaux facteurs d'inflammation chronique. Si nous mangeons chaque jour des aliments pro-inflammatoires, il n'est pas surprenant que nous soyons chroniquement enflammés. Parmi les aliments les plus inflammatoires, on trouve ceux riches en graisses saturées et en acides gras trans (margarine, chips, viennoiseries, etc.), les aliments raffinés (sucre blanc, sel blanc, céréales et farines blanches, huiles hydrogénées, etc.), les aliments ultra-transformés (plats préparés, gâteaux industriels, sodas, etc.). Tous les

aliments cités contiennent des nutriments qui sont reconnus comme des agresseurs favorisant l'inflammation chronique. En les supprimant et en augmentant la consommation de légumes, de fruits et d'épices dans votre assiette au quotidien, votre inflammation diminuera de manière significative.

- **La sédentarité** : avoir un faible niveau d'activité physique augmente le processus inflammatoire. Le fait de pratiquer 2 h 30 d'exercice physique par semaine, d'intensité modérée, a des bienfaits sur l'inflammation chronique. Sachez que vos muscles sont considérés comme un organe qui produit des messagers chimiques. En effet, lorsqu'ils se contractent, ils libèrent des protéines qui ont une action anti-inflammatoire. L'exercice physique modéré agit donc comme un anti-inflammatoire naturel. Bien entendu pour bénéficier de cet effet bénéfique, vous n'avez pas besoin de courir ou de vous mettre à la musculation, le plus important est de faire bouger votre corps !

- **Le surpoids/l'obésité** : tous deux sont caractérisés par un excès de tissus adipeux. Ce tissu est un véritable organe endocrine puisqu'il produit un ensemble de messagers pro-inflammatoires appelés adipocytokines (l'IL-1, l'IL-6, l'IL-8, IFN γ , TNF α , la leptine et la résistine). La production de ces molécules par les adipocytes du tissu adipeux induit une inflammation chronique dans l'ensemble de l'organisme. La chronicité de ce processus inflammatoire peut déboucher sur de l'insulinorésistance, du diabète de type 2, de l'hyperlipidémie, des complications cardiovasculaires ou de l'obésité. C'est un cercle vicieux qui se produit alors, puisque ces pathologies ont un rôle dans la prise de poids.

- **Les intolérances alimentaires** : lorsque nous ingérons un aliment pour lequel nous sommes intolérants, le système immunitaire produit des anticorps appelés IgG et cela enclenche une réaction inflammatoire. Les aliments les plus susceptibles de créer une intolérance alimentaire sont le gluten et le lactose. Attention, il ne faut pas confondre allergies et

intolérances alimentaires. L'allergie est une réaction immédiate, anormale et excessive du système immunitaire provoquée par un contact avec une substance allergène. Les complications peuvent être graves et mortelles. Plus difficile à détecter que l'allergie, l'intolérance, est une réaction du système digestif à un type d'aliment consommé. Cela peut être dû à une enzyme insuffisante, inactive ou inexistante, ou bien à une sensibilité à un additif alimentaire. L'intolérance peut se manifester par des ballonnements, des gaz, des maux de ventre, de la diarrhée, de la constipation, de la nausée, des vomissements, une sensation de malaise, des maux de tête, des problèmes de peau ou de la fatigue. Ces symptômes peuvent apparaître jusqu'à 3 jours après la consommation de l'aliment déclencheur. Pour vérifier votre sensibilité à un aliment, un moyen consiste à le retirer de votre alimentation et à surveiller votre réaction pendant 2 à 3 semaines. Réintroduisez ensuite l'aliment et observez vos réactions dans les 2 à 3 semaines qui suivent. Si cet aliment suspect est la cause de votre sensibilité, la réaction habituelle doit réapparaître.

- **L'hyperperméabilité intestinale** : notre mode de vie moderne a des conséquences sur notre intestin qui est le garant d'une bonne digestion et d'une forte immunité. De mauvaises habitudes de vie acidifient notre organisme et endommagent notre muqueuse intestinale. À partir du moment où cette barrière est fragilisée, elle laisse passer directement dans notre sang des substances, normalement non autorisées, comme des aliments non digérés, des germes, des allergènes, des métaux lourds... Ce phénomène de perméabilité intestinale accrue provoque alors de l'inflammation chronique. Plusieurs signes sont liés à l'hyperperméabilité intestinale comme des carences nutritionnelles, des déséquilibres hormonaux, des troubles de l'humeur, de la fatigue chronique, des troubles digestifs, des troubles du transit, des douleurs articulaires, des symptômes de maladie auto-immune, des allergies, etc.

- **Le stress** : il peut être un facteur majeur de l'inflammation chronique. Lorsque votre corps perçoit une menace, qu'il s'agisse d'un tigre qui vous poursuit ou d'une rencontre avec votre patron, les hormones du stress sont libérées, notamment le cortisol et l'adrénaline. Votre rythme cardiaque augmente, votre respiration s'accélère et vous devenez hyper vigilant. Cette réaction est bénéfique, car elle stimule temporairement le système immunitaire et vous aide à réagir rapidement à la situation. Le problème est qu'aujourd'hui beaucoup d'entre nous sont constamment stressés. Lorsque c'est le cas, le taux de cortisol dans le sang reste élevé pendant une longue période et altère le système immunitaire en réduisant la production de globules blancs. Malheureusement, si le système immunitaire ne fonctionne pas correctement, notre corps ne peut pas réagir de manière adéquate et nous restons enflammés. Il peut y avoir des facteurs de stress dans votre vie sur lesquels vous n'avez pas de contrôle et c'est normal, mais le plus important est de changer ce sur quoi vous avez prise. Par exemple, si vous êtes un bourreau de travail, veillez à prévoir un ou deux jours de congé par semaine où vous pourrez vous mettre complètement « off ». Aussi, soyez plus attentif aux informations que vous consommez, que ce soit les actualités ou les réseaux sociaux. Je vous conseille d'ailleurs de commencer votre journée avec l'intention de ne pas y prêter attention. Au lieu de vérifier votre téléphone au lever, de consulter vos mails et de réagir immédiatement aux notifications des médias sociaux ainsi qu'aux courriels reçus, préférez prendre un temps pour vous en pratiquant du yoga, en vous promenant, en consommant un bon petit déjeuner avec votre playlist de musique préférée...

- **Le manque de sommeil** : une carence nocturne a des effets néfastes sur votre bien-être et votre santé. Dormir moins de 6 heures par nuit produit de l'inflammation qui endommage les tissus de l'organisme et affecte l'immunité. Avoir de bonnes nuits de sommeil est indispensable pour réduire l'inflammation, car lorsque vous dormez, votre corps a une chance

de se réparer et de se réinitialiser. Les besoins en sommeil diffèrent d'une personne à l'autre et selon les saisons. D'une manière générale, il est recommandé de faire des nuits de 7 à 8 heures.

- **La prise prolongée d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, parmi lesquels les plus connus sont l'aspirine et l'ibuprofène** : c'est un cercle vicieux ! La prise de ces médicaments anti-inflammatoires à long terme entretient et crée elle-même de l'inflammation.

- **Les particules fines** : il s'agit d'un des principaux polluants de l'air que nous respirons. Inférieures à 2,5 microns, ces particules entrent dans le système respiratoire et la circulation sanguine. Le corps les identifie alors comme des intrus et enclenche aussitôt une réaction inflammatoire.

Pour avoir un sommeil de bonne qualité, veillez à :

- Supprimer les excitants après 17 heures (thé, café, chocolat...), car ils augmentent le rythme cardiaque et sont donc défavorables à un bon sommeil.
- Éviter les repas trop copieux le soir qui sont longs à digérer et ne favorisent pas un sommeil réparateur.
- Arrêter de manger au moins 3 heures avant le coucher pour laisser le temps au corps de digérer.
- Limiter la lumière bleue après le coucher du soleil en évitant l'exposition aux écrans ou en portant des lunettes anti-lumière bleue. Les écrans des téléphones, des ordinateurs et des tablettes émettent une très forte lumière qui ralentit l'arrivée de l'hormone du sommeil, la mélatonine.
- Privilégier des activités calmes et relaxantes avant le coucher pour assurer une belle nuit.
- Avoir des horaires réguliers de coucher pour faciliter l'endormissement et garder le même rythme de sommeil.
- Être attentif aux signes du sommeil (paupières qui clignent, bâillement, yeux qui piquent, etc.).
- Dormir dans une chambre sombre avec une température entre 16 et 18 °C pour avoir un sommeil de qualité.

- **Les polluants** : les métaux lourds, les produits chimiques et les perturbateurs endocriniens favorisent énormément les maladies

inflammatoires. Ils sont difficiles à maîtriser, car on les trouve dans l'eau, dans l'air, dans les aliments et dans les produits manufacturés (vêtements, plastiques, cosmétiques, produits ménagers, etc.).

- **Les moisissures** : ces micro-organismes sont les principaux polluants de l'air intérieur. La présence de moisissures dans un environnement fermé a un réel impact sur la santé des occupants. En effet, l'inhalation de ces champignons peut provoquer des réponses inflammatoires dans l'organisme.

- **Les agents infectieux** : la piste infectieuse est également à prendre en compte. L'exposition à certains virus favoriserait l'apparition de maladies auto-immunes. Une étude parue en 2018⁵ a démontré un lien entre l'infection par le virus de la mononucléose infectieuse, ou virus d'Epstein-Barr (EBV), et le développement de plusieurs maladies auto-immunes comme le lupus érythémateux systémique, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite juvénile idiopathique, la maladie intestinale inflammatoire, la maladie coeliaque et le diabète de type 1. Un autre agent infectieux, le cytomégalovirus, pourrait être impliqué dans les MICI⁶.

TEST

« Alimentez-vous le feu de l'inflammation sans le savoir ? »

Voici un test que vous pouvez réaliser afin de savoir si votre mode de vie favorise l'inflammation. Il vous aidera à prendre conscience de vos habitudes quotidiennes qui maintiennent et augmentent le phénomène inflammatoire pour ensuite mettre en place des solutions adaptées.

1. Consommez-vous presque tous les jours des aliments ou des boissons à forte teneur en sucre, tels que des gâteaux, des bonbons et des boissons gazeuses ?

Oui Non

2. La plupart du temps, vous sentez-vous stressé, impuissant ou frustré ?

Oui Non

3. Buvez-vous généralement moins d'un litre d'eau par jour (sans compter café, thé, infusion et boissons non alcoolisées) ?

Oui Non

4. Vos repas contiennent-ils rarement des fruits et des légumes frais ?

Oui Non

5. Consommez-vous, plusieurs fois par semaine, des aliments frits, de la restauration rapide, de la charcuterie ?

Oui Non

6. Êtes-vous souvent malade ?

Oui Non

7. Restez-vous assis pendant de longues périodes au bureau ou à la maison ?

Oui Non

8. Avez-vous des troubles du sommeil ?

Oui Non

9. Fumez-vous ou vivez-vous/travaillez-vous dans un environnement de fumeurs ?

Oui Non

10. Faites-vous rarement de l'exercice ?

Oui Non

11. Vous sentez-vous léthargique, somnolent même après de longues heures de sommeil ?

Oui Non

12. Consommez-vous quotidiennement de l'alcool ?

Oui Non

13. Êtes-vous obèse ou en surpoids ?

Oui Non

14. Êtes-vous facilement anxieux, angoissé, déprimé ?

Oui Non

15. Souffrez-vous d'une allergie ou d'une sensibilité qui se manifeste sans raison ?

Oui Non

16. Consommez-vous rarement des aliments riches en acides gras oméga 3 (ex. : sardines, maquereaux, foie de morue, huile de noix, huile de chanvre, graines de chia, graines de lin, etc.) ?

Oui Non

Vous avez répondu une totalité de « non » ? Félicitations ! Vous devriez probablement être un modèle pour les magazines de santé !

Vous avez au moins 8 « non » ? Vous pouvez faire mieux que cela ! Encore quelques ajustements et vous profiterez d'une bonne santé et pour longtemps !

Vous avez plus de 8 « oui » ? Vous n'avez peut-être pas de trouble chronique, mais continuez sur ce chemin et vous pourriez bien en avoir ! Il n'est pas trop tard pour rétablir l'équilibre et retrouver un mieux-être. N'oubliez pas que votre santé est votre plus grand atout et votre plus grand investissement dans le monde !

Vous avez répondu une totalité de « oui » ? Votre corps peut déjà être dans un état d'inflammation chronique, même s'il n'y a pas de signes évidents. Envisagez de modifier votre mode de vie pour réduire l'inflammation.

Dès que vous avez terminé ce questionnaire, prenez le temps d'analyser vos réponses et de réfléchir aux modifications à apporter à votre hygiène de vie. Dans les pages qui suivent, je vais partager avec vous un certain nombre de conseils et de bons gestes à adopter pour avoir des habitudes plus saines et donc moins de risques d'entretenir ou d'avoir une maladie inflammatoire.

L'inflammation chronique au cœur des maladies modernes

L'inflammation chronique est à la source de beaucoup de problèmes de santé et est à l'origine de presque toutes les maladies modernes comme l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et pulmonaires, l'arthrite, les maladies auto-immunes, les maladies neurodégénératives et même les cancers. Elles touchent des millions d'individus dans le monde. On estime qu'un Français sur trois souffre d'au moins une pathologie liée à l'inflammation chronique.

Les maladies inflammatoires sont un terme générique qui regroupe les maladies auto-immunes et les états inflammatoires chroniques dans lesquels le système immunitaire, censé nous défendre, peut s'emballer et se retourner contre nous en attaquant nos propres organes et tissus. Toutes ont en commun une inflammation chronique bien installée qui ne disparaît pas et qui peut se manifester sous forme de crises ou de poussées, plus ou moins espacées durant lesquelles les symptômes s'intensifient.

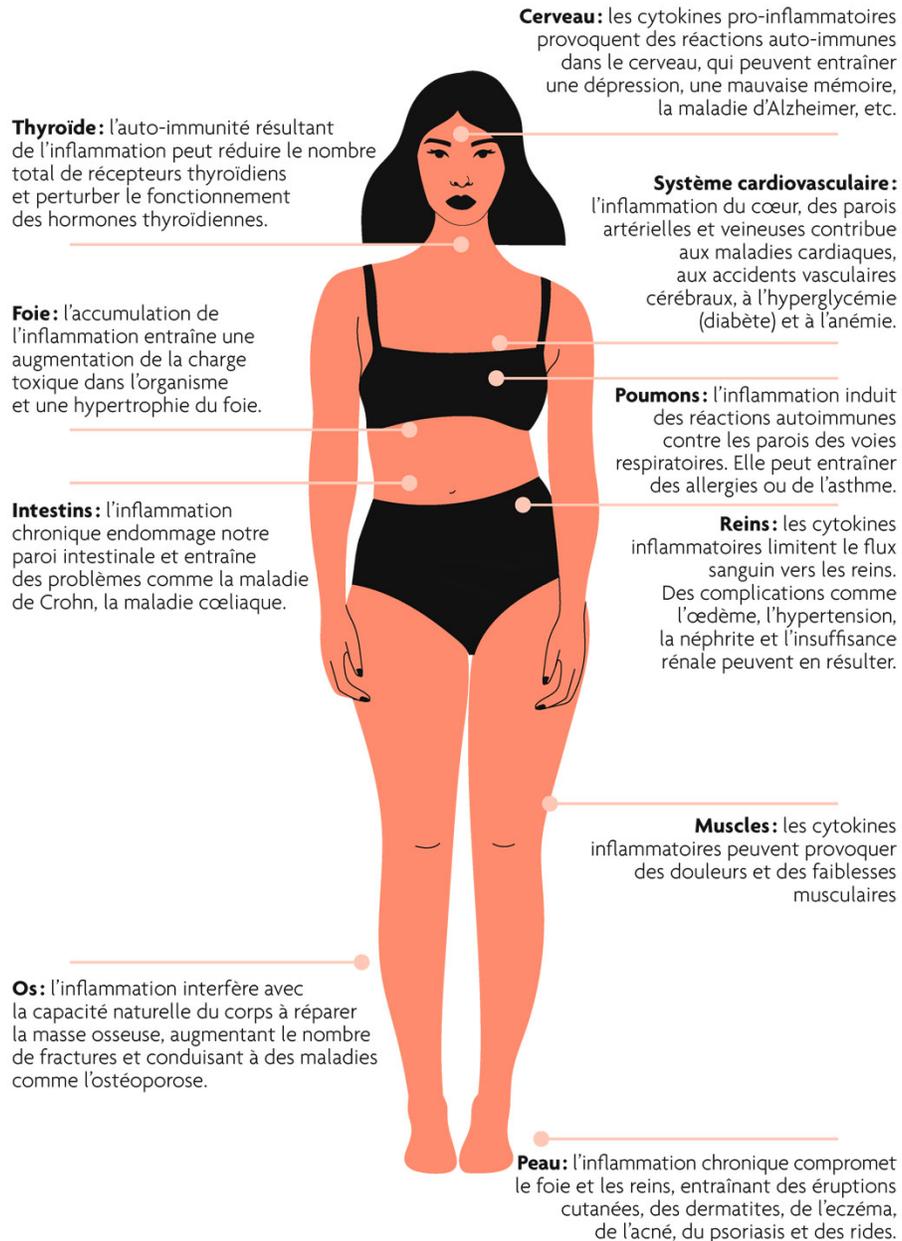
Ce type de réaction inflammatoire chronique peut provoquer un dysfonctionnement au niveau digestif, respiratoire, articulaire, intestinal, neurologique ou cutané. Le spectre de ces pathologies est très large, varié et polymorphe. Néanmoins, il existe un point commun entre toutes ces maladies inflammatoires, il s'agit de l'activation du système immunitaire. Une fois que l'inflammation est déclenchée, des marqueurs appelés « cytokines » sont fabriqués.

Cette inflammation bien installée et passée à la chronicité peut être silencieuse, invisible à l'œil nu dans certaines pathologies. Inversement dans

d'autres maladies, elle peut être bruyante et visible, avec un ressenti douloureux quotidien.

L'inflammation chronique faisant le lit de nombreuses pathologies, il s'avère très difficile de toutes les aborder. Vous trouverez donc ici les maladies inflammatoires « silencieuses » et « bruyantes » les plus courantes associées aux zones et aux organes qu'elles touchent.

L'impact de l'inflammation chronique sur notre corps



Les maladies inflammatoires dites « silencieuses » :

Au niveau du système nerveux

- **La sclérose en plaques (SEP)** est une maladie inflammatoire et neurologique chronique qui touche le système nerveux central. Cette maladie auto-immune se caractérise par une réponse inflammatoire dans la substance blanche de la moelle et du cerveau. Le système immunitaire des personnes atteintes de SEP reconnaît la myéline comme un corps étranger. Or, la myéline a un rôle important puisqu'elle permet un acheminement plus rapide de l'information dans le cerveau. Cette pathologie se traduit par une extrême fatigue, une vision trouble, une difficulté à marcher, des faiblesses musculaires et des troubles cognitifs.

- **La dépression** est une maladie psychique qui persiste dans le temps et peut prendre différentes formes (dépression saisonnière, dépression post-partum, etc.). Elle se caractérise par une multitude de symptômes, sur le plan physique, psychique, mental et comportemental. Parmi les signes alarmants, on peut retrouver un trouble de l'humeur avec un changement du comportement et de la personnalité, de la perte d'énergie, de l'abattement, une baisse de confiance en soi, des idées suicidaires et des troubles du sommeil.

La dépression a bel et bien une origine inflammatoire puisqu'une inflammation bien installée dans le corps peut perturber le fonctionnement du cerveau jusqu'à l'enflammer et déclencher de la dépression.

- **La maladie d'Alzheimer** est une atteinte neurodégénérative qui évolue lentement, en continu, et touche les cellules nerveuses dans certaines zones du cerveau. Avec le temps, les fonctions supérieures d'apprentissage, de mémoire, de langage, de mouvement ou de reconnaissance peuvent être altérées. L'inflammation chronique fait le lit de la maladie d'Alzheimer. En effet, avant même qu'elle se déclare, cette inflammation à bas bruit entraîne progressivement la mort des neurones favorisant la démence et provoquant un rétrécissement de certaines zones du cerveau.

- **La maladie de Parkinson** est caractérisée par la destruction des neurones indispensables au contrôle des mouvements : les neurones à dopamine. L'altération de ces neurones déclenche une réaction inflammatoire dans le cerveau qui provoque des symptômes comme des tremblements au repos, de la lenteur dans les mouvements et de la rigidité.

Au niveau du pancréas

Le diabète est une maladie chronique liée à l'insuline qui est une hormone régulatrice de la concentration de sucre dans le sang. Il existe deux grands types de diabète : le diabète de type 1 (insulinodépendant) et le diabète de type 2 (non insulinodépendant).

Dans le diabète de type 1, maladie auto-immune, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline. Les personnes qui en sont atteintes doivent s'injecter de l'insuline pour permettre au glucose d'entrer dans les cellules afin d'être utilisé comme énergie. Si elles manquent d'insuline, le glucose s'accumule dans le sang et cause alors une hyperglycémie. Les symptômes de l'hyperglycémie sont la soif, la fatigue et des urines abondantes. À long terme, l'hyperglycémie peut causer des dommages aux yeux, aux reins, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et au cœur.

Le diabète de type 2 apparaît lorsque le corps n'utilise pas correctement l'insuline pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Il est souvent lié au surpoids et à un mode de vie trop sédentaire. Les symptômes sont proches de ceux du diabète de type 1, mais sont moins marqués et, d'ailleurs, il faut parfois plusieurs années pour le détecter. À terme, cette pathologie affecte les tissus de l'organisme et favorise les risques cardiovasculaires, les lésions oculaires et une altération du système nerveux.

L'inflammation joue un rôle essentiel dans l'apparition et le développement du diabète de type 1 et de type 2. Effectivement, les

molécules pro-inflammatoires, ou cytokines, activent des cascades inflammatoires. Des cellules du système immunitaire, les macrophages, installées dans le tissu du pancréas, produiraient de manière excessive ces fameuses molécules pro-inflammatoires favorisant la destruction des cellules productrices d'insuline. Ce processus inflammatoire entraînerait alors du diabète.

Au niveau du système cardiovasculaire

- **Les maladies cardiovasculaires** comme l'infarctus, l'artériosclérose, l'arythmie cardiaque, l'angine de poitrine et les accidents vasculaires cérébraux sont favorisées par l'inflammation chronique. Toute personne atteinte d'une maladie inflammatoire est beaucoup plus susceptible de développer une pathologie cardiovasculaire, car le processus inflammatoire entraîne la formation de plaques d'athérome au niveau des grosses artères. En bouchant les artères, ces dépôts graisseux perturbent la circulation sanguine et limitent l'apport en oxygène aux organes. Cela déclenche peu à peu une altération organique dans l'ensemble de l'organisme.

Au niveau de tous les systèmes

- **L'obésité** est une maladie systémique et inflammatoire chronique qui touche de plus en plus de Français. Cette pathologie peut entraîner des risques cardiovasculaires, musculaires, certains cancers ainsi que de la résistance à l'insuline. Le tissu adipeux, chez les personnes obèses, baigne dans un milieu pro-inflammatoire. Une fois l'inflammation déclenchée, la présence de macrophages dans ce tissu contribue à une production importante de molécules inflammatoires qui favorisent sa croissance. Cette graisse étant elle-même créatrice de molécules pro-inflammatoires, l'obésité s'autoentretient par le phénomène inflammatoire.

Cette maladie est multifactorielle, car elle relève à la fois de facteurs génétiques, environnementaux et sociaux.

- **Le cancer** est aujourd'hui la première cause de mortalité en France. Ce n'est pas une maladie, mais plutôt une famille de maladies qui se caractérise par une prolifération anormale de cellules dans un tissu. L'inflammation chronique crée un terrain parfaitement favorable au développement du cancer. Cette inflammation conçoit des conditions qui permettent le développement des cellules cancéreuses. Le cancer, profitant de l'inflammation, crée son propre microenvironnement pour favoriser son développement. L'inflammation favorise à la fois la croissance de la tumeur et l'apparition de métastases (tumeurs qui se propagent).

Les maladies inflammatoires dites « bruyantes »

Au niveau de l'intestin

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) sont des pathologies chroniques qui se traduisent par des troubles importants de l'absorption des nutriments, des douleurs abdominales, des diarrhées sanglantes, de la fatigue et une perte de poids.

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin regroupent deux entités :

- **La maladie de Crohn** qui touche la fin de l'intestin, le côlon et parfois la région anale.
- **La rectocolite hémorragique** qui reste localisée au niveau du rectum et du côlon.

À l'état normal, il existe une tolérance entre le puissant système immunitaire digestif et le microbiote intestinal qui comprend environ 100 000 milliards de bactéries. Dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, il se crée un conflit entre le système immunitaire digestif et le microbiote intestinal. Il y a une réponse

excessive immunitaire qui déclenche l'inflammation et génère des lésions.

Au niveau de l'appareil locomoteur ou appareil musculo-squelettique

- **L'arthrose** est une maladie articulaire très fréquente qui présente un phénomène inflammatoire et dégénératif au niveau des articulations. Cette pathologie se manifeste par des douleurs mécaniques, des gonflements, des raideurs qui aboutissent avec le temps à des déformations articulaires. Les zones les plus fréquemment touchées sont les genoux, les hanches, les articulations des mains, des épaules et de la colonne vertébrale. Le surpoids, la sédentarité, la pratique intensive de certains sports, le port de charge lourde, le déséquilibre alimentaire et le vieillissement favorisent le développement de cette maladie.

- **Les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC)** regroupent plusieurs pathologies. La polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante sont les maladies rhumatismales les plus fréquentes. Ces maladies auto-immunes, qui se développent en raison d'un dysfonctionnement du système immunitaire, sont associées à des réactions inflammatoires et dégénératives des articulations et des tissus mous de l'appareil locomoteur.

La spondylarthrite ankylosante est une maladie qui se caractérise par une inflammation au niveau des articulations de la colonne vertébrale et du bassin. Avec le temps, le processus inflammatoire entrave la mobilité des articulations intervertébrales, des disques intervertébraux et des ligaments jusqu'à entraîner un raidissement et une ossification. Les personnes touchées par cette pathologie peuvent également souffrir d'inflammations aux bras, aux jambes, aux yeux et à l'intestin.

La polyarthrite rhumatoïde est une pathologie rhumatismale qui se traduit par une inflammation des articulations périphériques (mains et pieds) : le

cartilage s'érode, l'os se déminéralise et les tendons ainsi que les ligaments menacent de se rompre.

Le rhumatisme psoriasique, le syndrome de Goujerot-Sjögren, l'arthrite juvénile idiopathique et le lupus systémique font également partie des rhumatismes inflammatoires chroniques.

– Le rhumatisme psoriasique est une maladie qui se caractérise par une inflammation des articulations associée à du psoriasis.

– Le syndrome de Goujerot-Sjögren se manifeste par une douleur articulaire et/ou musculaire avec une sécheresse de la peau et des muqueuses.

– Le lupus est une maladie qui a des symptômes variés, elle peut toucher les articulations, la peau, les reins, les cellules du sang et le cœur.

- **La fibromyalgie** est une pathologie complexe qui se caractérise par l'apparition de douleurs musculaires diffuses et chroniques, ainsi que par une fatigue accompagnée de troubles du sommeil. Les personnes atteintes de cette maladie se plaignent d'avoir mal partout tout au long de la journée. Les douleurs, qui ressemblent à des brûlures ou à des piqûres, sont accompagnées par des engourdissements et des fourmillements. Elles surviennent généralement au niveau du cou, des épaules, des bras, du bassin et des genoux.

Au niveau de l'appareil génital

- **L'endométriase** est une maladie chronique qui touche 1 femme sur 10 en âge de procréer. Elle se définit par la présence de tissus, qui ressemblent à l'endomètre, à l'extérieur de la cavité utérine. Ces cellules endométriales peuvent se fixer de manière anarchique sur différents organes, notamment les ovaires, les trompes, le péritoine, le diaphragme, l'intestin, la vessie, l'uretère et dans les cas les plus graves, au niveau du cerveau et des poumons. Du fait de la présence de tissu de l'endomètre en dehors de l'utérus, le système immunitaire réagit en provoquant une

réaction inflammatoire. Cette pathologie peut être asymptomatique, mais dans la plupart des cas, les femmes atteintes d'endométriose souffrent de douleurs pelviennes invalidantes pendant et en dehors de leurs règles, et sont sujettes à l'infertilité. Il s'agit d'une maladie inflammatoire chronique multifactorielle qui résulte de l'action d'une combinaison de facteurs héréditaires, hormonaux et environnementaux.

Au niveau de la peau

- **L'eczéma atopique** est une maladie inflammatoire chronique de la peau caractérisée par une sécheresse cutanée, des rougeurs, de fortes démangeaisons, l'apparition de petites vésicules, des suintements et des croûtes. Elle touche principalement les nourrissons et les enfants, mais peut apparaître également chez les adolescents et chez les adultes. C'est une maladie chronique qui est fluctuante dans le temps, avec des poussées et des accalmies, et qui guérit « normalement » spontanément avec l'âge. Plusieurs causes peuvent expliquer l'apparition de l'eczéma : le facteur héréditaire, les allergènes (alimentation, pollens, acariens, moisissures, squames animales, poussière, etc.), certains produits du quotidien (savon, lessive, etc.), le frottement avec des matières textiles (tissus synthétiques, laine, etc.), le stress, la transpiration, un environnement trop sec. La peau, qui constitue une barrière de protection, représente un mur de briques étanche. Si vous êtes sujet à l'eczéma, votre mur de briques est plus poreux, ce qui laisse facilement pénétrer les allergènes, les irritants et provoque ainsi une réaction inflammatoire cutanée.

- **Le psoriasis** est l'une des affections dermatologiques les plus fréquentes. Elle se manifeste par des plaques cutanées inflammatoires épaisses qui peuvent démanger et s'écailler au niveau de certaines zones comme les coudes, les genoux, le cuir chevelu, etc. En fonction de leur localisation, elles peuvent être désagréables et douloureuses. Non contagieuse, cette maladie inflammatoire de la peau sévit par phases de poussées avec des

périodes d'amélioration. La cause du psoriasis n'a pas encore été identifiée, cependant, les antécédents familiaux jouent un rôle important puisque 40 % des personnes atteintes de cette pathologie¹ ont un ou plusieurs membres de leur famille qui en sont atteints.

Au niveau des poumons

- **L'asthme** est une pathologie inflammatoire chronique des bronches. C'est l'une des maladies les plus courantes chez les enfants, mais les adultes peuvent également en souffrir. Cette inflammation permanente des voies aériennes provoque des crises avec des sifflements, une toux fréquente, un essoufflement, une fatigue, un souffle court et une gêne liée à l'effort. Les causes de l'asthme seraient liées en partie à des facteurs héréditaires et des facteurs environnementaux tels que pollens, acariens, poils d'animaux, moisissures, polluants chimiques domestiques, tabac, etc.

Les examens biologiques pour détecter l'inflammation chronique

Même s'il est difficile d'évaluer l'étendue et l'intensité de l'inflammation chronique dans votre organisme, il existe des marqueurs biologiques qui permettent de la révéler. Certains font partie de l'analyse de sang classique, d'autres plutôt à titre préventif sont à réaliser dans un laboratoire de biologie nutritionnelle et fonctionnelle. Sachez que des résultats sanguins délivrés sans autre information ne peuvent pas vous permettre d'effectuer un diagnostic, d'autant plus qu'ils peuvent varier en fonction des techniques utilisées par le laboratoire. Il est donc important de vous rapprocher de praticiens de santé et de médecins qui pourront faire une analyse globale de votre état, couplé aux mesures biologiques, afin de confirmer ou non le phénomène inflammatoire chronique.

Voici les principaux marqueurs classiques révélateurs d'inflammation de bas grade. Pour ces biomarqueurs, les analyses sanguines sont à réaliser dans un laboratoire de biologie médicale :

- **La vitesse de sédimentation ou VS** : elle correspond à la vitesse nécessaire aux cellules sanguines pour sédimenter et se déposer au fond d'un tube à essai placé à la verticale. La VS à la première heure est inférieure à 8 mm. À la deuxième heure, elle est inférieure à 20 mm. Une vitesse de sédimentation augmentée et accélérée signale des niveaux élevés d'inflammation dans l'organisme. La plupart des personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique présentent un taux de sédimentation élevé.

- **La CRP-us ou protéine C de réaction ultrasensible** : c'est une protéine produite par le foie et qui apparaît dans le sang en cas d'inflammation dans l'organisme. Elle constitue un marqueur biologique fiable dès le stade précoce d'une réaction inflammatoire. Le taux sanguin de la CRP augmente rapidement quelques heures après le début de l'inflammation et fluctue selon l'évolution de cette dernière. Une valeur normale de la protéine C réactive doit être inférieure à 6 mg/L. Un taux de CRP supérieur à 6 mg/L peut être le signe d'une infection ou d'une pathologie inflammatoire.

À savoir : le taux de CRP est plus élevé chez une femme enceinte et chez une personne qui a pratiqué une session de sport intensive dans les dernières 48 heures.

- **La ferritine** : le dosage de cette protéine permet d'évaluer les réserves en fer de l'organisme. Sa norme est comprise chez l'homme entre 20 et 300 mg/L et chez la femme entre 20 et 200 mg/L. Toute inflammation dans l'organisme s'accompagne d'une élévation de la ferritine. Un taux élevé de ferritine dans le sang peut être le signe d'une maladie inflammatoire.

- **L'électrophorèse des protéines sériques** : cette analyse, qui identifie et quantifie les protéines sériques, permet de confirmer certaines maladies immunitaires ainsi que de nombreux syndromes inflammatoires aigus et chroniques. Une augmentation des taux d'alpha-1 globulines et d'alpha-2 globulines peut révéler une maladie inflammatoire.
- **Le dosage des cytokines** : les cytokines telles que l'IL-1 β , l'IL-6, le TNF- α sont des substances pro-inflammatoires sécrétées par les lymphocytes et les macrophages. Un taux élevé peut signifier une forte activité de ces cellules en raison d'une inflammation.
- **La vitamine D** : elle joue un rôle dans la régulation des processus inflammatoires. En cas de carence en vitamine D, il y a une augmentation du risque de maladie inflammatoire.

Vous pouvez également réaliser des bilans biologiques dans des laboratoires de biologie nutritionnelle et fonctionnelle afin de vérifier si vous êtes susceptible de développer une pathologie inflammatoire. Vous testerez :

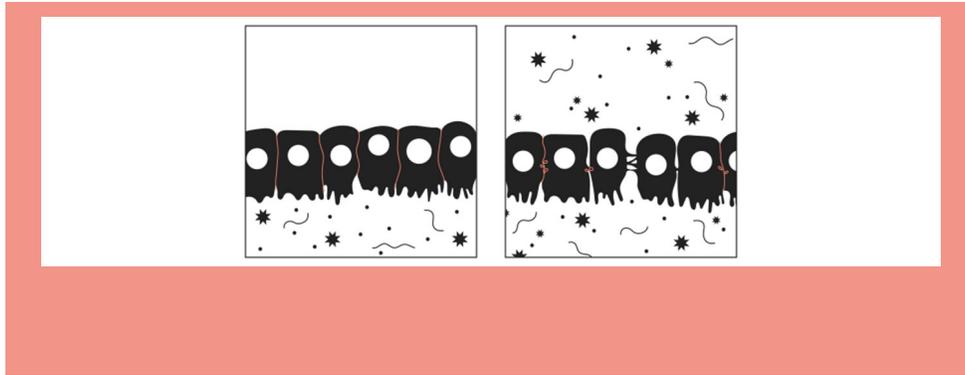
- **Le profil des acides gras érythrocytaires** : ce bilan sanguin préventif permet d'évaluer la répartition des graisses et d'identifier les carences ou les excès de certains acides gras. Les informations obtenues permettent d'estimer le statut inflammatoire dans votre organisme.
- **Le profil du stress oxydatif** : cette analyse préventive évalue le risque de développer, dans un futur plus ou moins proche, une maladie inflammatoire en examinant le stress oxydatif de votre corps.
- **La zonuline et LBP** : il existe une corrélation entre hyperperméabilité intestinale et maladies inflammatoires chroniques. Respectivement, les marqueurs zonuline et LBP permettent d'évaluer l'état de l'hyperperméabilité de l'intestin grêle et du côlon. La zonuline est une protéine excrétée par la muqueuse intestinale qui régule la perméabilité de l'intestin via les jonctions serrées. La LBP est une protéine de liaison² aux lipopolysaccharides bactériens. Des concentrations élevées de zonuline et de LBP sont révélatrices d'un intestin perméable.

ZOOM SUR

L'hyperperméabilité intestinale, le syndrome de « l'intestin qui fuit »

Notre intestin peut devenir une véritable passoire ! Dans ce cas-là, il perd sa capacité de filtre naturel et de sélectivité puisqu'il permet le passage de grosses molécules à travers sa paroi. Ce déficit est loin d'être anodin, car il laisse passer dans la circulation sanguine de grosses molécules complexes. ces molécules, qualifiées d'antigéniques, sont capables de stimuler le système immunitaire. Cela va avoir des conséquences à long terme et sur l'ensemble de notre organisme et favoriser des terrains inflammatoires, allergiques ou auto-immuns.

En dehors de ce phénomène d'hyperperméabilité intestinale, notre intestin est normalement perméable. La perméabilité intestinale est sous le contrôle d'une protéine fabriquée par l'organisme, appelée la zonuline. Mais, cette zonuline, qui joue un rôle essentiel pour notre santé, peut être produite en excès en présence d'un certain nombre de facteurs environnementaux comme des bactéries, des toxines bactériennes, la caséine, la gliadine (une des protéines qui constitue le grain de blé) et ainsi favoriser l'hyperperméabilité intestinale.



Les traitements allopathiques d'une inflammation chronique

L'inflammation étant au cœur de toutes les maladies dites de civilisation, la recherche et le développement de solutions thérapeutiques aux effets anti-inflammatoires sont des défis majeurs, aujourd'hui, pour la médecine allopathique.

Trois types de traitements sont proposés en cas d'inflammation chronique : symptomatique, de fonds et locaux.

Les traitements symptomatiques

Il existe principalement deux classes d'anti-inflammatoires.

- **Les anti-inflammatoires stéroïdiens**, appelés corticoïdes, sont des dérivés du cortisol et de la cortisone. Ils sont indiqués dans le cas d'une forte réaction inflammatoire notamment dans un contexte de maladies inflammatoires chroniques telles que des maladies auto-immunes.
- **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** sont des médicaments également actifs contre l'inflammation et la douleur. Le plus connu étant l'ibuprofène.

En parallèle, des antalgiques peuvent être indiqués pour réduire la douleur. Sachez qu'aucun de ces traitements symptomatiques n'agit sur l'évolution de

la maladie, car ils n'ont pas d'action sur la cause, mais sur le symptôme.

Les traitements de fonds

Les traitements de fond sont pris pendant de longues périodes pour enrayer l'évolution de la maladie sur le long cours. Par exemple, dans le cas des maladies auto-immunes, les biothérapies peuvent être préconisées pour améliorer la qualité de vie en soulageant la douleur, en diminuant l'inflammation et en ralentissant l'apparition de lésions. Ces traitements, fabriqués à partir d'organismes vivants (levures, bactéries, cellules animales, etc.), conditionnent le système immunitaire à identifier ce qui est favorable et mauvais pour l'organisme afin de réduire, et stopper le processus inflammatoire inapproprié. Il existe plusieurs types de biothérapies notamment par exemple les anti-TNF alpha qui inactivent la substance pro-inflammatoire TNF-alpha, les anti-lymphocytes qui agissent sur les globules blancs, lymphocytes T et lymphocytes B, à l'origine des réactions inflammatoires, et les anti-interleukines qui bloquent l'activité des deux cytokines pro-inflammatoires, les interleukines 1 et 6. Ces traitements sont soumis à une surveillance médicale renforcée, car ils peuvent avoir d'importants effets secondaires.

Les traitements locaux

Selon le type de pathologie, des traitements locaux comme des infiltrations de corticoïdes ou de la chirurgie peuvent être nécessaires afin de soulager les douleurs ou d'éviter d'éventuelles déformations.

Il faut prendre conscience que tous ces traitements, même s'ils apportent un confort et une meilleure qualité de vie sur le moment, ne représentent qu'un pansement que l'on applique sur le problème puisqu'ils n'agissent pas à la racine du dérèglement. Il est important d'aller à la source profonde, car tout symptôme n'est que le reflet d'un déséquilibre du corps. De surcroît,

certaines solutions médicamenteuses proposées peuvent encrasser votre organisme et provoquer des effets secondaires nocifs à moyen et long terme en vous maintenant dans un état inflammatoire.

Les médecines complémentaires à la rescousse

La médecine conventionnelle offre diverses solutions médicamenteuses pour combattre les symptômes liés à l'inflammation chronique, le problème, c'est qu'elles peuvent ne pas être sans conséquence sur notre santé à moyen et long terme. Heureusement, de nombreuses médecines complémentaires offrent des solutions naturelles efficaces pour prévenir et soulager l'inflammation chronique en rééquilibrant l'organisme. Bien entendu, le suivi médical ne doit pas être suspendu.

La naturopathie

Reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé (O.M.S.) comme la troisième médecine traditionnelle, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de l'ayurvêda, la naturopathie est complémentaire de la médecine allopathique. C'est une médecine préventive qui vise à obtenir ou à retrouver la pleine santé, par un ensemble de techniques naturelles, en donnant au corps les moyens de restaurer ses forces vitales et de s'autoguérir. Les techniques utilisées sont l'alimentation, l'exercice physique, la psychorelaxation, l'hydrologie, les techniques manuelles, les techniques réflexes, les techniques respiratoires, la phyto-aromatologie, les techniques énergétiques et les techniques vibratoires. La naturopathie accompagne le corps et le terrain plus que le symptôme qui n'est que le reflet d'un dérèglement. Cette médecine des profondeurs permet, en cas de maladie

inflammatoire chronique, de faire reculer les symptômes et de corriger le déséquilibre en s'efforçant de trouver l'origine de ce désordre.

ZOOM SUR

Le terrain en naturopathie

Le terrain représente l'ensemble des paramètres biologiques, psychiques, émotionnels et énergétiques qui font l'identité de la personne à un moment donné. Il permet aux naturopathes de comprendre le fonctionnement de l'individu, d'appréhender ses besoins ainsi que ses prédispositions pathologiques afin de lui donner des conseils adaptés et personnalisés.

L'acupuncture

L'inflammation chronique est considérée par la médecine traditionnelle chinoise comme un « feu » pathologique qui entretient de nombreuses maladies. L'acupuncture est une médecine douce qui permet de favoriser le retour à l'homéostasie et à la régénération des tissus lésés. Elle est très efficace pour inhiber la réaction inflammatoire et soulager les douleurs chroniques puisque la stimulation de points d'acupuncture permettrait de réguler à la baisse les protéines pro-inflammatoires dans l'organisme.

La chiropraxie

Cette méthode, fondée sur des manipulations, est une technique naturelle, préventive et curative. Les soins chiropratiques enravent de nombreux troubles pouvant être à l'origine de l'inflammation. Ils permettent de la

contrer en améliorant la fonction biomécanique et en équilibrant le système nerveux. Les stress mécaniques disparaissent alors et les systèmes endocrinien et immunitaire s'en trouvent renforcés.

La réflexologie

Elle peut être plantaire ou palmaire. Cette pratique naturelle de bien-être utilise le processus d'autoguérison du corps en activant ou en inhibant différents systèmes organiques par le toucher de zones réflexes en correspondance avec les symptômes ressentis. Elle agit notamment sur la douleur et sur les symptômes inflammatoires.

L'hypnose

Cette pratique thérapeutique, qui altère l'état de conscience, se révèle efficace pour lutter contre l'inflammation et la douleur chroniques. En effet, elle permet de stimuler notre nerf vague, allié essentiel de notre santé, qui possède de nombreuses propriétés anti-inflammatoires.

La kinésiologie

C'est une pratique psychocorporelle qui s'appuie sur la tonicité des muscles pour identifier les facteurs à l'origine de blocages et de stress sur les plans physique, mental, émotionnel et énergétique. Au travers de tests musculaires précis, le praticien identifie la source du déséquilibre. Cette méthode permet d'agir sur les douleurs aiguës, chroniques et inflammatoires en appliquant des protocoles avec l'utilisation des poulx chinois, des points neurolymphatiques et des méridiens énergétiques.

Les massages

Se faire masser permet de réguler l'homéostasie, de réduire la douleur et de faire diminuer l'inflammation. Effectivement, les soins manuels amènent à activer des gènes aux propriétés anti-inflammatoires au sein des cellules musculaires, à réduire les hormones du stress et à augmenter les neuromédiateurs antidéprime, la sérotonine, et anti-anxiété, la dopamine, qui sont généralement en baisse chez les personnes atteintes d'inflammation chronique.

ZOOM SUR

L'homéostasie

« *L'homéostasie est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie.* » Claude Bernard

C'est un processus de régulation qui permet de maintenir un état d'équilibre intérieur au sein de notre organisme. Selon ce principe, tout corps déséquilibré laissé à lui-même, en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre, à une pleine santé physique, psychique, émotionnelle à travers une série de processus régulateurs (ex. : température, pression artérielle, taux de sucre sanguin, pH plasmatique).

1. Association France Psoriasis.
2. Une protéine qui a une affinité avec l'ADN.
3. « Selective effects of acute low-grade inflammation on human visual attention », *NeuroImage*, Volume 202, 15 novembre 2019, article 116098.
4. *Journal of Leukocyte Biology (JLB)*, November 2016 doi: 10.1189/jlb.3AB0815-379RR "Nicotine induces neutrophil extracellular traps"

5. John B. Harley et al, « Transcription factors operate across disease loci, with EBNA2 implicated in autoimmunity », *Nature Genetics*, 2018.
6. « Le cytomegalovirus et les maladies inflammatoires cryptogénétiques de l'intestin », *Gastroentérologie clinique et biologique*, Vol 31, n° 3, p. 292-296, mars 2007.

2.

**VERS UNE PRISE EN CHARGE
GLOBALE ET NATURELLE**

Vous l'aurez compris, l'inflammation chronique est délétère pour l'organisme puisqu'elle vient perturber l'équilibre du système immunitaire et entraîner des troubles chroniques, voire des pathologies. Pondérer cette inflammation dans le corps, lorsqu'elle devient chronique, est vraiment nécessaire à votre santé.

Sachez que le corps est un magnifique temple qui connaît toutes les solutions pour se régénérer. En éliminant l'ensemble des perturbations qui empêchent son fonctionnement normal et en laissant s'accomplir tous ses processus régulateurs (ex. : température, pression artérielle, taux de sucre sanguin, pH plasmatique) sans les freiner, l'organisme retrouvera un état d'équilibre intérieur et donc une pleine santé. Pour ça, il est primordial d'avoir une approche holistique en prenant soin de soi à l'intérieur autant qu'à l'extérieur. En réduisant cette inflammation par des changements liés à l'hygiène de vie sur le plan physique, émotionnel et psychologique, vous verrez une nette amélioration de vos symptômes.

Mon but, ici, est de vous donner des conseils essentiels que vous pourrez mettre en œuvre de manière autonome afin de reprendre le pouvoir sur votre santé.

En devenant acteur de votre santé, c'est tout votre être qui va en profiter. Vous allez rayonner de l'intérieur et atteindre un bien-être optimal !

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. »

Hippocrate, La Loi, V^e-IV^e siècle av. J.-C.

ZOOM SUR

Que signifie « holistique » ?

Du grec *holos* qui veut dire « entier », c'est une philosophie de la globalité de l'être humain dans tous ses aspects et les interactions entre les différents plans, c'est le concept le plus important en naturopathie, car tous les thérapeutes des médecines traditionnelles, depuis toujours, n'ont jamais imaginé un seul instant qu'il n'y avait aucun lien entre les souffrances de l'âme et les maux du corps.

La naturopathie a une approche holistique. elle va donc explorer tous les aspects de l'individu, sur tous les plans de l'être : physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, social et écoenvironnemental.

Retrouvez un équilibre immunitaire
en apportant à votre corps ce dont
il a besoin

Adopter un mode alimentaire anti-inflammatoire

« Laisse ta nourriture être ton remède et ton remède
ta nourriture »

Hippocrate

L'alimentation est notre première médecine. Elle nous permet d'avoir une meilleure santé, une belle vitalité et c'est l'une des manières les plus efficaces pour prévenir les maladies. Manger sainement, c'est investir dans sa santé pour retrouver un équilibre intérieur et éviter d'éventuelles dépenses en soins et en médicaments.

Il existe une réelle influence de notre alimentation sur le contexte inflammatoire de notre organisme. D'ailleurs, « Les médecins apprennent que l'une des meilleures façons de réduire l'inflammation n'est pas dans l'armoire à pharmacie, mais dans le réfrigérateur », rapporte le site de la Harvard Medical School dans un texte mis à jour en novembre 2018. « En suivant une alimentation anti-inflammatoire, vous pouvez combattre l'inflammation pour de bon. »

Adopter une alimentation anti-inflammatoire est une clé essentielle dans l'amélioration de votre bien-être ! Voici les règles d'or pour fortement diminuer le feu de l'inflammation dans votre organisme.

Augmenter le contenu micronutritionnel de son assiette

Si l'on veut prétendre à un fonctionnement normal du corps humain, qui est la pleine santé, il est important d'apporter les matériaux indispensables qui sont les macronutriments et les micronutriments.

Macronutriments	Micronutriments
Protéines/Protides	Vitamines : A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
Lipides	Minéraux : calcium, potassium, magnésium, sodium, phosphore...
Glucides	Oligoéléments : iode, fer, fluor, zinc, cuivre, chrome, sélénium, manganèse
	Polyphénols : flavonoïdes et non-flavonoïdes
	Acides gras polyinsaturés : oméga 6 et oméga 3
	Acides aminés essentiels : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine
	Prébiotiques et probiotiques (voir ici)

Bien que les macronutriments soient essentiels, le corps a besoin d'énormément de micronutriments au quotidien pour permettre le maintien de l'équilibre acidobasique du sang, la reconstruction et la régénération des tissus ainsi que le bon fonctionnement du système nerveux. Si l'on n'apporte pas ces micronutriments au quotidien et de manière adéquate, alors, notre corps ne peut pas réaliser les fonctions qu'il est censé exécuter. Malheureusement, ces matériaux indispensables sont généralement mis à rude épreuve avec une alimentation déséquilibrée, des rythmes de vie effrénés et des stress constants. De plus, le contenu micronutritionnel de notre alimentation s'est considérablement effondré avec l'ultra-transformation des aliments et l'utilisation de produits chimiques utilisés pour la protection ou le traitement des végétaux. Depuis qu'il y a l'utilisation

de pesticides et de fongicides, il y a destruction de la vie des sols et donc de la minéralité globale des plantes. Les plantes n'absorbant plus les minéraux, les aliments que l'on consomme (fruits, légumes et même animaux qui mangent de l'herbe) sont dépourvus de matières minérales. Parallèlement, les pesticides et fongicides entraînent une altération de notre microbiote intestinal mettant à mal notre immunité et notre assimilation.

ZOOM SUR

Quels sont les aliments riches en micronutriments biodisponibles ?

La biodisponibilité d'un aliment est la quantité de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments absorbée et utilisée par l'organisme.

Les fruits, les légumes (surtout sous forme de jus), les produits animaux de qualité qui ont mangé de l'herbe et qui ont été élevés dans des conditions éthiques, les pseudocéréales comme le sarrasin, l'amarante et le quinoa, les graines oléagineuses (noix, amandes, graines de tournesol... à condition que les oléagineux soient mis à tremper, car ils contiennent un inhibiteur d'enzymes, l'acide phytique, qui nuit à la digestion et à l'assimilation des principes actifs de ces aliments. Le fait de les faire tremper active le processus de germination et fait ainsi disparaître cet inhibiteur d'enzymes. Cela permet d'augmenter la digestibilité des oléagineux et de rendre leurs nutriments plus assimilables par l'organisme).

Il faut bien prendre conscience que nos grands-parents et nos arrière-grands-parents avant la Seconde Guerre mondiale, mangeaient 100 % bio et quasiment 100 % local. Rien n'était transformé et mis sous plastique. Aujourd'hui, les aliments transformés et ultra-transformés détériorent notre état de santé et favorisent l'inflammation.

Pour être en pleine santé, il est nécessaire de consommer des aliments avec un contenu micronutritionnel dense et biodisponible. C'est-à-dire une alimentation peu transformée, locale, bio et riche en micronutriments qui peuvent être facilement absorbés et assimilés par l'organisme.

ZOOM SUR

Mes ustensiles chouchous en cuisine

- **Mon blender** : c'est le robot parfait pour préparer des veloutés, des purées, des crèmes végétales, des pâtes à gâteaux et à crêpes.
- **Mon robot multifonctions** : pour peler, râper, presser des agrumes, fouetter des préparations, confectionner mes bases biscuitées de cheesecake.
- **Mon cuit-vapeur, le Vitaliseur de Marion[®]** : ce cuit-vapeur en Inox m'accompagne au quotidien pour faire cuire et réchauffer ! Il cuit les aliments à cœur sans dépasser les 95 °C, ce qui préserve au maximum leurs vitamines et leurs minéraux. Aussi, cet ustensile permet d'éliminer les mauvaises graisses, les toxines et les pesticides de surface dans l'eau de cuisson.
- **Mon extracteur à jus** : pour calmer le feu de l'inflammation, les jus de légumes frais sont idéals, car ce sont de véritables élixirs de vie pour l'organisme ! pour faire le plein de vitamines, d'enzymes et de minéraux, je consomme régulièrement des jus verts.

Manger en conscience et bien mastiquer

Prenez-vous réellement le temps de manger en conscience et de mastiquer dans le calme sans TV, radio, ordinateur, ni smartphone ? Ces deux clés simplistes, mais essentielles, permettent de réduire l'inflammation chronique. Mâcher est le moment le plus important de notre digestion. Cette

action mécanique permet de fractionner nos aliments en petits morceaux. Si cette étape est mal faite, des bactéries vont devoir alors s'occuper des résidus non fragmentés et non absorbés. Cela va entraîner des fermentations, des putréfactions et aboutir à de l'inflammation. Il est important de prendre au moins 20 minutes par repas pour déclencher l'état de satiété et la bonne digestion. Vous pouvez par exemple poser votre fourchette entre chaque bouchée ou bien mastiquer au moins 20 fois avant d'avaler.

Cuisiner soi-même

C'est en cuisinant que l'on se rend compte de ce que l'on mange et cela nous permet de limiter les produits transformés et tous les vecteurs de sel, de sucre et d'additifs. Vous éviterez ainsi les plats transformés et ultra-transformés reconnus comme pro-inflammatoires.

Intégrer une grande quantité de végétaux au quotidien

Pas un repas sans légumes ! Les légumes fournissent les nutriments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et ils contiennent également de puissants antioxydants qui combattent l'inflammation et ralentissent le vieillissement. Riches en fibres, ils vous permettent aussi d'être rassasié plus facilement, d'aller à la selle plus régulièrement et d'avoir un taux de glycémie moins irrégulier.

Il est également important de consommer au moins un ou deux fruits par jour (sous toutes leurs formes). Les fruits apportent du bon sucre, des vitamines, des minéraux, des oligoéléments, des fibres et des antioxydants essentiels à votre santé.

Si vous souhaitez augmenter encore plus le pouvoir anti-inflammatoire de vos repas, assaisonnez vos aliments avec des herbes aromatiques et des

épices comme le basilic, la menthe poivrée, le curcuma et le gingembre. Enfin,

n'oubliez pas de privilégier au maximum les produits issus de l'agriculture biologique, afin de réduire votre exposition aux produits chimiques toxiques et aux pesticides.

Éviter les mélanges compliqués

Moins il y a de mauvaises combinaisons et mieux on digère !

Il faut bien comprendre que chaque nutriment contenu dans un aliment requiert une digestion spécifique. Pour bien digérer, notre système digestif prend en compte plusieurs facteurs :

- le temps de digestion ;
- la mobilisation d'énergie nécessaire pour digérer certains aliments ;
- le milieu acidobasique digestif. À chaque étape de la digestion, un pH acide ou basique précis est exigé. Par exemple, le pH de la bouche est alcalin, celui de l'estomac très acide, celui du duodénum neutre et celui des intestins est variable selon les étages. Chacune des catégories d'aliments (protéines, lipides, glucides) est digérée dans différents lieux de l'organisme en fonction du milieu acide ou alcalin. Par exemple, les protéines (œufs, viandes, poisson, légumineuses, etc.) se digèrent dans l'estomac, les glucides (pommes de terre, patates douces, céréales, etc.) commencent à être digérés dans la bouche, puis, après le passage dans l'estomac, continuent à être dégradés au début de l'intestin grêle, et enfin les graisses se digèrent dans l'intestin.

Le problème est que, dans un repas, les aliments ne sont pas digérés couche par couche en fonction de leur catégorie, mais sont mélangés. Résultat, cela crée une bonne tambouille ! Donc si vous mélangez des catégories d'aliments qui nécessitent d'être digérés en plus ou moins de temps et en différents lieux, vous risquez d'avoir des problèmes de digestion comme des

ballonnements, des gaz, des lourdeurs digestives et une belle inflammation chronique à la clé.

Voici donc quelques règles de base pour faciliter votre digestion :

- Mangez les fruits crus à distance des repas (30 minutes avant ou 3 heures après).
- Évitez les entrées très vinaigrées avant un plat de farineux.
- Évitez les grosses portions de protéines dans le même repas que les grosses portions de farineux. Pour que votre assiette soit facilement assimilable, préférez déjeuner des protéines avec des légumes et dîner des glucides avec des légumes ou bien mélangez 75 % de protéines avec 25 % de glucides accompagnés des légumes le midi et inversement le soir.
- Melons, pastèques et miel sont à consommer seuls en dehors des repas.

Bien s'hydrater

Nous sommes constitués d'eau à plus de 60 %. Il est donc indispensable de consommer quotidiennement 1,5 litre à 2 litres d'eau, plutôt en dehors des repas afin de faciliter la digestion. Attention, les thés, cafés, infusions et sirops ne comptent pas, car ils sont diurétiques ! Une eau faiblement minéralisée et de source est parfaitement adaptée. Pour faciliter la consommation d'eau, je vous conseille d'y infuser des fruits surgelés ou des aromates. Cela apportera du goût à votre eau et vous donnera du plaisir à la consommer !

Éviter les aliments pro-inflammatoires

« Notre aliment est notre premier remède et notre pire poison en même temps. »

(Socrate, 440 av. J.-C.)

Certains aliments favorisent un état pro-inflammatoire et douloureux. Il est vraiment conseillé, en cas de trouble inflammatoire chronique, d'éviter au maximum les aliments cités ci-dessous afin d'enrayer les processus inflammatoires.

Les aliments riches en sucres et en glucides raffinés

La consommation de sucres et de glucides raffinés augmente votre taux de sucre dans le sang. Votre corps doit alors travailler dur pour répondre à ce pic et ramener votre glycémie à son niveau de base en sécrétant de l'insuline. Cela génère une hypoglycémie qui a pour conséquence d'élever le taux de cortisol du sang. Or, le cortisol diminue les défenses immunitaires et stimule les processus inflammatoires. Des pics de glycémie fréquents entraînent donc une réaction inflammatoire qui conduit à un affaiblissement du système immunitaire et de l'énergie. Aussi, l'excès de sucre et de glucides raffinés peut entraîner la libération par l'organisme des cytokines, ces fameuses protéines pro-inflammatoires. En réduisant la consommation de ces aliments, vous éviterez ainsi d'entretenir le feu à l'intérieur de votre organisme.

Les sucres raffinés et transformés

Ces sucres sont des calories vides puisqu'ils n'ont plus de nutriments ni de minéraux. Ils sont juste addictifs et caloriques. On trouve parmi eux : le sucre blanc, le sucre blond, la vergeoise, le sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Heureusement, des alternatives naturellement sucrées existent. Vous pouvez remplacer le sucre raffiné par le miel (préférez-le cru), le sirop d'érable, la mélasse, le sucre de noix de coco, le sirop d'agave, le sucanat (sucre de canne intégral), le sirop de riz brun et le sucre aux dattes.

Les céréales raffinées

Ce sont des grains dont on a enlevé les parties fibreuses et nutritives. On les retrouve dans toutes sortes d'aliments transformés. Les principales sources alimentaires de glucides raffinés sont la farine blanche, le pain blanc, le riz blanc, les pâtes, les pâtisseries, les céréales pour le petit déjeuner, les gâteaux et les snacks.

Préférez les céréales non raffinées comme l'avoine, le riz (rouge, noir, semi-complet/complet, sauvage), le quinoa, le millet, le sarrasin, l'amarante, le fonio, le teff et le sorgho.

Les acides gras oméga 6

Huile de soja, huile de tournesol, huile de maïs, huile de pépins de raisin, etc., toutes sont riches en oméga 6. Bien que ces huiles soient des sources d'acides gras essentiels pour notre système immunitaire et la santé de notre cœur, consommées en excès, elles sont pro-inflammatoires. Aujourd'hui, il y a une tendance à la surconsommation de ces acides gras polyinsaturés, car ils sont présents dans presque tous les aliments transformés. Une consommation trop importante d'oméga 6 peut réduire la quantité d'oméga 3 absorbée par le corps, connue comme anti-inflammatoire. Veillez donc à limiter votre consommation d'oméga 6 et à privilégier des aliments riches en oméga 3. Le ratio idéal est 1 oméga 3 pour 4 oméga 6.

Les acides gras trans

Il existe deux types d'acides gras trans : les acides gras trans d'origine naturelle qui sont présents en faible quantité dans les produits laitiers et la viande de vache, de mouton, de bœuf, et les acides gras trans d'origine technologique. Ce sont ces derniers qui posent un problème. En effet, ces acides gras fabriqués de manière industrielle provoquent du stress cellulaire et une cascade inflammatoire dans l'organisme. Ils apparaissent au cours des procédés de traitement des aliments. Par exemple, lorsqu'on transforme une huile végétale liquide en une graisse solide comme la margarine, des acides

gras trans se forment. Ce sont les graisses issues de ces transformations qui sont dites partiellement hydrogénées. On peut retrouver ces acides gras dans les biscuits, les pâtisseries et les viennoiseries industriels, les margarines, les aliments frits ou rôtis. Dès lors que vous avez une mention dans la composition des ingrédients telle que « matière grasse partiellement hydrogénée » ou « matière grasse végétale », il est préférable de les éviter.

Les aliments cuits à haute température

Une cuisson avec une température dépassant les 175 °C n'est pas sans danger pour la santé. Lorsque vous faites cuire les aliments à très haute température, notamment au four, à la poêle, au barbecue ou en friture, la réaction entre les sucres et les protéines alimentaires crée des composés appelés « produits de glycation alimentaire » (AGE). Ces composés sont neurotoxiques, cancérigènes et sont responsables d'une accélération du vieillissement ainsi que d'une augmentation du risque des maladies inflammatoires.

Pour réduire leur consommation, rien de mieux que de privilégier les cuissons douces comme la cuisson vapeur et le wok qui permettent de mieux conserver les vitamines et les minéraux de vos aliments. Aussi, évitez au maximum les produits industriels qui ont été soumis à une forte cuisson comme les chips, les viennoiseries et les biscuits.

Plus les températures de cuisson sont élevées, plus elles impactent la charge minérale et vitaminique des aliments.

- À partir de 45 °C, les enzymes sont détruites en grande partie.
- À partir de 60 °C, la vitamine C est impactée.
- À partir de 90 °C, la vitamine E et certaines vitamines B sont touchées.
- À plus de 100°C, les aliments perdent une grande partie de leurs qualités nutritionnelles avec la destruction de la plupart des vitamines (A, B et D) et l'altération des minéraux et des oligoéléments.

La consommation excessive de produits animaux

La consommation excessive de viande et de produits carnés a des effets non négligeables sur notre santé. Toutes les viandes, sauf les volailles, sont riches en acide arachidonique qui est un acide gras reconnu pro-inflammatoire. Aujourd'hui, on consomme globalement beaucoup trop de protéines animales et pas suffisamment de protéines végétales comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés, haricots secs, pois chiches, etc.), les oléagineux, les algues, les champignons, les graines germées, le tempeh et le tofu fermenté. Il est important de modérer la consommation de bœuf, de porc et de tous leurs dérivés : charcuterie, abats, etc.

Le gluten et le lait de vache

Les protéines de gluten et de lait de vache possèdent une structure antigénique qui peut déclencher une réaction de type immunitaire ou une réaction de type inflammatoire chez des personnes qui ont une prédisposition génétique ou une perturbation de leur microbiote intestinal. Il faut bien comprendre que ce n'est pas la protéine de gluten ni la protéine de lait de vache qui est à l'origine de la réaction immunitaire ou inflammatoire. La problématique de départ est la perméabilité intestinale qui laisse passer ces protéines et déclenche ces réactions chez les personnes qui ont une prédisposition génétique ou un microbiote intestinal déséquilibré. L'hyperperméabilité intestinale est la clé de voûte de l'inflammation chronique, des troubles digestifs et des maladies auto-immunes. Pour toutes les personnes qui souffrent de pathologies immunitaires ou inflammatoires chroniques, que ce soit des infections à répétition comme des sinusites, des bronchites, des otites ou des troubles de l'immunité de type hypersensibilité, allergies, pathologies auto-immunes ou troubles inflammatoires chroniques, il sera judicieux d'éviter ces protéines de gluten et de lait de vache le temps de revenir à une restauration de l'écosystème intestinale et de la muqueuse de l'intestin. En revanche, il y aura

éviction totale, sans limites de temps, des protéines de lait de vache et de gluten pour les personnes atteintes de maladie coéliquaue.

Rassurez-vous, il existe aujourd'hui beaucoup d'alternatives au gluten : ce sont le riz, le quinoa, le millet, le sarrasin, l'amarante, le sorgho et le teff. Vous pouvez également tolérer certaines variétés de blés anciens comme le petit épeautre, le khorasan, car ce sont des variétés de blés plus ancestrales que celle du blé moderne que l'on connaît classiquement. Elles déclenchent moins de réactions de type immunitaire ou inflammatoire puisqu'il y a eu moins d'hybridation de la céréale dans la culture. Pour mémoriser cinq des céréales contenant du gluten, retenez le mot « sabot » qui correspond à la première lettre de leur nom. S.A.B.O.T : seigle, avoine (sauf s'il est certifié sans gluten), blé, orge, triticales (hybride du seigle et du blé).

Concernant les protéines de lait de vache, il existe également de nombreux choix alternatifs. Elles peuvent être remplacées par du lait de brebis ou de chèvre et du lait végétal. À la place de la crème fraîche, vous pouvez utiliser de la purée de noix de cajou, et pour remplacer le beurre, de l'huile de coco ou du beurre clarifié, appelé aussi « ghee » ou « ghi » en Inde.

Il est important d'être attentif à la présence de protéines cachées dans les produits transformés comme les produits panés, les biscuits et les viennoiseries. En effet, ils peuvent contenir des protéines de gluten et de lait de vache que vous ne soupçonnez pas.

Privilégier les aliments anti-inflammatoires

En plus de limiter votre consommation d'aliments pro-inflammatoires, il est important de consommer quotidiennement des aliments anti-inflammatoires.

Plus d'oméga 3, moins d'oméga 6

Avec une alimentation déséquilibrée et riche, notre assiette comprend beaucoup plus d'acides gras oméga 6, présents dans la plupart des aliments transformés et ultra-transformés, que d'acides gras oméga 3. Or, les oméga 6 créent des molécules inflammatoires tandis que les oméga 3 créent des substances anti-inflammatoires. Les oméga 3 ont un rôle primordial dans notre organisme puisqu'ils sont bénéfiques à la formation de nos cellules, au fonctionnement de notre cerveau, à la santé de notre peau et de notre système cardiovasculaire.

Il est donc bon de faire le plein au quotidien d'acides gras oméga 3 et de réduire sa consommation d'oméga 6.

Les aliments riches en oméga 3

- Les graines et les fruits à coque : chanvre, lin, chia, courge, noisettes, amandes, noix de Grenoble, pistaches, noix de cajou.
- Les huiles de périlla, de colza, de lin, de pépins de courge, de chanvre, de noix, de cameline, de germe de blé et de foie de morue. Il existe en magasin bio des mélanges parfaitement équilibrés en oméga 3 et oméga 6, comme les huiles « Quintu'Or » et « Quatu'Or ». Attention, les huiles végétales riches en oméga 3 sont sensibles à la chaleur et à l'oxygénation. Veillez à les utiliser hors cuisson et à les conserver au réfrigérateur une fois ouvertes.
- Les poissons gras sauvages : harengs, sardines, maquereaux, anchois, saumon, flétan et rouget sont de bonnes sources d'acides gras oméga 3, en particulier d'EPA et de DHA, qui ont de puissantes propriétés anti-inflammatoires. Si vous êtes végétariens ou végétaliens, il existe des compléments à base de schizochytrium, une microalgue très riche en DHA (acide docosahexaénoïque). Mais, n'oubliez pas que les pilules ne peuvent jamais remplacer complètement l'alimentation !
- Les œufs bio issus de poules élevées en plein air et les œufs de poules nourries avec des graines de lin (comme ceux de la filière Bleu-Blanc-

Cœur).

- La viande biologique et la viande d'animaux élevés en plein air.
- Les légumes verts, mais plus particulièrement le brocoli, les choux de Bruxelles, l'avocat, le cresson, les épinards, la laitue, la roquette et la mâche.

Les aliments riches en oméga 6

- L'huile de maïs, de soja, de tournesol, d'arachide, de carthame, de sésame et de pépins de raisin.

Les aliments antioxydants

Vivre, c'est s'oxyder ! L'oxydation est un phénomène totalement naturel. Lorsque l'on respire, l'oxygène permet d'apporter l'énergie nécessaire à nos cellules afin que nous puissions pleinement vivre (manger, bouger, etc.). Cependant, en parallèle, une partie de cet oxygène métabolisée par notre organisme donne naissance à des radicaux libres qui sont responsables de l'oxydation cellulaire. Le problème, c'est qu'avec nos modes de vie actuels, nous sommes régulièrement exposés à la pollution, à l'alimentation transformée ou ultra-transformée, au tabac, à l'alcool et au stress. Tous ces facteurs produisent un excès de radicaux libres qui vont accélérer le processus d'oxydation et donc le vieillissement cellulaire. Cet excès de radicaux libres peut contribuer à développer certaines formes de maladies.

Les antioxydants sont des vitamines, des minéraux et des oligoéléments qui vont venir neutraliser l'excès de radicaux libres dans l'organisme. Avec une consommation quotidienne d'antioxydants, vous pouvez rétablir l'équilibre naturel de la quantité de radicaux libres dans vos cellules. Ils ralentissent l'oxydation de vos cellules et vont vous permettre de vivre plus longtemps et en bonne santé.

Quels sont les antioxydants à l'état naturel ? Il y en a énormément ! Quasiment tous les végétaux en contiennent. Voici les aliments les plus

riches en antioxydants.

- Les fruits rouges
- Les épices et les herbes
- Le thé vert
- Les agrumes
- Les légumes verts
- Les algues
- Les haricots rouges
- Le cacao cru
- Les noix de pécan
- Le vin rouge (avec modération)

Les végétaux les plus anti-inflammatoires

Certains fruits et légumes ont de puissants attributs anti-inflammatoires. Plus vous les introduirez quotidiennement dans votre alimentation, plus vous réduirez l'état inflammatoire chronique de votre organisme.

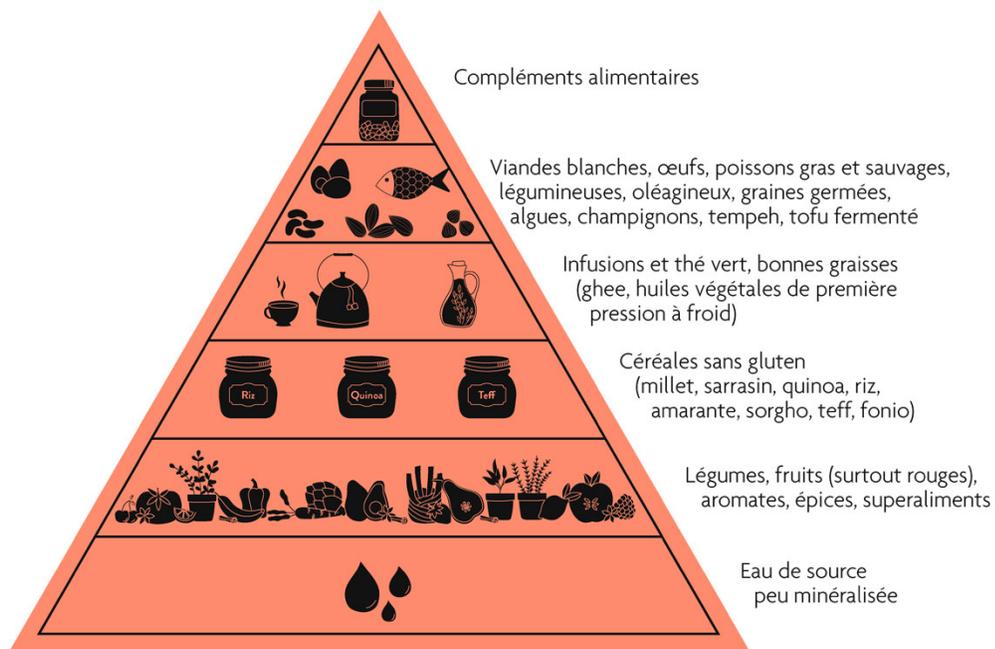
- L'ail
- Les légumes verts à feuilles
- La figue
- Le kiwi
- La poire
- Le citron
- La papaye
- La pomme
- Les myrtilles sauvages

Appliquer la pyramide des aliments anti-inflammatoires¹

Cette pyramide est basée sur les aliments qui réduisent l'inflammation et fournissent l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin pour aller

mieux. En appliquant quotidiennement cette pyramide, vous constaterez une nette amélioration de votre bien-être.

1. L'eau est un élément indispensable pour réduire l'inflammation et optimiser le fonctionnement normal de votre organisme. Il est recommandé de boire 1,5 litre à 2 litres par jour, c'est-à-dire 8 à 12 verres. Évitez l'eau du robinet, car elle contient en quantité faible des détergents, des phtalates provenant du revêtement des tuyaux, des résidus médicamenteux, des pesticides, des hormones issues des urines des femmes sous pilule contraceptive. Préférez une eau peu minéralisée et de source comme Rosée de la Reine®, Montcalm®, Lauretana®, Mont Roucoux®. Si vous souhaitez éviter les bouteilles plastiques, il existe des solutions comme la carafe filtrante, l'osmoseur, les filtres à eau sur robinet ou sous évier.



2. Les végétaux doivent constituer la base de votre mode alimentaire. Riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants, ce sont de précieux alliés de votre santé. Manger sain, c'est manger varié, coloré et épicé.

Prévoyez des légumes à chaque repas et jouez à fond la carte des couleurs dans votre assiette ! Chaque couleur des fruits et légumes correspond à des nutriments bénéfiques spécifiques.

- Rouge : anthocyanes et lycopène. Ce sont de puissants antioxydants aux effets anti-inflammatoires.
- Jaune orangé : caroténoïdes et provitamine A. Ce sont des protecteurs de l'immunité, de la vision, de la croissance des os et de la reproduction.
- Jaune : citroflavonoïdes. Ce sont de puissants antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres.
- Vert : chlorophylle. Anti-inflammatoire et antioxydante, elle permet de détoxifier en douceur l'organisme.
- Indigo, bleu, violet : anthocyanes. Ce sont des antioxydants qui protègent des maladies cardiovasculaires.
- Marron : acides phénoliques. Ils diminuent le risque des maladies inflammatoires.
- Blanc : composés soufrés. Ils luttent contre les radicaux libres et permettent de préserver les tissus de l'organisme.

Au quotidien, privilégiez les légumes crus, en morceaux, râpés ou sous forme de jus. En cas d'intestins fragiles, ne consommez pas trop de smoothies et de crudités afin de ne pas entretenir l'inflammation. Préférez des jus de légumes faits à l'extracteur. L'intérêt de boire des jus de légumes et de fruits chaque jour, c'est qu'ils vont permettre d'économiser une belle quantité d'énergie digestive, car ils sont dépourvus de fibres. En effet, dans les 20 minutes après l'ingestion, ils passent instantanément dans le sang et agissent donc comme un shot d'énergie. L'idéal est de mettre l'accent sur les légumes. En effet, il faudrait respecter l'équilibre de 70 % de légumes et de 30 % de fruits au sein de vos jus.

Rappelons la précaution à prendre vis-à-vis de la consommation de fruits crus : mangez-les en dehors des repas, 30 minutes avant ou 3 heures après. Les fruits se digèrent rapidement et vont directement dans les intestins sans

passer par la case estomac. Si vous consommez un fruit après un repas, vous freinez votre digestion. Il reste bloqué plusieurs heures dans l'estomac, le temps que le repas soit digéré. Le temps d'attendre, le fruit caramélise en sécrétant du sucre et de l'alcool, ce qui produit un phénomène de fermentation accompagné d'inconforts digestifs, de ballonnements, de gaz et d'inflammation. En revanche, si vous souhaitez terminer par une petite note sucrée en fin de repas, vous pouvez consommer un fruit cuit au four ou sous forme de compotée.

Ajoutez, dans chacune de vos assiettes, des épices et des aromates. Ils ont de nombreux bienfaits et rehaussent les saveurs de vos plats.

- Le cumin : antioxydant, il apaise les troubles digestifs et cutanés.
- La cannelle : antibactérienne, elle renforce le système immunitaire et régule le taux de cholestérol.
- La cardamome : antiseptique, elle soulage les douleurs des gencives et des dents.
- Le gingembre : antioxydant et anti-inflammatoire, il apaise les nausées.
- Le curcuma : puissant anti-inflammatoire, anticancer et antioxydant.
- Le poivre : désinfectant et antalgique, il stimule l'appétit et la digestion, et il est parfait pour les maux de gorge.
- La muscade : antiseptique et anti-inflammatoire, elle favorise la digestion.
- Le clou de girofle : super antioxydant, il apaise les maux de gorge.
- L'aneth : anxiolytique naturel et diurétique, elle soulage les troubles digestifs.
- Le basilic : antibactérien et sédatif naturel, il réduit l'anxiété.
- La sauge : riche en antioxydants et très anti-inflammatoire, elle soulage les bouffées de chaleur.
- La ciboulette : source d'antioxydants, riche en vitamine C, elle favorise la circulation sanguine.
- La coriandre : elle filtre les métaux lourds.

- Le persil : diurétique et dépuratif, il est riche en vitamine C.
- L'origan : anti-inflammatoire, stimulant, antioxydant, c'est une source de fer végétal.
- La menthe : antidouleur, antiseptique et tonifiante.
- Le thym : anti-inflammatoire et antipathogène, il est parfait pour les troubles respiratoires et favorise la digestion.

Ajoutez aussi régulièrement des superaliments à vos repas ! Leur richesse en principes actifs, en vitamines et en protéines permet de vous soutenir et de combler vos carences (voir « [Savoir booster vos apports nutritionnels](#) »).

3. Les céréales sans gluten sont des glucides qui apportent de l'énergie à votre corps. Elles vous permettront de mieux digérer, d'échapper aux coups de barre, d'avoir un meilleur sommeil et d'éviter les réactions inflammatoires en lien avec la perméabilité intestinale.

Les céréales sans gluten sont le riz, le maïs, le millet, le quinoa, le sarrasin, le teff, le fonio, l'amarante et le sorgho.

Étant donné que le maïs a subi de nombreuses mutations au cours des millénaires et que c'est une céréale majoritairement produite en tant qu'OGM, il est préférable de l'éviter en cas de maladie inflammatoire.²

4. Les bonnes graisses, le thé vert, les infusions anti-inflammatoires. Il est primordial de consommer chaque jour 3 à 6 cuillères à soupe de bonnes graisses (hors cuisson) comme des huiles végétales équilibrées en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) de première pression à froid ou du ghee afin de vous apporter de l'énergie et de favoriser le fonctionnement de votre système nerveux et de vos cellules.

En consommant quotidiennement du thé vert (avec modération) et des infusions anti-inflammatoires, vous apporterez des antioxydants et apaiserez votre état inflammatoire. Préférez toutefois les infusions plutôt que le thé vert si vous êtes sujet à l'anémie.

Voici les infusions de plantes les plus anti-inflammatoires :

- Infusion de curcuma : déconseillée chez les personnes souffrant d'obstruction des voies biliaires (calculs).
- Infusion d'ortie piquante : déconseillée aux enfants de moins de 12 ans.
- Infusion de mélisse : à consommer avec prudence en cas d'hypothyroïdie.
- Infusion d'harpagophytum : déconseillée aux femmes enceintes, aux diabétiques, aux personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires et d'ulcère digestif.
- Infusion de saule blanc : déconseillée chez les personnes asthmatiques, allergiques aux anti-inflammatoires non stéroïdiens, souffrant de goutte, de maladie des reins ou d'ulcère digestif.
- Infusion de feuilles de cassis : déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et aux personnes présentant une insuffisance cardiaque ou rénale.
- Infusion de romarin : déconseillée chez les personnes souffrant de colite.

5. Les protéines sont nos matériaux de construction. Elles assurent le fonctionnement normal de l'organisme en permettant la synthèse des hormones et des enzymes, le renouvellement des cellules, la fabrication des tissus (os, organes, muscles). Il est important de varier les sources de protéines et de privilégier les viandes blanches, les œufs, les poissons gras et sauvages qui sont le moins touchés par la pollution marine (hareng, sardine, maquereau, etc.), ainsi que les protéines végétales comme les céréales, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs, pois cassés, etc.), les oléagineux, les champignons, le tempeh, le tofu fermenté, les graines germées et les algues.

N'hésitez pas à intégrer régulièrement dans vos assiettes des algues sous forme de paillettes déshydratées à saupoudrer sur vos plats, de tartare d'algues et d'algues fraîches. Les algues sont d'excellentes sources de protéines végétales, elles sont antioxydantes, anti-inflammatoires et

apportent de nombreux nutriments essentiels comme les minéraux et les vitamines.

Si vous avez un mode alimentaire végétal, il est important de combiner les céréales (pour 2/3) et les légumineuses (pour 1/3) afin d'éviter les carences. En effet, les protéines végétales présentent un inconvénient par rapport aux protéines animales : elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Or, ils sont importants pour le transport et le stockage des nutriments dans l'organisme. En associant céréales et légumineuses, vous bénéficierez de tous les acides aminés essentiels, car les légumineuses sont déficientes en méthionine tandis que les céréales sont déficientes en lysine. Exemples de combinaisons : lentilles + riz ; haricots blancs + sarrasin. Pensez donc à bien varier les sources de protéines au cours d'une même journée, voire d'un même repas.

ZOOM SUR

Les acides aminés

Qu'elles soient d'origine animale ou végétale, les protéines sont constituées d'acides aminés. Les acides aminés sont des molécules qui, combinées entre elles, forment les protéines et les peptides. Ils sont importants pour le transport et le stockage des nutriments dans l'organisme. Parmi les 20 acides aminés, il y en a 9 que l'organisme ne peut pas fabriquer lui-même. On les appelle les acides aminés essentiels. En fournissant au corps une alimentation contenant les 9 acides aminés essentiels, votre organisme est capable de fabriquer les 11 autres acides aminés non essentiels

Les 9 acides aminés essentiels sont :

- L'histidine : elle développe et maintient les tissus sains.
- L'isoleucine : elle fournit de l'énergie aux muscles.
- La leucine : elle renouvelle les tissus musculaires.
- La lysine : elle produit du collagène et l'hormone de croissance.
- La méthionine : elle lutte contre le vieillissement cellulaire.
- La phénylalanine : elle régule l'humeur et la satiété.
- La thréonine : elle participe à la formation du cartilage et des os.
- Le tryptophane : il initie le sommeil et produit l'hormone du bonheur, la sérotonine.

- La valine : elle stimule le système nerveux et la croissance musculaire.

Attention, pour certains intestins fragiles, la digestion des légumineuses peut se révéler plus au moins laborieuse. Voici quelques conseils pour faciliter leur digestion et leur assimilation :

- laissez tremper, si nécessaire, les légumineuses pendant 6 à 12 heures avant de les faire cuire. Le trempage permet de réduire le temps de cuisson. Ajoutez une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de trempage afin d'éviter d'éventuels ballonnements. Jetez ensuite l'eau de trempage et veillez à bien les rincer.
- respectez le temps de cuisson nécessaire au type de légumineuses. Elles sont bien cuites lorsque vous pouvez facilement les écraser à l'aide d'une fourchette.

Tableau de cuisson des légumineuses

Légumineuses	Temps de trempage	Temps de cuisson	Volume d'eau pour la cuisson
Azukis	12 h	1 h	1 tasse d'azukis pour 2,5 tasses d'eau
Haricots (flageolets, lingots, coco, etc.)	12 h	1 à 2 h	1 tasse de haricots pour 2,5 tasses d'eau
Haricots rouges	12 h	1 h 30 (dont 15 min à ébullition)	1 tasse de haricots rouges pour 2,5 tasses d'eau
Lentilles corail	Aucun	10 à 15 min	1 tasse de lentilles corail pour 2,5 tasses d'eau
Lentilles vertes	4 h	30 min	1 tasse de lentilles vertes pour 2,5 tasses d'eau
Pois cassés	12 h	30 min	1 tasse de pois cassés pour 2 tasses d'eau
Pois chiches	12 h	1 h 30	1 tasse de pois chiches pour 2,5 tasses d'eau

- Écumez les légumineuses pendant la cuisson pour éviter de futures flatulences.
- Ajoutez une feuille d'algue Kombu pour accélérer la cuisson (n'oubliez pas de la retirer avant de consommer vos légumineuses).
- Salez à la fin pour éviter d'allonger le temps de cuisson.
- Mastiquez bien pour pouvoir extraire les protéines de l'enveloppe fibreuse.

6. Les compléments alimentaires sont des soutiens. Ils vous aident à combler vos carences lorsque vous n'êtes pas en mesure de satisfaire vos besoins quotidiens en micronutriments (voir « [Savoir booster vos apports](#)

[nutritionnels](#) »). Attention, ils ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée.

Pour vous faciliter la tâche dans la mise en place d'une alimentation anti-inflammatoire et ne rien oublier lors de vos courses, retrouvez la liste des aliments à toujours avoir en stock (voir [ici](#)).

Réharmoniser le microbiote et restaurer la muqueuse intestinale

L'hyperperméabilité intestinale favorise l'entretien des maladies inflammatoires. La régénération des intestins par l'alimentation est importante lorsqu'on souffre d'inflammation chronique. Faire appel aux probiotiques, aux prébiotiques et à certains aliments spécifiques est nécessaire tant pour réensemencer l'intestin avec de bonnes bactéries que pour cicatrifier la muqueuse et favoriser le bon fonctionnement du système immunitaire.

Chouchouter ses intestins avec des probiotiques

Chez les personnes atteintes d'inflammation chronique, la composition des micro-organismes de l'intestin est modifiée, ce qui entraîne une augmentation du nombre de bactéries qui jouent un rôle dans l'inflammation. La prise de probiotiques contribue à corriger la perméabilité intestinale en favorisant la santé des bonnes bactéries et en luttant contre les « mauvaises bactéries ». On trouve des probiotiques dans les aliments d'origine végétale, tels que le chou, les légumes lactofermentés, la spiruline, les cornichons, le tempeh, la sauce tamari, les olives, le miso, le pollen, le yaourt, le kéfir et le kombucha.

ZOOM SUR

Quelle est la différence entre prébiotiques et probiotiques ?

Bien que les deux facilitent le bien-être intestinal, ils sont complètement différents ! Les probiotiques sont des bactéries et des levures vivantes qui, pour la plupart, vivent dans le tractus intestinal. Les probiotiques permettent le développement des bonnes bactéries au détriment des mauvaises. Ces bonnes bactéries ont un rôle bénéfique dans notre organisme puisqu'elles améliorent le transit intestinal, empêchent l'accès aux bactéries pathogènes et préviennent les maladies inflammatoires. Nous ingérons des probiotiques par le biais d'aliments et de compléments alimentaires. Pour vivre, les probiotiques ont besoin de se nourrir. C'est là que les prébiotiques entrent en jeu. Les prébiotiques sont des fibres insolubles, présentes dans certains végétaux, qui servent de nourriture aux probiotiques. Une alimentation riche en prébiotiques permet donc d'avoir un microbiote intestinal en bonne santé ! Les prébiotiques sont naturellement présents dans certains aliments et peuvent être également absorbés sous forme de compléments alimentaires.

Chouchouter ses intestins avec des prébiotiques

Dans le cadre d'une inflammation chronique, il est essentiel de prendre des probiotiques pour rétablir son microbiote intestinal, mais maintenir son

équilibre avec des prébiotiques est aussi nécessaire, car ils ont des effets bénéfiques à long terme. Pour favoriser une bonne harmonie de son microbiote le plus longtemps possible, il est important de consommer tous les jours au moins 100 grammes d'aliments riches en prébiotiques. On les rencontre dans certains végétaux tels que topinambours, panais, salsifis, navets, asperges, chicorée, ail, oignons, artichauts, bananes, poireaux.

ZOOM SUR

Le microbiote intestinal

Appelé aussi « flore intestinale », le microbiote représente l'ensemble des êtres vivants qui vivent dans notre tube digestif. Celui-ci contient 100 000 milliards de bactéries, soit 1,5 à 2 kg de bactéries, qui ont un rôle majeur dans notre santé, notamment sur :

- notre digestion,
- la maturation de notre système immunitaire,
- la fabrication de vitamines,
- l'interaction entre le cerveau et le tube digestif.

Des recettes bénéfiques pour la bonne santé de la muqueuse intestinale :

1. Julie Daniluk, *Meals that heal Inflammation. Embrace Healthy Living and Eliminate Pain, One Meal at a Time*, Paperback (poche), 2012.
2. Lire à ce sujet : Jean-Seignalet, *L'Alimentation ou la troisième médecine*, Édition Du Rocher, 2012, p. 80-83.



Le bouillon thérapeutique

Il contient de la proline, un acide aminé qui aide à cicatriser et à renforcer la muqueuse intestinale. Le bouillon thérapeutique aide ainsi à réduire l'inflammation le long de la paroi intestinale.

Personnellement, je le confectionne avec des ailes de poulet, mais vous pouvez également utiliser la carcasse d'un poulet rôti. Si vous êtes seul, je vous conseille d'acheter une cuisse de poulet. Dans le cas où vous êtes vraiment épuisé, mettez le moins d'ingrédients possible (légumes et bouquet garni peuvent être facultatifs). Moins il y en a, mieux c'est pour votre organisme

INGRÉDIENTS

2,5 L d'eau bouillante (eau de source, de préférence)

5 ailes de poulet (locales et bio, c'est mieux)

1 carotte

1 ou 2 feuilles de vert de poireau

1 bouquet garni (laurier, clou de girofle, thym...)

1 gousse d'ail

1/2 verre de vin blanc ou de vinaigre de cidre

Facultatif : **poivre**

Attention, n'ajoutez pas de sel !

1. Dans une cocotte ou une grande casserole, déposez les ailes de poulet, les légumes et les aromates.
2. Puis, versez dans la cocotte, le vin blanc ou le vinaigre de cidre sur les ailes de poulet.

3. À feu doux (il faut à peine que ça frémisses), laissez infuser à demi-couvert pendant 6 heures. Sachez que le bouillon est thérapeutique à partir de 30 minutes de cuisson. On peut le laisser infuser jusqu'à 48 heures.

4. Versez-le dans des bocaux. Conservez-les au réfrigérateur. On peut garder le bouillon pendant 10 jours. Vous pouvez aussi le congeler dans des bacs à glaçons pour l'utiliser peu à peu dans les soupes, comme support de cuisson pour le riz et les pâtes ou buvez-le comme une boisson chaude (1 tasse par jour permet de cicatriser les intestins).

Attention, si vous êtes affaibli, ne laissez pas infuser le bouillon trop longtemps, il serait trop chargé en amines pour vous.



Le yaourt maison au lait de coco

C'est une recette délicieuse et riche en probiotiques qui permettra de prendre soin de votre microbiote intestinal et de retrouver un équilibre digestif.

Ce yaourt est très simple à faire : 2 ingrédients suffisent. J'adore déguster ce yaourt maison avec des fruits frais ou du sucre de coco.

INGRÉDIENTS

2 conserves de crème de coco (800 ml au total, idéalement bio)

2 capsules de probiotiques (J'utilise celles à 25 milliards de bactéries. Vous les trouverez en magasin bio ou sur des sites e-commerce de produits naturels.).

1. Stérilisez un grand bocal hermétique en verre. Laissez-le refroidir à température ambiante avant d'ajouter les ingrédients.
2. Versez-y la crème de coco. Mélangez bien la partie aqueuse et la crème de coco jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
3. Videz les capsules de probiotiques dans le yaourt. Important : utilisez une cuillère en bois ou en plastique pour remuer, car le métal interagit négativement avec les probiotiques. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et lisse. Couvrez d'une étamine ou d'un linge propre et fin (qui laisse entrer l'air, mais non les insectes) et fixez-le avec un élastique.

4. Laissez le yaourt s'activer pendant 24 heures au moins et jusqu'à 48 heures dans un endroit chaud. Plus il repose longtemps, plus le yaourt devient acidulé. À la saison chaude, il est facile de faire du yaourt si votre lieu de vie atteint 23 °C et plus. À la saison froide, placez-le dans le four (sans l'allumer), où il devrait avoir la bonne quantité de chaleur pour s'activer.

5. Et voilà ! Dès que le yaourt a atteint le degré d'acidité et d'épaisseur qui vous convient (n'oubliez pas de le goûter avec une cuillère en bois ou en plastique), fermez le couvercle et réfrigérez-le jusqu'à ce qu'il soit bien froid. La réfrigération rendra le yaourt encore plus épais.

6. Conservez-le au frais jusqu'à 7 jours. Vous saurez qu'il est périmé si l'odeur est devenue désagréable ou s'il s'est formé de la moisissure.

Apprendre à détoxifier en douceur votre corps

Nous sommes exposés à des toxines tous les jours. Notre corps produit ses propres déchets, appelés toxines endogènes, simplement en fonctionnant, et il rencontre également des toxines exogènes qui sont présentes dans l'air que nous respirons, dans les aliments que nous mangeons, dans l'eau que nous buvons et dans les produits que nous utilisons.

Exemples de toxines endogènes :

- Ammoniac
- Dioxyde de carbone
- Radicaux libres

Exemples de toxines exogènes :

- Polluants de l'air et de l'eau
- Fumée de cigarette
- Certains produits cosmétiques
- Colorants et peintures
- Métaux lourds
- Produits d'entretien ménager
- Pesticides et insecticides
- Conservateurs et additifs
- Gras trans

L'exposition à ces toxines peut surcharger la capacité naturelle de notre système à se détoxifier. Lorsque le corps est surchargé de toxines, celles-ci ne peuvent pas être éliminées correctement et elles ralentissent la fonction

cellulaire. Cela se traduit par une diminution des fonctions du corps et un entretien de l'inflammation chronique. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe trois clés pour diminuer la charge toxique de votre organisme ! Les voici :

1. Réduisez votre exposition quotidienne aux substances toxiques.
2. Soutenez vos voies naturelles de détoxification
3. Détoxifiez en douceur votre organisme.

Réduire votre exposition quotidienne aux substances toxiques

L'exposition quotidienne à des substances toxiques favorise et entretient l'inflammation chronique. Il est primordial de la réduire pour prendre soin de sa santé.

Comment éviter les substances toxiques ?

- Privilégiez les aliments bio (en particulier les fruits et les légumes).
- Évitez l'utilisation d'appareils de cuisson abîmés. Préférez des ustensiles en Inox, en fonte ou en céramique, ils sont exempts de substances toxiques !
- Privilégiez les contenants en verre plutôt qu'en plastique, car ils ne contiennent pas de bisphénol A (BPA), un perturbateur endocrinien.
- Préférez les petits poissons (sardines, anchois, harengs) aux gros poissons (thon, flétan, dorade, lotte, espadon, etc.). Ils sont beaucoup moins pollués aux métaux lourds. En effet, les « gros » mangent les « petits » et donc les quantités de métaux lourds s'accumulent et se concentrent.
- Utilisez des cosmétiques bio formulés sans parabens. Les parabens sont des conservateurs toxiques suspectés d'être cancérogènes et de perturber le système hormonal.
- Les femmes choisiront des produits d'hygiène féminine qui ne les exposent pas à des résidus toxiques : cups menstruelles, serviettes

hygiéniques lavables et culottes menstruelles plutôt que des tampons et des serviettes hygiéniques jetables.

- Pour l'entretien ménager, préférez les produits écolabellisés ou fabriqués maison (à base de vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, etc.).
- Portez des textiles naturels certifiés GOTS et Oeko-Tex (lin, coton biologique, Lyocell, chanvre, cuir végétal, etc.) pour éviter que votre peau soit en contact avec des perturbateurs endocriniens, des métaux lourds, du pétrole et des colorants toxiques présents dans les vêtements synthétiques (polyester, polyamide, élasthane, nylon, spandex, acrylique).
- Privilégiez un linge de maison bio et écologique.
- Achetez des meubles non polluants labellisés « NF ameublement » et « NF environnement » ou des meubles d'occasion. Beaucoup de meubles contiennent du formaldéhyde, une substance cancérigène.
 - Si vous achetez des meubles neufs, placez-les dans le garage, par exemple, pour les aérer pendant quatre semaines avant de les installer dans vos pièces de vie.
 - Les matelas contiennent aussi de nombreux produits chimiques, préférez un matelas écologique fabriqué en latex naturel.
- Investissez dans un filtre de douche et de robinet pour éliminer un maximum de substances chimiques qui peuvent être présentes dans l'eau du robinet comme le chlore, les pesticides, les résidus médicamenteux et les métaux lourds.
- Bannissez les désodorisants d'intérieur, ils contiennent des neurotoxines.

Voici quelques alternatives :

- Des sacs de charbon de bambou activé ;
- Des huiles essentielles pour purifier et parfumer votre lieu de vie ;
- Des végétaux connus pour éliminer le formaldéhyde et le monoxyde de carbone : la plante-araignée, le lys de la paix, la plante serpent, l'aloé vera, le lierre anglais, le philodendron émeraude, par exemple ;

– Des bougies en cire d'abeille pour purifier l'air intérieur.

Les ions positifs et négatifs

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous vous sentez si paisible en bord de mer et à quel point vous vous sentez fatigué et irritable lorsque vous êtes assis devant un écran d'ordinateur toute la journée ? C'est tout simplement une question d'ions positifs et d'ions négatifs. Ce sont de fines particules chargées électriquement que l'on trouve abondamment dans l'air ambiant de nos environnements intérieurs et extérieurs. En cas d'abondance d'ions négatifs dans l'air, vous éprouverez un bien-être, de l'apaisement ; en revanche, s'il y a une majorité d'ions positifs, vous ressentirez un mal-être et une sensation d'étouffement.

Les ions positifs affectent le corps de manière importante puisqu'ils provoquent du stress oxydatif qui est un phénomène impliqué dans de nombreuses maladies inflammatoires chroniques. Ils peuvent altérer les fonctions cérébrales, affaiblir le système immunitaire et déséquilibrer le système nerveux, provoquant des symptômes tels que de l'anxiété, des difficultés respiratoires, de la fatigue, des maux de tête, de l'irritabilité, un manque d'énergie, un manque de concentration, des nausées, des engourdissements, des douleurs articulaires, des vertiges, etc.

En revanche, avec les ions négatifs, on se sent rechargé et vivifié ! Une fois qu'ils atteignent le système sanguin, ils produisent des réactions biochimiques qui soulagent le stress, atténuent la dépression, stimulent l'énergie, augmentent les niveaux de sérotonine, régulent le système nerveux et permettent aux organes et aux fonctions corporelles de fonctionner de manière optimale.

Les substances, les produits et les situations qui génèrent des ions positifs sont les fumées toxiques, la pollution, les radiations, les appareils électromagnétiques, les voyages en avion, les appareils Bluetooth, les téléphones portables, les téléphones sans fil, les ordinateurs portables, les

micro-ondes, les lignes électriques et les tours de téléphonie cellulaire, les radios, les appareils intelligents (compteur électrique Linky, haut-parleurs intelligents, etc.), la télévision, le WiFi, les rayons X, les scanners, les IRM, etc.

Heureusement, vous pouvez neutraliser les ions positifs en multipliant les ions négatifs !

Comment augmenter les ions négatifs ?

- Aérez votre habitat tous les jours, de préférence le matin, pour profiter d'un maximum d'ions négatifs.
- Passez plus de temps à l'extérieur ! Profitez d'endroits où la concentration d'ions négatifs est très élevée comme dans les forêts, les montagnes, les parcs, près des cascades, sur les plages, etc.
- Pratiquez la « mise à la terre ». Allongez-vous ou marchez pieds nus dans l'herbe.
- Prenez une bonne douche pour faire le plein d'ions négatifs !
- Allumez des bougies en cire d'abeille, elles produisent des ions négatifs et nettoient l'air.
- Entourez-vous de plantes ! Elles nettoient l'air et produisent des ions négatifs.
- Investissez, si nécessaire, dans un ioniseur qui diffusera des ions négatifs dans l'air ambiant.

Soutenir vos voies naturelles de détoxification

Avant et pendant une cure de détoxification, il est important de vous assurer que vos voies de détoxification naturelles, appelées aussi « émonctoires », soient ouvertes et soutenues. Votre corps utilise un processus naturel de détoxification pour éliminer les matières indésirables, notamment les toxines, les déchets, les agents pathogènes, etc. Si vos portes de sortie sont bloquées, la toxicité peut s'accumuler au niveau cellulaire et causer des

dommages jusqu'à faire apparaître des maladies chroniques. Si les symptômes de détoxification vous accablent ou si vous vous sentez complètement anéanti après la détox, veillez à augmenter le soutien de vos émonctoires.

Notre corps dispose de 5 émonctoires (appelés aussi voies de détoxification naturelles ou portes de sortie) pour se débarrasser de ses déchets :

- Les intestins évacuent les déchets par les selles ;
- Le foie, véritable chef d'orchestre de notre santé aux plus de 500 fonctions différentes, filtre, trie et neutralise les déchets en les évacuant par la bile ;
- Les reins filtrent et évacuent les substances indésirables présentes dans le sang par les urines ;
- Les poumons éliminent les déchets sous forme gazeuse ou solide (glaires par exemple) ;
- La peau rejette les toxines par la sueur et le sébum. Étant l'organe le plus grand de notre corps, la peau peut éliminer jusqu'à un tiers des déchets de notre organisme !

Comment soutenir vos voies de détoxification naturelles ?

- Profitez d'une bonne douche détoxifiante : prenez une douche chaude pendant 3 minutes, puis passez à l'eau froide pendant 30 secondes. Répétez cette opération pendant 3 cycles, en terminant par un rinçage à froid. Veillez à ce que tout votre corps soit douché de cette manière. Une fois les 3 cycles terminés, sortez de la douche, habillez-vous chaudement jusqu'à ce que vous soyez réchauffé.
- Transpirez : le sauna constitue une étape essentielle pour éliminer les toxines par la peau. Pendant que vous transpirez, de nombreuses toxines stockées dans la graisse et le sang sont sécrétées par la peau. Buvez au moins 1 litre d'eau avant d'aller dans le sauna. Commencez par y rester, de préférence nu, pendant 15 minutes, puis sortez pour un rinçage à l'eau froide et séchez-vous bien. Ensuite, en étant couvert, reposez-vous en

position allongée pendant 15 minutes. Ce processus peut être répété pendant une heure au maximum. Attention, le sauna est contre-indiqué aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'hypotension ou d'hypertension et de troubles circulatoires.

- Faites de l'exercice physique : l'exercice physique aide à libérer les toxines et il est important pour maintenir la circulation du sang et de la lymphe. Un exercice physique régulier peut aider à soulager le stress et la toxicité en augmentant le flux sanguin vers le cerveau. Il aide à sécréter des hormones, stimule le système nerveux et libère des endorphines. Quel que soit l'exercice que vous aimez, allez-y, pratiquez-le ! Marche, running, yoga, Pilates, danse, vélo, entraînement cardio, etc. Il y a des jours où vous allez avoir envie de vous entraîner en transpirant davantage, et d'autres, où votre niveau d'énergie sera plus faible. Dans ce dernier cas, je vous recommande de pratiquer de l'exercice physique à faible impact (marche, yoga, vélo, etc.). Écoutez toujours ce que votre corps vous dit et faites ce qui vous convient le mieux.

- Brossez à sec votre peau : ce brossage à sec est une technique qui permet de favoriser la circulation sanguine, de stimuler le système lymphatique et d'aider à l'élimination des toxines. L'objectif est de brosser la peau, zone par zone, en ramenant la lymphe vers les 3 zones du corps les plus concentrées en ganglions lymphatiques afin que les toxines soient bien traitées et évacuées. Ces trois zones sont les clavicules, les aisselles et l'aîne. Avant votre douche, brossez tout votre corps avec une brosse à poils naturels pendant 5 minutes durant 3 à 4 semaines. Faites des pauses de 1 à 2 semaines entre les cures. Gardez la brosse sèche (ne la mouillez jamais) et soyez doux lors du brossage pour ne pas agresser votre peau. Le brossage à sec est déconseillé en cas de problèmes lymphatiques, mais également sur une peau acnéique ou irritée, sur une cicatrice et sur le ventre si vous êtes enceinte. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Réaliser un brossage à sec

1. Commencez par effectuer de doux mouvements circulaires sur le haut du torse au niveau des clavicules afin d'activer cette zone.
2. Continuez avec les pieds, en effectuant des mouvements de balayage en direction du cœur, d'abord sur la partie inférieure des pieds, puis sur la partie supérieure.
3. Imaginez une ligne verticale qui sépare l'arrière de vos jambes en deux. Commencez par le côté d'un de vos mollets en faisant des mouvements de balayage partant du centre du mollet vers l'avant de la jambe. Débutez les mouvements par le bas du mollet en remontant vers le genou. Répétez l'opération sur l'autre côté du mollet puis sur l'autre mollet.
4. Une fois que l'arrière des mollets est drainé, brossez l'avant de vos jambes avec un mouvement vertical allant de vos chevilles vers vos genoux.
5. Pour le brossage de l'arrière des cuisses, procédez de la même manière que pour celle des mollets.
6. Poursuivez avec l'avant des cuisses, en dirigeant le mouvement des genoux vers la zone de l'aîne (entre la cuisse et le pubis).
7. Lorsque vous avez terminé la partie inférieure, passez aux bras. Remontez l'intérieur des bras en brossant les paumes des mains, les avant-bras, les biceps et enfin les aisselles. Puis, faites l'extérieur des bras en brossant les ongles, le dos de la main et tout le bras jusqu'aux clavicules.
8. Passez au dos (c'est là qu'une brosse avec un manche peut se révéler utile). Commencez par le haut du dos en effectuant des mouvements vers la nuque et poursuivez avec le bas du dos en brossant vers les fesses.
9. Passez au ventre. Imaginez une ligne qui sépare votre ventre en deux au niveau de la taille. Débutez les mouvements par la partie

basse du ventre en partant du nombril vers le pubis. Puis, brossez le haut du ventre en partant du nombril vers les aisselles (attention à bien contourner la poitrine).

10. Terminez le brossage avec le torse en effectuant des mouvements du haut de la poitrine vers les clavicules.

11. Une fois, le brossage terminé, prenez une douche.

- De l'eau, de l'eau, de l'eau : rester hydraté au quotidien vous permettra non seulement de vous sentir mieux dans l'ensemble, mais vous aidera également dans votre parcours de détoxification. L'hydratation aide votre tube digestif à fonctionner correctement et vous permet d'éliminer les déchets et toxines de votre corps.

- Grattez votre langue : le *Jihwa Prakshalana* est un rituel ayurvédique qui se fait avec un gratte-langue. C'est une pratique d'hygiène buccale qui permet d'éliminer les bactéries (près de la moitié des bactéries buccales vivent dans les crevasses profondes de la langue), les débris alimentaires, les champignons, les toxines et les cellules mortes de la surface de la langue. Lorsque vous dormez, votre système digestif reste éveillé et élimine les toxines de votre corps en les déposant à la surface de la langue. Si vous ne les éliminez pas, elles peuvent être réabsorbées par l'organisme et entraîner des difficultés respiratoires, des problèmes digestifs et un système immunitaire affaibli. Parmi les avantages, citons la diminution de la mauvaise haleine, l'amélioration de la digestion, le renforcement du goût et l'amélioration de l'immunité. Les racleurs de langue sont peu coûteux : choisissez un gratte-langue en acier inoxydable, car ils sont plus faciles à nettoyer.

Gratter sa langue

Le matin, debout devant un miroir, raclez votre langue en tenant simplement les deux extrémités du gratte-langue dans les mains, en tirant votre langue et en plaçant le gratte-langue aussi loin que possible. En exerçant une pression ferme, mais douce, raclez la surface de votre langue d'un seul coup. Rincez le gratte-langue et répétez l'opération jusqu'à ce que votre langue soit propre et sans revêtement (généralement 3 à 5 fois).

- **Respirez** : respirer n'est pas un acte anodin puisqu'à chaque fois que vous expirez, vous éliminez de nombreux déchets et toxines de votre organisme. Le *pranayama* est un terme sanskrit qui désigne la régulation de la respiration pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé. Cette pratique indienne ancienne implique une respiration en 3 phases : inspiration, rétention et expiration. Plusieurs types d'exercices de respiration peuvent être considérés comme du *pranayama*, notamment ceux utilisés pendant la pratique du yoga (ex. : la respiration victorieuse, la respiration du feu, la respiration alternée, etc.) et l'exercice de respiration 4-7-8. Toutes ces techniques respiratoires sont puissantes pour intensifier l'effet détox et rééquilibrer les énergies du corps. Je vous conseille de pratiquer quotidiennement un exercice respiratoire pour soutenir vos poumons dans l'élimination des déchets.

La respiration alternée

Pratiquez-la le matin au lever ou en fin de journée. Il est généralement conseillé de commencer le matin par la narine droite et le soir par la narine gauche. Évitez de pratiquer cet exercice respiratoire juste après un repas. Gardez les épaules bien basses, la nuque étirée, le menton doucement rentré et la bouche fermée durant toute l'exécution de cette respiration alternée.

1. Sans boucher les narines, commencez par faire une grande inspiration puis une grande expiration.
2. Formez une pince avec le pouce et l'annulaire de votre main droite (index et majeur repliés). Aucune tension ne doit être présente dans la main ou le bras. La position du bras ne doit pas être douloureuse.
3. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire et inspirez par la narine droite sur 4 secondes.
4. À la fin de l'inspiration, bouchez les deux narines pour 4 secondes de rétention poumons pleins.
5. Libérez la narine gauche, puis expirez lentement par cette narine pendant 6 secondes.
6. À la fin de l'expiration, inspirez aussitôt par la même narine gauche sur 4 secondes, puis bouchez les 2 narines pour une rétention de 4 secondes.
7. Libérez la narine droite pour expirer lentement sur 6 secondes.
8. Continuez ainsi les alternances et répétez le cycle complet 12 fois.



La respiration 4-7-8

L'exercice respiratoire 4-7-8, qui a été rendu populaire par le D^r Andrew Weil, est une technique qui vous permettra d'intensifier l'effet détox. Il est aussi idéal si vous êtes sujet à de l'anxiété, à de l'insomnie ou à des pulsions alimentaires.

1. Expirez complètement par la bouche.
2. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez pendant 4 secondes.
3. Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
4. Expirez complètement par la bouche, en faisant un bruit sourd pendant 8 secondes.
5. Répétez le cycle complet 4 fois.

- Méditez : il est important de nettoyer l'esprit tout comme il est important de nettoyer le corps. Prenez 5 minutes au réveil ainsi qu'au coucher pour pratiquer de la méditation. De nombreuses applications existent pour méditer en pleine conscience : Petit Bambou, Mind, Meditopia, Zenfie, Calm, Headspace, etc.

- Éliminez : l'élimination est extrêmement importante pendant le processus de détoxification et, idéalement, vous devriez aller à la selle 1 à 3 fois par jour. Si vous n'y allez pas, vous allez stocker des toxines dans le

côlon et vous risquez d'avoir un terrain propice à la prolifération des bactéries, des levures et des champignons, ce qui peut contribuer à la prise de poids, au gonflement du ventre, aux maux de tête, à la dépression, aux envies de sucre et à la mauvaise humeur. S'il vous est difficile de faire le grand ménage au niveau de votre côlon, n'hésitez pas à utiliser une technique de grand-mère : la douche rectale avec un bock à lavement ! (Vendu en magasin bio ou sur des sites e-commerce de santé naturelle.)

- Profitez d'un bain relaxant et détoxifiant : prendre un bain relaxant favorise également la détoxification. Le sel d'Epsom, également connu sous le nom de sulfate de magnésium, n'est en fait pas un sel, mais un composé minéral pur et naturel. Vous connaissez peut-être son utilisation comme remède pour les muscles endoloris, mais il offre bien plus, surtout lorsqu'il s'agit de chasser les toxines.

Le bain détoxifiant

1 tasse de sel d'Epsom

1 tasse de bicarbonate de soude

2 cuillerées à soupe de savon liquide

10 gouttes d'huile essentielle (ex. lavande, eucalyptus)

1. Faites couler un bain chaud.
2. Ajoutez le sel d'Epsom et le bicarbonate de soude, en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Mélangez le savon liquide aux huiles essentielles. Ajoutez ce mélange au bain.
4. Restez dans le bain pendant 20 minutes au moins.

- Chouchoutez votre foie : investissez dans une bouillotte et placez-la sur le foie (juste en dessous des côtes, sur le côté droit) avant de vous coucher. Le foie est l'organe le plus chaud du corps et il a besoin de chaleur pour fonctionner correctement. Afin de faciliter le processus de filtration et d'élimination durant votre détox, n'oubliez pas la bouillotte !

- Faites-vous masser : le massage n'est pas seulement une technique pour se sentir bien. Il offre également de nombreux avantages. Le drainage lymphatique manuel est le massage idéal pour se détoxifier. Il stimule la circulation de la lymphe qui est notre tout-à-l'égout. La lymphe est un liquide incolore qui baigne tout le corps, remplit l'espace entre les capillaires sanguins et les cellules, et traverse les ganglions lymphatiques pour être filtrée. Elle a de nombreuses fonctions au niveau immunitaire : transport des protéines, régulation de l'équilibre hydrique du corps, nettoyage et alimentation de nos cellules. Son rôle est complémentaire à la circulation sanguine et mérite d'être drainée pour résoudre un grand nombre de troubles fonctionnels. Choisissez un thérapeute agréé, formé au drainage lymphatique manuel Vodder, par exemple, pour tirer le meilleur parti de votre expérience de détoxification.
- Dormez bien : les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil sont particulièrement importants pendant votre cure de détoxification. Gérez votre emploi du temps et votre routine de manière à pouvoir consacrer au moins 8 heures par nuit à un sommeil réparateur. Arrêtez de regarder les écrans au moins 2 heures avant l'heure du coucher. Allez au lit avant l'heure réelle du coucher et lisez un livre ou méditez pour ralentir votre cerveau en prévision du pays des rêves !

Détoxifier en douceur votre organisme

Nous vivons dans un environnement qui a tendance à surcharger le corps en toxines. Il est vraiment important de s'accorder au moins deux moments dans l'année pour détoxifier en douceur son organisme. Privilégiez l'automne et le printemps pour le faire. L'hiver et l'été ne sont pas les saisons idéales, car ce sont les périodes de l'année qui demandent le plus d'adaptation au corps.

Une cure de détoxification est une expérience qui touche tout le corps. Vous constaterez que lorsque celui-ci libère des toxines, il s'agit d'une

détoxification physique, mais aussi d'une détoxification émotionnelle et énergétique. Faites-vous honneur pendant cette période, allez à votre rythme, profitez du processus et soutenez vos voies de détoxification naturelles pour obtenir encore plus de résultats.

Attention, ne faites pas de détox si vous êtes épuisé, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Aussi, n'interrompez pas vos traitements médicaux sans l'avis de votre médecin traitant. En revanche, afin de soulager le travail de votre foie durant la détox, évitez de prendre des médicaments qui ne vous sont pas indispensables.

Avant la détox

La semaine précédant votre détox, allégez vos repas et consommez une alimentation végétale et sans sucre ajouté (excluez les produits animaux, les produits laitiers, les desserts et autres produits sucrés).

La détox

Choisissez votre plan détox en fonction de vos ressentis, de vos envies et de votre emploi du temps. Dans la réalisation d'une cure détox, vous pouvez choisir entre trois techniques :

- Une cure de jus (pendant 1 à 5 jours uniquement) : elle consiste à ne boire que des jus de légumes et de fruits réalisés à l'extracteur afin de profiter de tous les nutriments de manière optimale. En complément des légumes, vous pouvez ajouter dans votre jus un seul fruit (riche en eau de préférence comme une pomme ou un agrume). Je vous conseille de privilégier tout au long de la journée des jus verts. Ce sont des concentrés en chlorophylle, en vitamines et en minéraux. Ils sont énergisants et nettoyants ! Dans ces jus verts, vous pouvez mettre des pousses d'épinards, du persil, de la coriandre, de l'herbe de blé ou d'orge fraîche.
- Une monodiète (pendant 3 jours) : c'est le fait de consommer un seul aliment sous toutes ses formes sans ajout d'autres aliments (huile, épices,

etc.) sur un ou plusieurs repas. Privilégiez les légumes (à la vapeur, en salade, en soupe ou en bouillon) ainsi que les fruits pour faciliter le grand nettoyage de votre organisme.

- Le jeûne intermittent (pendant une semaine) : il consiste à s'arrêter de manger durant 12 à 16 heures par jour tout en continuant à bien s'hydrater. Il suffit de s'arrêter de manger avant 20 heures et de reprendre progressivement une alimentation vers midi.

La sortie de détox

Évitez de reprendre rapidement une nourriture grasse, sucrée et transformée. Si vous avez pratiqué une cure de jus, réintégrez en douceur les aliments solides. Commencez par des fruits, le jour suivant, intégrez des légumes cuits, puis le jour d'après des légumes crus et enfin des céréales, des légumineuses, des oléagineux et des protéines animales.

Après une détox

Il est important de reminéraliser son organisme. Privilégiez donc une alimentation bio, locale et de saison, crue ou cuite à la vapeur et intégrez-y des superaliments !

Savoir booster vos apports nutritionnels

Avec les superaliments

Pour pimper et maximiser votre alimentation, vous pouvez intégrer des superaliments dans vos repas !

Ces aliments 100 % naturels existent depuis des siècles. Ce sont de véritables mines d'or nutritionnelles dans la gestion du contrôle de l'inflammation. Elles ont la capacité de répondre de façon optimale à nos besoins alimentaires puisqu'elles contiennent en quantités élevées nutriments, protéines, vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants, acides gras et

composés actifs. Les superaliments permettent le bon fonctionnement de notre organisme et sont idéals pour combler les carences. Ils ne sont pas seulement puissants sur le plan nutritif puisqu'ils ont de nombreux bienfaits pour la santé, notamment au niveau du système immunitaire, digestif, cardiovasculaire, urinaire, hormonal et nerveux.

Après avoir mis en place une alimentation anti-inflammatoire et avant même de prendre des compléments alimentaires, intégrez-les au maximum dans vos assiettes pour bénéficier de leurs nombreux bienfaits.

Difficile de faire un choix de superaliments puisqu'il en existe énormément et sous des formes complètement différentes ! Certains sont très connus, car ce sont des aliments que l'on croise presque au quotidien : par exemple l'ail, le brocoli, l'avocat et les myrtilles. Mais il existe d'autres types de superaliments plus ou moins exotiques comme les algues, les baies et les fruits, les plantes, les racines, les herbes, les graines, l'eau de mer et les produits de la ruche.

En voilà une petite liste non exhaustive :

- **Les graines oléagineuses**

Les graines de chanvre, de lin, de chia sont les plus connues. À consommer crues, moulues (facultatif pour les graines de chia) et à ajouter directement dans vos plats. On les qualifie de superaliments, car ce sont de vraies bombes nutritionnelles riches en vitamines, protéines, antioxydants, minéraux et acides gras.

- **Les baies**

C'est ici que l'on retrouve les populaires baies de cranberries, baies de goji et physalis. Elles sont réputées pour leur richesse en vitamines et en antioxydants. Vous pouvez profiter de leurs bienfaits en les consommant sèches, fraîches ou en les incorporant à vos préparations de purée de fruits ou de smoothies. Consommez-les au petit déjeuner ou lors de votre collation matinale pour faire le plein d'énergie.

Les graines/racines/herbes/plantes/champignons

– Les graines germées

Elles ont un potentiel enzymatique et de vie très intéressant. Ce sont des concentrés de micronutriments et de saveurs. Il en existe de toutes sortes : graines de lentille, de fenugrec, d'alfalfa, de tournesol, de radis, de haricots mungos... Si vous débutez, commencez par le trèfle et l'alfalfa qui sont des graines douces et faciles à germer.

Vous pouvez les trouver déjà germées, en barquette, dans les magasins bio, mais sachez qu'avec un sachet de graines à faire germer à la maison, vous pourrez réaliser 15 barquettes de 100 grammes !

– Les racines de curcuma et de gingembre

Le curcuma est aussi connu sous le nom de gingembre jaune ou de safran des Indes. Cet ingrédient est un puissant anti-inflammatoire ! Il contient une substance active, la curcumine, qui a de multiples vertus médicinales. Elle est anti-inflammatoire, antioxydante, antidouleur. Son pouvoir antioxydant permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Par ailleurs, le curcuma permet de nettoyer le sang, d'aider le foie dans ses fonctions d'épuration et de soutien de l'organisme. N'hésitez pas à le consommer frais quotidiennement dans vos jus de fruits et de légumes réalisés à l'extracteur. Étant donné que la curcumine est faiblement absorbée par l'organisme, il est conseillé en cas de maladie inflammatoire, de faire quelques cures dans l'année de curcumine sous forme de complément alimentaire (voir [ici](#)).

Le gingembre frais est très intéressant pour ses propriétés réchauffantes, toniques, anti-inflammatoires. Il booste l'immunité, le système digestif et il a des propriétés hépatoprotectrices.

Il est très intéressant de mélanger le gingembre au curcuma dans vos jus de fruits et de légumes, car il permet aux principes actifs du curcuma de pénétrer beaucoup plus facilement dans vos cellules et donc de les cicatriser

et de les détoxifier. L'association de ces deux belles épices est superbe puisque le gingembre décuple par 1 000 les propriétés du curcuma dans votre organisme. Pour augmenter les propriétés de ces épices, vous pouvez ajouter quelques petits grains de poivre dans votre extracteur de jus, cela va décupler les bienfaits de ce mélange.

– **Le jus d'herbe**

Il est réalisé à partir de deux sortes d'herbes spécifiques, le blé et l'orge. On le trouve déshydraté sous forme de poudre. Vrai concentré de chlorophylle, ce jus permet de nettoyer le sang, de purifier les organes et de ralentir le vieillissement cellulaire. Il est recommandé de le diluer dans un verre d'eau et de le consommer plutôt le matin.

– **Les champignons**

Reishi, chaga, cordyceps, maïtaké, crinière de lion, shiitaké..., les champignons médicinaux sont des superaliments remarquables pour leur richesse nutritionnelle. Ce sont d'excellents anti-inflammatoires et de puissants antioxydants naturels qui boostent les défenses immunitaires.

Le reishi : il apaise l'esprit en aidant le corps à mieux gérer le stress. Il permet de soutenir et d'équilibrer le système hormonal et immunitaire. Enfin, il réduit le taux de cholestérol et la tension artérielle.

Le chaga : du fait de sa forte teneur en superoxyde dismutase, le chaga est un champignon aux super pouvoirs antioxydants. Il est connu pour renforcer le système immunitaire et lutter contre les agents pathogènes. C'est aussi une délicieuse alternative au café !

Le cordyceps : il réduit le stress, renforce la vitalité ainsi que le système immunitaire et possède de belles propriétés pour améliorer les performances physiques.

Le maïtaké : c'est un excellent tonique qui permet d'augmenter l'énergie et de réduire le stress physique et mental.

La crinière de lion ou « Hericium » : ce champignon a des pouvoirs de neuroprotection et de neurorégénération. Il permet notamment de diminuer les symptômes d'anxiété, de dépression et de démence.

Le shiitaké : c'est le champignon le plus utilisé en médecine chinoise ! Il ralentit le vieillissement cellulaire, lutte contre le cholestérol, améliore le bien-être digestif et renforce le système immunitaire.

Ces champignons peuvent se consommer frais, en comprimés ou en gélules, en poudre, en teinture mère ou séchés pour réaliser des infusions. Je vous conseille de les choisir certifiés bio, sans OGM, sans additifs, sans conservateurs et non ionisés.

Les microalgues

La spiruline, la chlorella et la klamath ont une concentration importante en protéines, en minéraux et autres vitamines. Parmi ces microalgues, la spiruline est celle qui possède de belles vertus anti-inflammatoires et antidouleur naturelles.

– La spiruline

Cette microalgue d'eau douce est une pépite nutritionnelle ! Elle est riche en vitamines, en protéines, en caroténoïdes, en antioxydants, en minéraux, notamment en fer. Elle permet une meilleure récupération physique, un soutien du système immunitaire, une diminution de l'inflammation et de la douleur ainsi qu'un ralentissement du vieillissement cellulaire. La spiruline est à privilégier en cas d'inflammation chronique, de carences et de fatigue.

Même si ces microalgues sont naturelles, restez à l'écoute de votre corps. Commencez toujours par une petite dose (1 cuillerée à café par jour) que vous augmenterez progressivement (2 cuillerées à café par jour).

L'eau de mer

Riche en minéraux et en oligoéléments, le plasma marin est un puissant anti-inflammatoire et reminéralisant. L'eau de Quinton permet d'avoir plus de dynamisme, une meilleure vitalité, un gain de concentration, une meilleure adaptation au stress ainsi qu'une amélioration au niveau du système digestif. Elle existe en version isotonique et hypertonique. Pour bien vous reminéraliser, prenez des ampoules d'eau de Quinton hypertonique, à raison de 2 ampoules par jour (1 le matin et 1 à midi, 15 minutes avant les repas) sur une période d'un mois. Attention, elle est contre-indiquée en cas d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque et d'hyperthyroïdie. Pour les femmes enceintes, les enfants et les seniors, préférez la version isotonique après avis médical.

Les produits de la ruche

La gelée royale, le pollen et le miel sont les plus connus et les plus utilisés, notamment parce qu'ils présentent une composition intéressante en termes de vitamines, de minéraux et de protéines.

– La gelée royale

Cette substance hypernourrissante est composée d'acides aminés, d'oligo-éléments, de minéraux, de vitamines et de 70 % d'eau. Elle est adaptogène puisqu'elle augmente la résistance de l'organisme au stress, a des propriétés fortifiantes et augmente les capacités physiques et intellectuelles. Elle participe au soutien de l'immunité et elle est très intéressante en cas de baisse de forme. Consommez-la sous forme fraîche aux changements de saison comme au printemps et à l'automne en cure de 3 semaines à raison de 400 mg par jour, soit une petite cuillerée doseuse. Elle se consomme à jeun le matin, 15 minutes avant le petit déjeuner. Pour une meilleure assimilation, laissez-la fondre sous la langue.

Attention, elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux jeunes enfants. Enfin, si vous avez un terrain allergique aux produits

de la ruche (miel, pollen) et aux piqûres d'abeilles, ne la consommez pas.

– **Le pollen frais**

Il contient de puissants probiotiques qui sont vraiment bénéfiques au microbiote intestinal. Pour bénéficier de toutes ses vertus, consommez-le frais. Une cuillerée à soupe au cours du petit déjeuner est un geste bien-être pour bien commencer la journée ! Attention, il est déconseillé en cas d'allergies aux produits de la ruche ainsi qu'en cas de cancers hormonodépendants.

– **Le miel**

Avec ses nombreux minéraux, vitamines et oligoéléments, c'est un puissant anti-inflammatoire, antibactérien, antiseptique et antioxydant. Pour profiter de tous ses bienfaits, consommez-le cru et bio.

Le miel de bruyère est antirhumatismal. Le miel d'acacia est, quant à lui, anti-inflammatoire.

Vous l'aurez compris, bien qu'il existe de nombreuses catégories de super aliments, ce qui les rend intéressants, ce sont leur composition. Veillez à bien consulter les étiquettes pour comprendre ce que pourra vous apporter tel ou tel superaliment. Sachez que les superaliments n'ont pas d'effet miracle s'ils ne sont pas couplés avec une bonne hygiène de vie comme une alimentation équilibrée et saine.

Privilégiez les superaliments sains 100 % naturels et bio. Consommez-les de préférence crus, c'est sous cette forme qu'ils conservent toute leur richesse nutritionnelle. Qui dit consommation de nutriments ne dit pas qu'il faut en surconsommer. N'hésitez pas à vous tourner vers un naturopathe pour vous aider à choisir les superaliments les plus adaptés à votre métabolisme.

Découvrez aussi la lucuma de soie, la caroube, la griffe du chat, la maca, le nopal, l'açaï, la klamath, le konjac, la lucuma, le moringa...

Avec les compléments alimentaires

Pour rappel, il est primordial de mettre en place une alimentation anti-inflammatoire afin de désenflammer votre terrain avant même de prendre des compléments alimentaires. Ce ne sont pas des produits miracles et ils ne remplacent en aucun cas un régime alimentaire sain et diversifié. Aussi, une mauvaise supplémentation sans suivi par un thérapeute (interactions médicamenteuses, surdosage, etc.) présente des risques. Pour aider à la réduction de l'inflammation chronique et à la restauration de la muqueuse intestinale, le praticien de santé naturopathe pourra proposer des compléments alimentaires avec les substances suivantes :

La vitamine C

La vitamine C dans l'assiette : agrumes, fraises, cassis, kiwis, légumes crucifères, poivrons, etc.

La vitamine C est essentielle aux défenses du système immunitaire, elle est anti-inflammatoire, antalgique, antitoxique et facilite l'absorption du fer. Il est recommandé un apport quotidien d'environ 110 mg de vitamine C pour un adulte (un peu plus pour les personnes âgées de plus de 75 ans, les femmes enceintes et les fumeurs).

La vitamine D

La vitamine D dans l'assiette : les champignons, les poissons gras comme le saumon, le hareng, les sardines, le foie de morue, etc.

Elle joue un rôle dans la régulation des processus inflammatoires. Favorisez une vitamine D3 2 000 UI par goutte de microémulsion, à raison de 1 goutte par jour. Dans le cadre d'une maladie inflammatoire chronique, elle peut être consommée toute l'année.

Le magnésium

Le magnésium dans l'assiette : les légumes verts, les céréales complètes, les fruits frais et secs, le chocolat noir, les légumineuses, etc.

Le magnésium est un minéral anti-inflammatoire qui permet de réduire de manière significative le taux de protéine C-réactive (CRP), un marqueur sanguin présent en cas d'inflammation aiguë ou chronique (voir « [Les examens biologiques pour détecter l'inflammation chronique](#) »). Il est recommandé de se supplémenter en magnésium à raison de 350 mg par jour pour un adulte, pendant au moins 3 mois. Préférez le magnésium marin, qui est la forme la plus assimilable par l'organisme, associé à de la vitamine B6 pour faciliter son absorption. Attention, la prise de magnésium est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale sévère.

Le zinc

Le zinc dans l'assiette : huîtres, abats, shiitakés, lentilles, céréales complètes, dattes, noix de cajou, noix du Brésil, patate douce, etc.

Le zinc est un minéral essentiel au bien-être général. Ce puissant antioxydant soutient notre métabolisme et renforce notre système immunitaire. Malheureusement aujourd'hui, beaucoup de personnes souffrent d'une carence en zinc. Un déficit favorise l'inflammation chronique en perturbant la réponse immunitaire et en augmentant le stress oxydatif. Une supplémentation en zinc permet de restaurer les fonctions immunitaires et de lutter contre les infections virales. Pour vérifier votre dosage en zinc, vous pouvez faire une prise de sang en laboratoire. En cas de carence, il est recommandé de se supplémenter en zinc à raison de 1 ampoule par jour pendant au moins un mois.

La curcumine

Pour décupler les effets du curcuma, il vaut mieux prendre des gélules de curcumine. La curcumine est une substance active du curcuma qui a de nombreux bienfaits. Elle diminue les inflammations et le stress oxydatif. Elle

est idéale en cas d'inflammations intestinale et articulaire. Étant donné que la curcumine est faiblement absorbée par l'organisme, il est important de choisir des compléments alimentaires hautement biodisponibles afin que la substance soit parfaitement assimilée par l'organisme. La curcumine doit être utilisée en cure d'un mois tous les trimestres ou sur de courtes périodes pour son action anti-inflammatoire (uniquement durant les pics inflammatoires) à raison d'une gélule par jour, de préférence au moment du repas.

L'huile de poisson (oméga 3 EPA et DHA)

Les acides gras oméga 3 permettent d'agir positivement sur les états inflammatoires chroniques. Ils diminuent l'inflammation et la douleur. Commencez d'abord par ajouter dans votre alimentation des aliments contenant des oméga 3 comme les sardines et les maquereaux. L'huile de poisson est une source nutritionnelle très riche en acide gras oméga 3 EPA et DHA. Pour l'utiliser comme anti-inflammatoire, il est recommandé de prendre quotidiennement 9 gélules de 1 g soit 10 ml d'huile de poisson. Afin d'éviter les polluants contenus dans les poissons, je vous recommande de choisir des huiles de poisson certifiées EPAX. Ce label qualité garantit que les huiles sont extraites de petits poissons (maquereaux, sardines, anchois) avec un respect des procédés de pêche responsables (label Friends of the Sea). Ce sont des huiles dépolluées (pas de trace de métaux lourds ni de mercure) et protégées de l'oxydation.

Si vous êtes végétarien ou végétalien, une alternative riche en acide gras oméga 3 existe : la microalgue schizochytrium.

Le resvératrol

Cet antioxydant naturel, appelé aussi « polyphénol », est contenu dans les baies noires et le raisin noir. Il permet de ralentir le stress oxydatif, responsable du vieillissement cellulaire, en neutralisant les radicaux libres

présents dans l'organisme. Pris en complément alimentaire, il permet de soulager l'inflammation globale, les douleurs articulaires générales et de ralentir le vieillissement cellulaire. Préférez la forme « trans-resvératrol » qui est beaucoup plus assimilable par l'organisme que la « cis-resvératrol ». Il est recommandé de faire une cure de 2 mois, 2 à 3 fois par an en prévention, à raison d'une gélule par jour lors d'un repas.

La phycocyanine

C'est le pigment bleu de la spiruline. Cet or bleu est beaucoup plus actif que la spiruline. C'est un puissant anti-inflammatoire, antioxydant et antiallergique. Il permet de réguler l'immunité et d'augmenter les capacités de transport d'oxygène. La phycocyanine peut être prise en cure de 30 à 90 jours à raison de 10 ml par jour, soit 1 ampoule.

La L-glutamine

La glutamine est un acide aminé produit par notre corps. Très abondante dans le sang et dans les muscles, elle joue un rôle dans la synthèse des protéines, le renforcement du système immunitaire, la préservation de la paroi intestinale et l'équilibre de l'organisme. Elle n'est pas considérée comme un acide aminé essentiel, car notre corps est capable de la produire lui-même à partir de certains aliments en fonction de ses besoins. Une alimentation déséquilibrée, un stress extrême, certains traumatismes, des traitements médicamenteux ou encore une gastro-entérite sont des facteurs susceptibles de faire baisser considérablement le taux de glutamine dans le sang. L'organisme risque alors d'être la cible de troubles chroniques. En cas de maladie inflammatoire, il est important d'en apporter régulièrement à l'organisme avec une alimentation équilibrée et variée, car cela permet de réduire la perméabilité intestinale. On la trouve notamment dans le poisson, le poulet, les produits laitiers (en cas de pathologie inflammatoire, évitez-les ou privilégiez les produits à base de lait de chèvre), mais aussi dans certains

légumes comme les haricots, les épinards et les betteraves. Une supplémentation peut être nécessaire pour favoriser et accélérer la croissance ainsi que la réparation de la muqueuse. Pour que ce soit efficace, il est recommandé de prendre une dose minimale quotidienne de 5 g. Plus l'état inflammatoire est élevé, plus la cure devra être longue (pas indéfiniment bien entendu !). Vous trouverez la L-glutamine en gélules ou en poudre.

Soulagez vos douleurs et votre inflammation en prenant la main sur elles

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier »

Sagesse tibétaine

Une maladie inflammatoire peut être très douloureuse au quotidien. Désagréable et invasive, la douleur chronique peut prendre une place importante dans la vie des personnes atteintes d'une pathologie inflammatoire. Qu'elle soit d'origine physique ou psychologique, elle limite les actions du quotidien et crée un enfermement sur soi-même. Un mal-être psychique s'installe alors et s'accompagne d'un état de stress permanent et d'une tension nerveuse musculaire qui accentuent les douleurs.

Afin de rompre ce cercle vicieux, il est important de pratiquer au quotidien des mouvements, de l'imagerie mentale et certaines techniques pour prévenir et calmer les douleurs ainsi que l'inflammation.

Libérer les tensions corporelles au quotidien

Nous sommes des êtres de mouvement ! En effet, notre corps est conçu pour être mobile. En bougeant, on booste notre moral et notre sexualité, on renforce notre système immunitaire, on excrète nos toxines, on fixe le calcium sur nos os, on maintient notre poids de forme et on diminue nos douleurs.

Pour soulager les tensions corporelles, il est primordial de bouger régulièrement au quotidien. Si vous avez un mode de vie plutôt sédentaire, accordez-vous tout au long de la journée des pauses avec des mouvements simples, des étirements, de la marche pour relâcher les tensions physiques ainsi que le mental.

Sachez que l'exercice physique régulier diminue les douleurs, le stress et réduit l'inflammation à long terme. En effet, lorsque les muscles se contractent, ils libèrent des protéines qui ont une action anti-inflammatoire et il y a en parallèle une sécrétion d'endorphines qui atténuent les douleurs. Rassurez-vous, vous n'avez pas besoin d'aller courir ou de faire de la musculation, le principal est d'intégrer du mouvement dans sa journée pendant au moins 20 à 30 minutes. En fonction de vos envies, cela peut être des sports doux comme le yoga, le Pilates, le qi gong, le tai-chi, le vélo, la marche ou la natation. L'idéal étant de les pratiquer en pleine nature pour bénéficier encore plus des effets relaxants et apaisants.

Si vous vivez une maladie inflammatoire, vous faites certainement face à du stress, à des difficultés à vous adapter. À chaque fois que vous êtes dans des situations de tensions, de stress ou d'obligations, votre corps se met à la hauteur de ce que vous percevez, de ce que vous ressentez. À ce moment-là, vous ressentez à l'intérieur de vous des freins, des nœuds, des blocages. Ces blocages vont générer à court, moyen et long terme tout un tas de raideurs dans votre posture, dans votre colonne vertébrale et votre façon de respirer. Très rapidement, vous allez vous sentir dans une moins bonne énergie, car toute tension s'imprime dans le corps et le mental en s'exprimant par des douleurs.

Comment faire face à cette situation ? En redonnant au corps sa place par l'élimination des tensions.

La libération des tensions de l'organisme passe d'abord par l'écoute de son langage corporel, puis par la mobilisation de son corps et enfin par son relâchement. Il existe des exercices simples à mettre en place chaque jour pour relâcher les muscles et apaiser le mental. Vous pourrez les pratiquer quotidiennement chez vous sans y passer des heures.

Prendre contact avec ce que vous êtes maintenant

Pour pouvoir libérer vos tensions, il est nécessaire d'accueillir et de ressentir l'état où vous êtes dans le moment présent. Cela passe par un recentrage. En étant en écoute active de votre corps, de votre mental et de vos émotions, vous allez pouvoir prendre connaissance des messages que vous envoie votre corps et dont vous n'avez pas forcément conscience.

Allongez-vous sur le dos, le corps complètement détendu. Relâchez la tête. Ramenez la conscience dans chaque partie du corps : orteils, pieds, talons, jambes, cuisses, bassin, dos, colonne vertébrale, épaules, nuque, bras, coudes, avant-bras, poignets, mains, doigts. Relâchez les traits de votre visage et fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration pendant 2 à 3 minutes et soyez à l'écoute de vos ressentis corporels.

Mobiliser le corps

Cela permet de générer une amplification articulaire de toutes les zones du corps et de libérer les tensions des tissus.

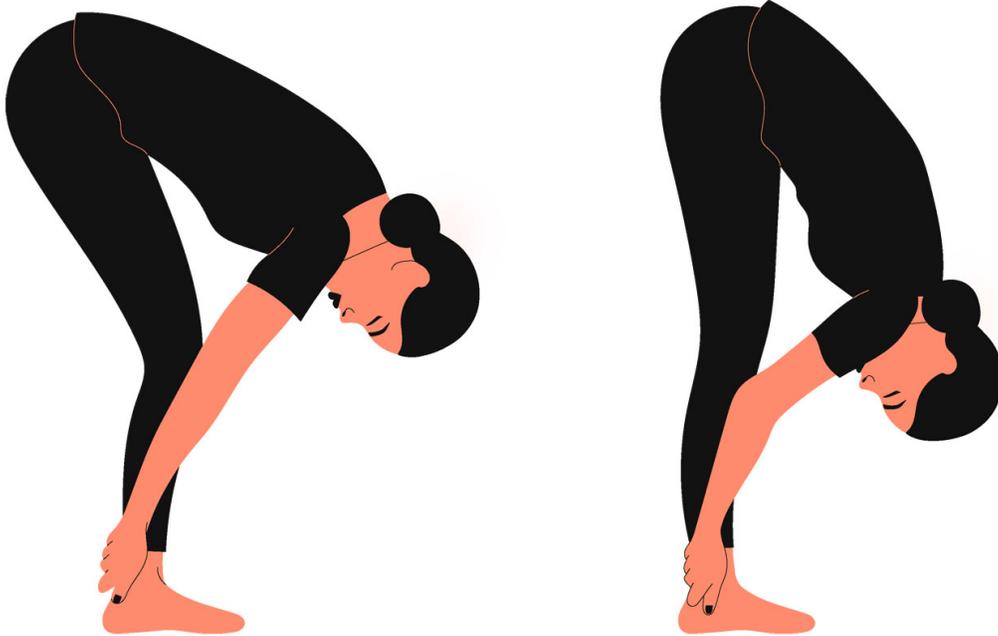
La pratique de postures permet de libérer peu à peu les traumatismes physiques en redonnant la conscience de la mobilité tout en transformant l'information de la sensation de blocage.

Voici quelques assouplissements qui permettent de bien libérer les tensions. Lors de votre pratique, pensez à inspirer par le nez en gonflant le ventre et à expirer par la bouche en dégonflant le ventre.

Exercices de l'étirement du « tigre »

Le « tigre » représente la chaîne musculaire postérieure qui débute aux talons, remonte derrière les jambes, puis tout le long du dos jusqu'à la base du crâne, au niveau de l'occiput. Cette chaîne musculaire a tendance à se crispier essentiellement par manque de sollicitation et à accumuler de nombreuses tensions corporelles. Elle peut s'étirer à 3 niveaux avec 3 exercices différents.

Premier exercice : Libération des tensions dans le dos



Il permet de :

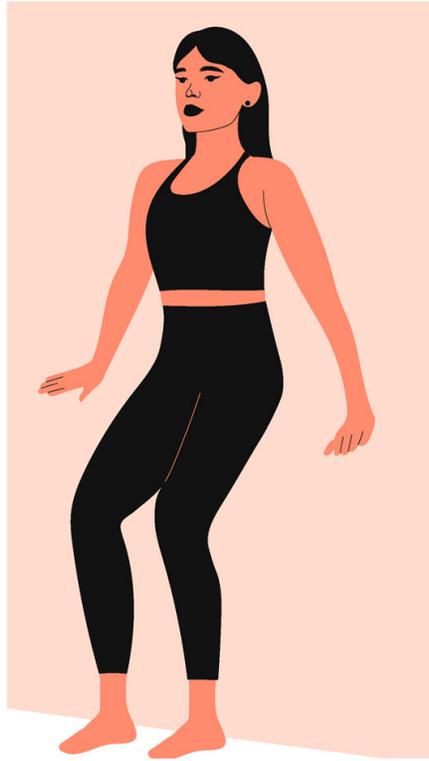
- irriguer les muscles posturaux profonds et tout le rachis,
- dégager les disques intervertébraux de la pression accumulée,
- défatiguer les personnes stressées et trop sédentaires restant assises toute la journée derrière un bureau ou devant un écran,
- avoir une meilleure gestion des émotions refoulées.

1. Debout, le dos contre un mur, avancez les pieds d'une vingtaine de centimètres. Écartez-les de la largeur des épaules et pliez légèrement les genoux. Les bras restent le long du corps.

2. Basculez le bassin vers l'arrière en remontant le pubis vers le nombril pour décambrier les lombaires. Les points de contact avec le mur sont le sacrum, les omoplates et l'arrière de la tête.

3. Cassez les poignets, pointe des doigts vers l'avant. Écartez doucement les bras du corps le long du mur. Ils ne doivent pas être plus haut qu'à l'horizontale. Poussez des « murs imaginaires » avec vos mains, bras bien tendus.
4. Poussez les lombaires contre le mur pour éviter de les creuser.
5. Collez vos vertèbres cervicales au mur en rentrant le menton et en étirant la nuque.
6. Maintenez la posture pendant 1 à 3 minutes. Vous pouvez pratiquer cet exercice jusqu'à 3 fois par jour.

Deuxième exercice : Élimination des tensions dans les jambes

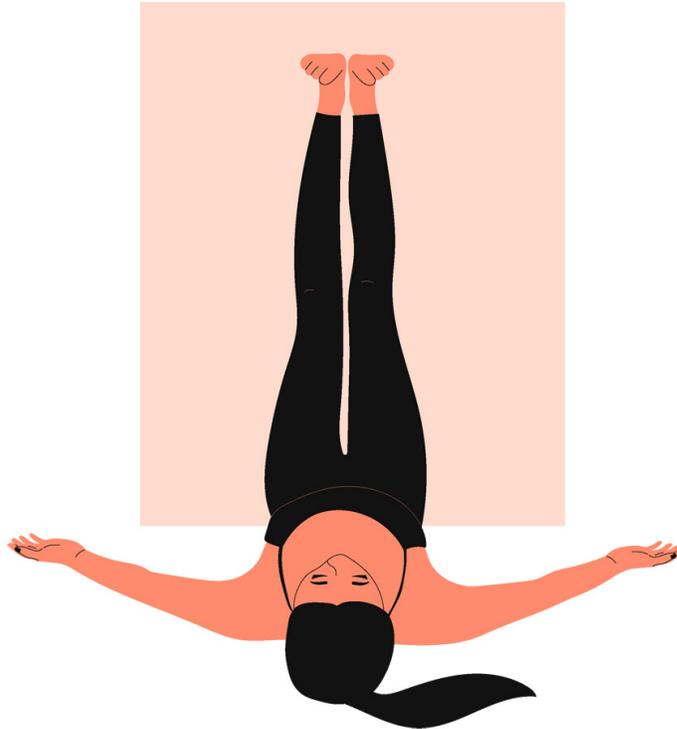


Il permet de :

- soulager les disques intervertébraux et les muscles lombaires,
 - tonifier les muscles antérieurs des cuisses,
 - libérer les tensions accumulées dans la partie basse du « tigre ».
1. Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, pliez un peu les genoux.
 2. Penchez-vous en avant en expirant et saisissez, selon votre souplesse, les chevilles, les mollets ou les genoux.

- 3. Lâchez bien la tête en rentrant légèrement le menton et étirez un peu les cervicales.
- 4. Maintenez la posture pendant 2 à 3 minutes. Vous pouvez pratiquer cet exercice jusqu'à 3 fois par jour.

Troisième exercice : Relâchement des tensions sur toute la chaîne postérieure



Il permet de :

- étirer le « tigre » sur toute sa longueur, défatiguer, tonifier, régénérer le dos, les jambes et la nuque,
- décongestionner la circulation des membres inférieurs,
- irriguer le crâne et la face,
- soulager l'anxiété et apaiser le mental,
- redonner de l'énergie.

Attention, cet exercice est contre-indiqué en cas d'hypertension artérielle/oculaire, de cardiopathies, de séquelles d'AVC, de phlébites,

de toutes affections aiguës de la sphère respiratoire (otite, rhinite, angine, sinusite), de migraines et de céphalées ainsi que de toutes les douleurs dentaires.

1. Placez-vous dos au sol, les jambes jointes et les pieds posés contre un mur. Les bras le long du corps.
2. Approchez le fessier le plus près possible du mur sans pour autant décoller le sacrum du sol. Vérifiez avec les mains que ce dernier reste bien au sol.
3. Dépliez les jambes. Dans cette posture et sans forcer, soit les jambes restent pliées soit elles sont tendues contre le mur. Cela dépend de votre souplesse, ne forcez rien.
4. Cassez les poignets, pointe des doigts tournée vers le ciel en gardant les bras bien tendus. « Poussez des murs imaginaires » en écartant doucement les bras du corps, en les glissant sur le sol. Soyez attentif à la tension qui doit se produire dans la partie interne du bras. Vos bras ne doivent pas être plus haut qu'en croix (à la perpendiculaire du buste).
5. Ramenez la pointe des pieds vers vous.
6. Étirez la nuque en rentrant légèrement le menton. Plaquez bien les cervicales au sol.
7. Maintenez la posture pendant 1 à 5 minutes. Vous pouvez pratiquer cet exercice jusqu'à 3 fois par jour.

Les torsions

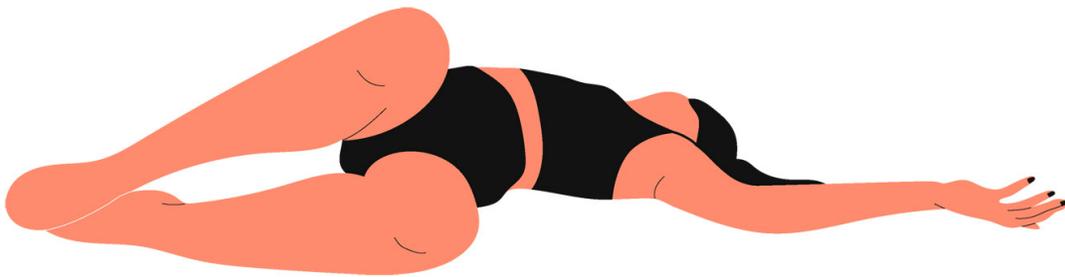
L'effet « essorage » permet d'évacuer les impuretés hors des tissus, de générer un afflux de sang « neuf » gorgé d'oxygène et de libérer les ramifications nerveuses. Elles sont formidables pour détendre le dos, stimuler les organes digestifs et dénouer les tensions corporelles et émotionnelles.

Premier exercice : posture de demi-torsion – « Ardha matsyendrasana »



1. En position assise au sol, les jambes allongées, étirez bien votre colonne vertébrale en inspirant profondément, comme si une ficelle tirait votre tête vers le plafond.
2. Pliez la jambe gauche et placez le talon gauche à plat au sol à l'extérieur du genou droit.
3. Tournez le thorax vers la gauche et placez la main gauche au sol derrière la fesse gauche.
4. Faites passer le bras droit à l'extérieur de la jambe gauche.
5. Tournez au maximum la tête et le buste vers la gauche.
6. Tenez cette posture pendant 10 à 25 respirations profondes, puis inversez la position.

Deuxième exercice : posture du ventre en torsion – « Jathara parivartanasana »



1. En position allongée, les bras posés à hauteur d'épaules sur le sol avec les paumes des mains tournées vers le plafond, amenez les genoux jusqu'à la poitrine en expirant.
2. Inspirez puis expirez en amenant les jambes sur le côté gauche. Votre jambe gauche doit toucher le sol et votre cheville droite doit être posée sur la cheville gauche. Essayez de créer un angle droit entre les jambes et le buste.
3. Tournez la tête du côté droit et regardez votre main droite.
4. Tenez cette posture entre 10 et 25 respirations profondes, puis inversez la position pour amener les genoux à droite.

Troisième exercice : Posture du triangle en torsion – « Parivrtta trikonasana »



1. Écartez les pieds latéralement d'environ 1 m.
2. Levez les bras parallèles au sol, les paumes vers le bas.
3. Tournez le pied droit de 60° vers l'intérieur et le pied gauche de 90° vers l'extérieur. Alignez le talon gauche avec le talon droit.
4. Expirez, tournez le buste et le bassin vers la gauche.
5. Placez la main droite vers le bas, à l'intérieur du pied gauche, posée sur un bloc (pavé ou objet) si vous ne parvenez pas à atteindre le sol.
6. Levez le bras gauche, étirez-le dans le prolongement du bras droit. Regardez le pouce gauche.

7. Gardez les genoux tendus. Ne soulevez pas les orteils du pied gauche du sol. Étirez les épaules et les omoplates. Restez dans cette posture pendant environ 30 secondes en respirant normalement.
8. Inspirez, ôtez la main droite du sol, revenez dans la position de départ. Expirez, répétez la posture du côté droit.

Relâcher le corps

Le lâcher-prise du corps est important pour évacuer toutes les tensions physiques et mentales. Le training autogène de Schultz est très efficace pour ça ! Cette technique de relaxation invite à la détente profonde, en proposant de vous concentrer sur vos sensations corporelles. Elle permet de calmer le mental, d'évacuer le stress, de mieux gérer l'anxiété, de libérer les tensions musculaires et de favoriser l'autorégulation des fonctions corporelles.

Cette technique de relaxation a pour but de mettre le corps et l'esprit au repos grâce à la décontraction musculaire et l'induction.

Installez-vous confortablement au calme, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le plafond. Prenez conscience de votre position et de vos points d'appui au sol, puis prenez de profondes respirations.

Enregistrez le texte suivant à l'avance avec une voix calme et un rythme plutôt lent, puis écoutez-le pendant votre pratique : « Je m'installe confortablement. Je ferme les yeux doucement. Je suis calme, profondément calme. Je suis parfaitement calme.

J'imagine que l'on pose sur ma main droite un objet lourd. La sensation de lourdeur envahit ma main. Ma main devient lourde jusqu'à l'épaule droite. Mon bras droit est détendu et lourd. Mon bras droit est de plus en plus lourd. Agréablement lourd et détendu. Tout mon bras droit est lourd.

J'imagine que l'on pose sur ma main gauche un objet lourd. La sensation de lourdeur envahit ma main. Ma main devient lourde jusqu'à l'épaule gauche. Mon bras gauche est détendu et lourd. Mon bras gauche est de plus en plus lourd. Agréablement lourd et détendu. Tout mon bras gauche est lourd.

J'imagine que l'on pose sur ma jambe droite un objet lourd. Toute la sensation de lourdeur envahit ma jambe droite. Ma jambe devient lourde, agréablement lourde. Ma jambe droite est détendue et lourde. Elle est agréablement détendue et lourde.

J'imagine que l'on pose sur ma jambe gauche un objet lourd. Toute la sensation de lourdeur envahit ma jambe gauche. Ma jambe devient lourde, agréablement lourde. Ma jambe gauche est détendue et lourde. Elle est agréablement détendue et lourde.

Je sens tout mon corps de plus en plus lourd, mes deux bras, mes deux jambes sont lourds. Tout mon corps s'alourdit peu à peu et devient

confortablement lourd.

J'imagine maintenant un rayon de soleil qui vient caresser ma jambe droite. Ma jambe devient progressivement chaude, agréablement chaude. La chaleur se diffuse sur l'ensemble de ma jambe droite, puis vient caresser ma main droite. Ma main droite est chaude. Elle devient progressivement et agréablement chaude. Cette douce chaleur vient se diffuser sur tout le côté droit de mon corps.

Un autre rayon de soleil vient caresser ma jambe gauche. Ma jambe devient progressivement chaude, agréablement chaude. La chaleur se diffuse sur l'ensemble de ma jambe gauche, puis vient caresser ma main gauche. Ma main gauche est chaude. Elle devient progressivement et agréablement chaude. Cette douce chaleur vient se diffuser sur tout le côté gauche de mon corps.

À présent, mes deux mains sont chaudes, mes deux jambes sont chaudes. Je suis calme et tranquille. La chaleur rayonne sur tout mon corps. C'est une chaleur réconfortante, rassurante et bienveillante. Ainsi, tout mon corps est chaud et lourd.

Mon cœur bat calmement, régulièrement. Je me mets à l'écoute de mes battements cardiaques calmes et réguliers. C'est un organe fort et je prends quelques instants privilégiés pour l'écouter. Si mon cœur bat fortement ou de manière accélérée, je le calme consciemment. Mon cœur bat calmement et régulièrement, je suis calme, détendu et apaisé. Ma respiration est calme, harmonieuse. Je vis ma respiration. Tout respire en moi, tout respire le calme. Ma respiration est profonde, tranquille. Je suis calme, tout mon corps est calme et tranquille.

J'imagine maintenant un rayon de soleil sur mon ventre, au niveau de mon plexus solaire. Mon ventre se réchauffe progressivement. Mon ventre est agréablement chaud et la chaleur se diffuse sur tout mon

corps. Mon corps est agréablement chaud, comme plongé dans un bain.

De ce bain émerge ma tête, mon visage et j'imagine un souffle d'air frais sur mon front. Mon front est frais et cette fraîcheur active mon intelligence et ma lucidité. Toute mon énergie est mobilisée par cette fraîcheur et je me sens prêt à faire le maximum dans une action de mon choix que je visualise. J'active toutes mes capacités, mon intelligence pour atteindre mes objectifs. Mes actions, mes objectifs se réalisent dans la concentration et le calme. Je suis calme et apaisé et en même temps déterminé.

Je profite de cet état de bien-être, de détente et de sérénité. Puis, lorsque je me sens suffisamment apaisé, détendu et calme, je reprends contact avec mon corps, avec ma respiration. Je bouge doucement mes doigts et mes pieds. J'inspire profondément, je m'étire, je bâille si j'en ressens le besoin. Je peux ouvrir doucement les yeux et me reconnecter à la pièce dans laquelle je me trouve. Je prends tout le temps nécessaire pour une entière récupération. »

Canaliser la douleur par la conscience corporelle

La douleur est produite par le cerveau à 100 % du temps, qu'elle soit vive, sourde, violente ou légère. Le mental joue un rôle important dans la perception de la douleur et il peut agir à la place ou en complément d'une prise médicamenteuse. Nous avons tous, dans notre cerveau, des mécanismes puissants capables de moduler l'intensité de la douleur. Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes énervé, stressé, anxieux, déprimé, vos douleurs augmentent ? Et bien au contraire, lorsque vous riez, que vous êtes calme, apaisé, heureux, la douleur est plus supportable, moins intense ? La douleur est toujours favorisée, amplifiée par les émotions négatives et diminuée par les émotions positives. Par exemple, le simple fait de rire nous

permet de sécréter de la morphine naturelle, l'endorphine. Il est donc possible d'intervenir par soi-même !

La visualisation, qui est une technique psychocorporelle, permet de réguler à la fois l'intensité et la perception de la douleur.

La visualisation antidouleur est un exercice d'imagerie mentale qui permet de sensorialiser pour soulager une gêne, une douleur. Il n'est pas question ici de supprimer la douleur, mais de la canaliser, car celle-ci représente un signal d'alarme. Elle nous informe qu'il existe un déséquilibre en nous chuchotant ceci : « Porte ton attention sur cette zone, il y a quelque chose à corriger ». Si vous étouffez ce message en prenant des médicaments, le risque est que vous déclenchiez un peu plus tard une alarme beaucoup plus forte ou une nouvelle alarme dans une autre zone du corps.

Pour avoir un meilleur contrôle de la douleur, cet exercice est à répéter autant de fois que nécessaire.

Enregistrez le texte suivant à l'avance avec une voix calme et un rythme lent, et écoutez-le pendant votre pratique :

« Installez-vous confortablement, en position assise ou couchée. Commencez par faire deux respirations abdominales. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon à l'inspiration. Expirez par la bouche en relâchant le ventre à l'expiration.

Je vais vous orienter vers une zone du corps et vous proposer des sensations. Vous constaterez que vous pourrez avoir des pensées parasites, ne vous y attardez pas et ne vous y attachez pas. Concentrez-vous sur votre respiration. Bougez dans une position plus confortable si nécessaire.

Vous allez porter votre attention sur le lieu où vous êtes. Observez les murs, le plafond, les fenêtres, les portes et choisissez un point fixe en face de vous. Vous allez dès à présent prendre 3 bonnes respirations. À la fin de la troisième expiration, vous allez fermer les yeux.

Prenez conscience et portez votre attention sur la sensation de la douleur. Mesurez cette sensation de douleur de 0 à 10. Concentrez-vous sur l'endroit où vous avez mal. Au niveau de cette zone douloureuse, l'endroit où vous avez le plus mal. Le point le plus douloureux.

Concentrez-vous bien sur cette zone, vous allez maintenant imaginer que vous placez là une sensation agréable qui calmerait cette douleur. Ça peut être du froid, du chaud, un léger vent, un petit massage. Ce que vous voulez. Imaginez ça sur le point le plus douloureux. Puis mettez sur ce point une couleur agréable et apaisante. Une couleur qui serait pour vous antidouleur. Ensuite, placez ici l'image d'un paysage qui, pour vous, représenterait le calme, la douceur. Comme un petit pansement que vous mettriez à l'endroit de votre douleur. Et enfin, imaginez un son qui serait aussi apaisant et dont les vibrations

viendraient toucher l'endroit où vous avez mal. Il viendrait envelopper cet endroit.

Et maintenant, placez à nouveau la sensation apaisante (chaud, froid, caresse, etc.), puis la couleur apaisante, puis le paysage et le son... et à nouveau la sensation, la couleur, le paysage, le son... la sensation, la couleur, le paysage, le son... La sensation encore, la couleur, le paysage, le son... la sensation, le paysage, la couleur et le son.

Respirez calmement maintenant et vous allez pouvoir revenir tranquillement. Sentez tout votre corps... les appuis sur la chaise ou au sol. Bougez un petit peu. Dès que vous serez prêt, vous ouvrirez les yeux tranquillement et vous remesurerez la sensation de la douleur de 0 à 10 ». N'hésitez pas à répéter l'exercice si nécessaire.

Savoir choisir les techniques qui contribuent à prévenir et à calmer les douleurs et l'inflammation

En parallèle des exercices de libération des tensions corporelles et d'imagerie mentale, il existe des techniques toutes simples à mettre en place de manière autonome qui vous permettront d'éviter la prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires.

Les techniques avec l'eau

Le bain chaud

Un bon bain chaud de 37 à 38,5 °C permet de soulager les douleurs et l'inflammation chronique. L'eau chaude diminue la pression dans les vaisseaux sanguins, favorise la détente et libère des endorphines, les hormones du bien-être. Ces dernières sont idéales pour bloquer la douleur et le stress.

Pour bénéficier d'une plus grande action anti-inflammatoire et antalgique, ajoutez à votre bain deux poignées de sel d'Epsom ainsi que 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de Katafray : contre-indiquée chez les enfants de moins de 6 ans, chez les femmes enceintes et allaitantes. Attention, l'huile essentielle ne se disperse pas naturellement dans l'eau du bain, afin d'éviter les brûlures, il est extrêmement important de la diluer dans un dispersant (gel douche, par exemple).

Si vous ne disposez pas d'une baignoire, pas de panique ! Une bassine fera l'affaire. Dans ce cas-là, versez une poignée de sel d'Epsom ainsi que 5 gouttes d'huile essentielle de katafray mélangées dans un dispersant et faites-vous un bain de pieds !

La bouillotte

La bouillotte de nos grands-mères ne sert pas seulement à réchauffer les pieds en période hivernale. Elle est idéale en cas de douleur et d'inflammation puisqu'elle agit comme un anti-inflammatoire non stéroïdien. Entourez-la d'un linge et appliquez-la sur la zone douloureuse 15 à 20 minutes. Répétez l'opération si nécessaire.

Les techniques respiratoires

La respiration antidouleur (3-3-6-3)

Quelle que soit l'intensité de la douleur, cet exercice respiratoire vous permettra de moins souffrir.

1. Inspirez par le nez pendant 3 secondes en gonflant le ventre et la poitrine.
2. Restez poumons pleins pendant 3 secondes.
3. Expirez doucement par le nez pendant 6 secondes en dégonflant la poitrine, puis le ventre.
4. Restez poumons vides pendant 3 secondes en relâchant bien toutes les zones du corps. C'est cette phase-là qui génère une action antidouleur.
5. Recommencez le cycle respiratoire (étapes 1 à 4) pendant 3 minutes.

La respiration anti-inflammatoire

Cette technique respiratoire permet de rééquilibrer le système nerveux autonome, la physiologie et de renforcer le système immunitaire. Elle est idéale pour les inflammations chroniques et doit être pratiquée le ventre vide, pendant 15 minutes sur 3 cycles de 30 respirations.

1. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, puis la poitrine.
2. Expirez doucement par la bouche en dégonflant la poitrine, puis le ventre.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à 30 respirations.
4. Lors de la dernière expiration, bloquez votre souffle, restez en apnée à vide.
5. Une fois que vous en ressentez le besoin, faites une grande inspiration en gonflant bien le ventre, puis la poitrine.
6. Bloquez une nouvelle fois votre respiration, restez en apnée pleine pendant 10 secondes. C'est la fin du premier cycle.
7. Répétez 3 fois ce cycle respiratoire.

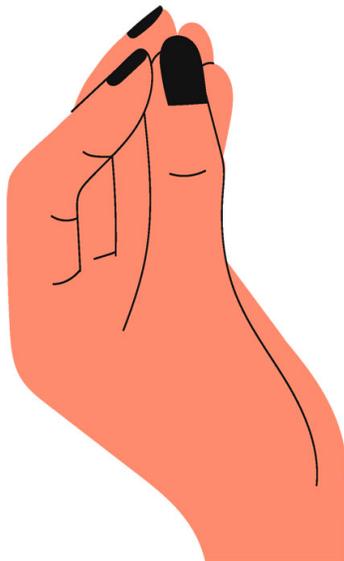
Une mudrā pour calmer la douleur « Mukula mudrā », le geste du bec

Pas besoin d'être religieux ni croyant. Tout le monde adopte inconsciemment certaines mudrās dans la vie quotidienne. Mudrā signifie « sceau » en sanskrit. C'est une posture avec les mains et les doigts pour sceller une intention, une symbolique dans le corps ou dans le mental. Nous avons beaucoup de terminaisons nerveuses au niveau des doigts. Les mains sont considérées comme un microcosme du corps humain, elles permettent d'agir sur tout le corps. En effectuant certains gestes avec les doigts, on libère une énergie bien spécifique dans le corps, amenant harmonie, équilibre et bienfaits sur la santé. Il existe plus d'une cinquantaine de mudrās, réalisées avec une main ou les deux. Chacune correspondant à une situation ou à un sentiment donné.

Pour soulager et calmer une douleur à n'importe quel endroit du corps, il existe la « Mukula mudrā ». Ce geste de soin active les forces d'autoguérison en dirigeant l'énergie vers l'organe ou la partie du corps qui est douloureuse, affaiblie ou tendue.

Pratiquez-la lorsque vous en ressentez le besoin ou en prévention 5 fois par jour pendant 5 minutes.

1. Visualisez un rayon lumineux qui pénètre les paumes de vos mains.
2. Avec chacune des mains, placez les bouts des quatre doigts ensemble contre le pouce comme pour former un bec.
3. Avec une main ou avec les deux, placez la Mukula mudrā sur la zone où vous en ressentez le besoin. Imaginez que ce geste de soin agit comme un rayon laser régénérant.



Les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles aux propriétés anti-inflammatoires et antalgiques sont très efficaces pour soulager et calmer les douleurs inflammatoires.

Voici ma synergie préférée aux puissants actifs anti-inflammatoires, antalgiques et antirhumatismaux.

Dans un flacon compte-gouttes en verre, versez :

- 75 gouttes d'huile végétale de nigelle
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavandin super
- 15 gouttes d'eucalyptus citronné
- 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 8 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

Appliquez sur la zone douloureuse 3 gouttes de ce mélange, 3 fois par jour pendant 5 jours maximum. Attention, cette synergie est contre-indiquée aux personnes épileptiques, aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans. Veillez à faire un test allergique avec le mélange au creux de votre coude avant toute première utilisation.

Retrouvez un équilibre moral et émotionnel

Notre système nerveux est comme notre carte mère, il relie notre subconscient, nos traumatismes et nos émotions au corps. Tout cela dans un seul but... nous protéger ! Cependant, si les émotions ne sont pas libérées et que notre subconscient est surchargé de blessures dont il essaie de nous protéger, cela peut conduire à une adrénaline permanente, à une dysrégulation systémique et donc à une inflammation chronique dans l'organisme. Heureusement, tout comme notre corps, notre esprit peut lui aussi retrouver un état d'équilibre !

Savoir guider et libérer les émotions difficiles à vivre pour vous

Du matin au soir, nous sommes soumis à un tourbillon d'émotions qui se déclenche malgré nous et s'invite dans le corps et l'esprit pour nous faire agir, réfléchir et réagir.

Il n'est pas toujours évident de vivre nos émotions, surtout celles dites « négatives ». Pourtant, elles sont toutes saines et essentielles à la vie de chacun d'entre nous. Sans émotion, nous n'aurions pas de boussole pour nous diriger dans la vie. Toutes les émotions contiennent un message sous-jacent, elles nous informent sur ce que nous vivons pour savoir si nous sommes dans la bonne direction ou non, et sur ce qu'il faut faire pour nous adapter. Or, nous avons tendance à les étouffer, à les réprimer et donc à les stocker en nous. En agissant ainsi par le déni, cela entraîne de l'inflammation, les émotions se cristallisent dans différentes parties du corps et peuvent tôt ou tard sortir de manière incontrôlée en générant des symptômes physiques, voire des maladies.

Apprendre à identifier nos émotions et à les libérer est donc essentiel à notre santé physique et psychique.

Identifier, ressentir et accueillir ses émotions

La première chose à faire pour se libérer des émotions est d'être ouvert à l'idée de les accepter toutes, qu'elles soient agréables ou désagréables. Toutes les émotions font partie de notre palette humaine. En étant dans une position d'accueil, d'acceptation, de non-jugement et de lâcher-prise, il est beaucoup plus confortable de les vivre et de les traverser.

L'émotion est une vibration, c'est un changement que l'on reconnaît dans son corps qui est déclenché par l'une de nos pensées.

Apprendre à accepter ses émotions passe aussi par la prise de conscience des principales tactiques que l'on met en place pour éviter de les ressentir.

La première tactique consiste à se détourner de l'émotion. On parle d'anesthésie émotionnelle, c'est-à-dire qu'au lieu de ressentir l'émotion, on l'évite par une activité de détournement qui nous fait nous sentir mieux immédiatement comme manger un morceau de chocolat, fumer une cigarette, se plonger dans ses réseaux sociaux, etc.

La deuxième tactique engage à réagir à l'émotion. À ce moment-là, on se lance dans une émotion qui laisse un peu sortir la pression. Le problème est que, souvent, notre action change l'émotion négative en une autre émotion désagréable. Ainsi, si l'on réagit à la colère, on va peut-être crier et cela peut conduire à de la culpabilité ou à de la honte.

La troisième tactique incite à résister. Dans cette situation, on repousse l'émotion. Cela crée une forte résistance qui nous amène à être mal et à en souffrir.

Ces trois tactiques n'offrent aucun bénéfice à long terme puisqu'elles emprisonnent les émotions dans l'organisme.

Pour accueillir pleinement l'émotion et la laisser nous traverser, la nommer ne suffit pas, il faut apprendre à se remettre à l'écoute de son corps en se concentrant sur ses ressentis physiques. Ressentir l'émotion, c'est être capable de décrire le changement physique en nous et prendre le temps de l'observer.

Voici quelques questions à vous poser pour réellement comprendre ce qui se passe dans votre corps et pour ressentir l'émotion.

- À quel endroit de mon corps est-ce que ça se passe ?
- Est-ce que c'est rapide, lent ?
- Est-ce que c'est lancinant, poignardant ?
- Est-ce que c'est chaud ou froid ?
- De quelle couleur est-ce ?
- De quelle forme est-ce ?
- Quelle musique va avec cette émotion ?

En faisant ce simple exercice, on évite ainsi de s'identifier à ses émotions et cela permet donc de les libérer plus facilement.

Libérer ses émotions

Une fois que l'on a identifié, senti et accueilli l'émotion, il est essentiel de la libérer afin qu'elle ne se cristallise pas dans le corps.

Voici quelques techniques de libération émotionnelle.

Des exercices de libération émotionnelle par le corps

Corps et esprit sont intimement liés. Passer par le corps avec le mouvement et le son permet d'extérioriser les émotions enkystées.

La TFT (Thought Field Therapy) ou « Thérapie du champ mental »

C'est une technique de libération émotionnelle simple, pratique et à la portée de tous. Elle permet d'harmoniser et d'équilibrer la circulation d'énergie dans notre corps lorsqu'une émotion ou une situation vient s'ancrer et donc perturber la fluidité et la bonne circulation de notre énergie. C'est une manière simple de prévenir également et de venir en soutien suite à un

événement particulier, une contrariété, une peur, de la tristesse ou de la colère pour éviter l'aggravation de cette perturbation énergétique. C'est aussi une technique qui peut être pratiquée en urgence. Avec la TFT, la première étape est de formuler le problème à travailler afin de cibler quelle émotion nous submerge ici. On va tapoter différents points d'énergie qui sont situés sur les portes d'entrée et de sortie de nos méridiens. Cela permet de réinitialiser la façon dont le cerveau interprète et réagit à l'émotion ou à la situation.



1. Ressentez l'émotion qui vous submerge ou pensez à la situation qui vous fait vous sentir stressé, triste, accablé...
2. Évaluez votre mal-être sur une échelle de 1 à 10, 1 étant la valeur la moins intense et 10 la plus forte.
3. Prenez deux doigts d'une main et tapez environ 10 fois sur les points suivants de votre corps tout en continuant à vous concentrer sur le sentiment de mal-être :
 - a. Tapotez sur le côté de votre main.
 - b. Tapotez sur le côté de votre index.
 - c. Tapotez sous votre nez.
 - d. Tapotez sur votre menton.
 - e. Tapotez sur le côté de votre index.
 - f. Tapotez sur le côté de votre main.
4. Répétez maintenant le cycle suivant 4 fois :
 - a. Tapotez sous l'œil.
 - b. Tapotez sur votre clavicule.
 - c. Tapotez sous l'œil.
 - d. Tapotez sur votre clavicule.
 - e. Tapotez sur le dos de votre main.
 - f. Fermez et ouvrez les yeux.
 - g. Gardez la tête immobile, continuez à tapoter sur le dos de votre main et regardez vers la droite, puis vers la gauche.
 - h. Continuez à tapoter et mobilisez vos yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, et maintenant dans le sens inverse.
 - i. Continuez à tapoter sur le dos de votre main et fredonnez les airs d'une chanson à voix haute.
 - j. Comptez à voix haute de 1 à 5.
 - k. Une fois de plus, tout en tapotant, fredonnez les premières lignes d'un air à voix haute.
5. Pour finir :

- a. Tapotez sous l'œil.
 - b. Tapotez sur votre clavicule.
 - c. Tapotez sous l'œil.
 - d. Tapotez le côté de votre main.
6. Arrêtez-vous et vérifiez sur une échelle de 1 à 10 le niveau de votre mal-être quand vous pensez à la situation. Si le niveau de votre mal-être est très bas, félicitations ! S'il n'a pas encore suffisamment baissé, répétez simplement la séquence de tapotements jusqu'à ce qu'il diminue.

Pour les exercices suivants, il est important que tous les muscles du corps fonctionnent en même temps afin que les émotions sortent. Je vous conseille de vous isoler pour les pratiquer. Dans le cas où votre environnement proche ne vous permettrait pas d'émettre de son, faites juste vibrer vos cordes vocales sans émettre aucun son.

Technique de libération de la peur

- 1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin. Veillez à avoir les hanches, les genoux et les chevilles bien alignés et les bras le long du corps.
- 2. Inspirez la peur, accueillez-la.
- 3. Dès que vous sentez que vous êtes plein de peur, tirez la langue, faites un son et laissez tout votre corps vibrer sur une longue et lente expiration.
- 4. Lorsque vous arrivez à vide d'air, relâchez complètement. Répétez l'exercice si nécessaire.

Technique de libération de la colère

Pour lâcher la colère sans agresser quelqu'un :

1. Imaginez que vous êtes un tigre bien campé sur vos pattes arrière et que vous allez griffer un tronc d'arbre avec une patte, puis avec l'autre, tout en accélérant et en faisant sortir des grognements, un bruit de rage. Allez au maximum d'intensité, sans forcer.
2. Finissez par le geste de la libération qui est de lever les bras et de les croiser au niveau des poignets, puis relâchez-les le long de votre corps avec un son qui vous libère.

La libération des états émotionnels par les huiles essentielles et les fleurs de Bach

Les huiles essentielles

L'aromathérapie est très efficace pour toutes les émotions désagréables qui peuvent vous envahir au quotidien.

- **La marjolaine à coquille pour la tristesse.** Si vous avez le moral dans les chaussettes, mettez 3 gouttes de cette huile essentielle sur vos poignets et respirez profondément. À répéter jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire. Attention, elle est déconseillée chez les personnes épileptiques, les femmes enceintes de moins de 6 mois et chez les enfants de moins de 6 ans.
- **La camomille romaine pour la peur.** Pour faire face à vos angoisses et à vos peurs, déposez 2 gouttes de cette huile essentielle sur un mouchoir et respirez-le. À renouveler jusqu'à 4 fois par jour si nécessaire. À éviter chez la femme enceinte de moins de 6 mois.
- **Le petit grain bigarade pour la colère.** Dans les cas de tensions et de blocages, mettez 3 gouttes de cette huile essentielle sur vos poignets et respirez-les profondément. Pour plus d'efficacité, je vous conseille de pratiquer la cohérence cardiaque (voir [ici](#)) en même temps. Attention, à ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 ans.

- **La lavande officinale pour l'irritabilité et la nervosité.** Pour évacuer les tensions nerveuses, versez une dizaine de gouttes de cette huile essentielle dans un diffuseur. Diffusez pendant 30 minutes maximum.
- **Le petit grain mandarine pour la culpabilité.** Cette huile essentielle « doudou » reconforte en cas de dévalorisation, de culpabilité. Mettez 3 gouttes de cette huile sur vos poignets et respirez-les profondément. À renouveler jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire. Déconseillé chez la femme enceinte de moins de 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 ans.
- **La mandarine verte pour la honte.** C'est un grand reconfort en cas de sentiment de honte. Déposez 4 gouttes de cette huile essentielle sur un mouchoir et respirez-le. À répéter jusqu'à 4 fois par jour si nécessaire. Attention, à ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 mois.
- **Le néroli pour la jalousie.** Pour apaiser toutes les tensions d'envies, de convoitises, mélangez 3 gouttes de cette huile essentielle avec une cuillerée d'huile végétale neutre, puis massez votre plexus solaire dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention, le néroli est déconseillé chez la femme enceinte de moins de 3 mois.

Les fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont des élixirs de plantes qui ont été découvertes entre 1928 et 1935 par le médecin britannique, Edward Bach. Elles ont pour propriétés d'aider la personne à retrouver une belle harmonie intérieure sur les plans physique, psychique et émotionnel. Les 38 remèdes existants sont élaborés à partir de fleurs sauvages, de fleurs d'arbres ou d'eau de roche (fleur de Bach « Rock Water ») avec de l'eau de source et du brandy, un agent conservateur. Chaque élixir est associé à un état émotionnel et classé dans l'une des 7 catégories suivantes : découragement, manque d'intérêt, peurs, hypersensibilité, solitude, doutes, préoccupation excessive pour autrui.

Les fleurs de Bach sont de puissantes aides puisqu'elles permettent d'agir positivement sur les émotions désagréables en les transmutant en émotions positives. Une fois votre émotion identifiée, vous pourrez consommer l'élixir floral correspondant à votre état avec 5 gouttes, 3 fois par jour, dans un verre d'eau, pendant 6 semaines si nécessaire.

- Star of Bethlehem pour la tristesse.
- Mimulus, Aspen, Cherry plum, Rock rose ou Red chestnut pour les peurs et les angoisses.
- Holly pour la colère et la jalousie.
- Rescue pour la nervosité, le choc émotionnel.
- Pine pour la culpabilité.
- Crab Apple pour la honte et la gêne.

La libération émotionnelle passe aussi par l'écriture, le chant, la danse, la méditation, la prière, le massage, la pratique d'un exercice physique (yoga, tai-chi, qi gong, running, etc.) ou d'une activité créative (dessin, peinture, photographie, couture, cuisine, etc.). N'hésitez pas à choisir une pratique qui vous corresponde et vous fait du bien !

Apprendre à mieux gérer son stress

Le stress est une réaction naturelle du corps qui permet de nous protéger et de nous aider à réagir dans une situation de menace ou d'urgence. Il est positif tant qu'il n'y a pas trop d'éléments stressants qui s'enchaînent rapidement, de manière rapprochée dans le temps. Il nous prépare physiquement et psychologiquement à la confrontation ou à la fuite. Par exemple, il nous aide à nous surpasser, à courir plus vite, à mieux réfléchir, à avoir une meilleure ventilation et une meilleure circulation sanguine, à diminuer la digestion pour avoir plus d'énergie. Une fois que l'on a déclenché cette surstimulation de notre corps pour être réactif, il est nécessaire d'avoir une phase de retour au calme. C'est pendant cette phase que nous disposons

à nouveau de fonctions équilibrées. Avec nos modes de vie actuels, comme nous faisons face à trop d'éléments stressants dans un temps rapproché, nous n'arrivons pas à nous reposer, à faire le vide et cela génère un stress chronique qui est néfaste pour notre organisme.

Quand on parle de stress, il s'agit de stress conscients, inconscients ou psychologiques comme les stress post-traumatiques et les stress mémoriels. Ils génèrent tous une dysrégulation du système nerveux amenant un entretien de l'inflammation chronique avec un affaiblissement du système immunitaire ainsi qu'un dysfonctionnement des organes.

Le stress et l'inflammation chronique sont extrêmement liés. Le stress déclenche et favorise l'inflammation, et celle-ci devient elle-même un stress pour le corps puisqu'elle va le mettre en déséquilibre. On dit d'ailleurs que les inflammations d'aujourd'hui sont les stress d'hier et que les stress d'aujourd'hui sont les inflammations de demain.

Pour être dans un état de bien-être physique et mental, il est important de retrouver un équilibre intérieur. Heureusement, il existe des solutions simples à mettre en place dans son quotidien pour soutenir son système nerveux afin de mieux gérer le stress.

Prendre soin de son nerf vague

C'est le nerf le plus long ! Il a une action anti-inflammatoire irremplaçable et contrôle les capacités d'adaptation et de réparation du corps humain. Il véhicule les messages qui proviennent du cerveau et vont vers les organes en donnant des informations de fonctionnement optimal et de calme. Il faut en prendre soin, car il joue un rôle très important dans notre bien-être. Si on ne parvient pas à gérer le stress et à libérer les émotions, on crée un dysfonctionnement au niveau du nerf vague. Lorsqu'on a une maladie inflammatoire chronique, il y a une suractivation des systèmes de défense de l'organisme, c'est-à-dire que le corps est sans cesse en mode danger puisqu'il

est toujours en train d'essayer de réparer, de récupérer et de maintenir l'homéostasie. Dans ce cadre-là, l'activation du nerf vague est essentielle puisqu'il stimule le système nerveux parasympathique qui régule l'homéostasie dans l'organisme, favorise le repos, la digestion, l'alcalinité dans le corps ainsi que la détente musculaire.

Voici comment il est possible de stimuler naturellement le nerf vague pour évacuer le stress et l'anxiété.

Mettre du mouvement

Des exercices légers comme le yoga, la marche, la danse, le tai-chi, le qi gong permettent d'activer le nerf vague.

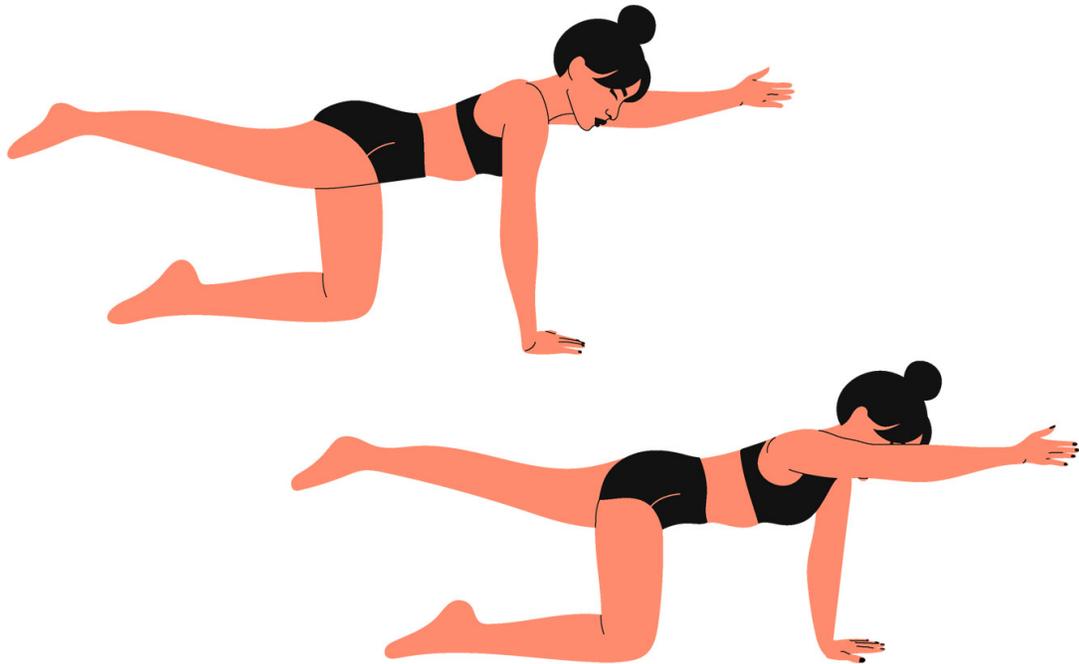
Les deux postures suivantes sont simples à pratiquer et vous permettront de bien stimuler votre nerf vague :

Première posture : posture du chien et du chat



1. Placez-vous à quatre pattes, les mains bien à plat au sol. Les poignets sont alignés avec les épaules et les genoux avec les hanches.
2. Prenez une profonde inspiration, levez la tête et creusez le dos.
3. Expirez profondément en ramenant la tête vers le sol entre les bras et arrondissez le dos.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pendant 3 minutes.

Deuxième posture : posture bras et jambes opposés en équilibre



1. Placez-vous à quatre pattes.
2. Gagnez les abdos et tendez votre bras droit vers l'avant de manière à ce que l'épaule arrive au niveau de votre oreille droite. Simultanément, levez la jambe opposée.
3. Expirez profondément en ramenant le genou de la jambe gauche et le coude du bras droit l'un vers l'autre.
4. Inspirez profondément pour revenir à la posture de l'étape 2.
5. Répétez les étapes 2, 3 et 4 pendant 3 minutes.
6. Inversez la posture en pratiquant l'exercice avec le bras gauche et la jambe droite.

Bien respirer

La respiration stimule le nerf vague. Plus il est positivement actif et plus vos expirations sont profondes. La meilleure façon de respirer, c'est lorsque les poumons sont bien vidés à chaque expiration.

- La « cohérence cardiaque » est une respiration lente idéale pour activer le nerf vague. Lors de cet exercice respiratoire de pleine conscience, il y a six respirations complètes par minute avec une inspiration profonde sur 5 secondes et une expiration profonde sur 5 secondes. Pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, le mieux est de le pratiquer 3 fois par jour pendant 5 minutes. Pour avoir un guide visuel, je vous recommande de télécharger sur votre téléphone une application de cohérence cardiaque comme « RespiRelax+ », « Respire », « Kalmos ».

Rire

- Le rire est fantastique pour le nerf vague ! Essayez de visualiser ce nerf en train de faire des vagues lorsque vous riez.

Chanter

- Chanter, fredonner est excellent pour la santé ! En activant les muscles de la gorge, vous stimulez le nerf vague.

Se gargariser

- Lorsque vous faites vibrer les muscles du palais, le nerf vague s'active.

S'exposer au froid

- L'exposition au froid permet une stimulation vagale qui émet des ondes relaxantes. Placez une longue poche de glace (ou plusieurs) le long du nerf vague, du bas du cou jusqu'au ventre pendant 10 à 15 minutes.
- Vous pouvez pratiquer cette technique quotidiennement.

Chouchouter ses surrénales

Les glandes surrénales sont nos batteries énergétiques. Situées au-dessus de nos reins, les glandes surrénales sont essentielles au bon fonctionnement de notre santé, de notre équilibre hormonal et de la régulation de notre énergie. Elles sont extrêmement importantes. C'est un mécanisme de défense face au stress et elles jouent un grand rôle au niveau hormonal, car elles synthétisent et libèrent des hormones telles que le cortisol et l'adrénaline, elles permettent de réguler le taux de sucre et de sodium dans le sang, d'augmenter l'hypertension artérielle ainsi que la glycémie en cas de stress.

Chez la plupart des personnes qui souffrent d'une inflammation chronique, il y a une fatigue des surrénales et donc un épuisement puisqu'elles n'arrivent plus à répondre aux besoins du corps pour synthétiser l'hormone anti-inflammatoire, le cortisol. En raison de cette sursollicitation, il est important d'en prendre soin.

Voici comment chouchouter les surrénales :

Privilégier le repos

- S'allonger en position latérale, sans distraction, pendant 20 minutes permet de restaurer les glandes surrénales. Privilégiez aussi des nuits de 8 heures pour bien les régénérer !

Manger sainement

En situation de stress, l'organisme a besoin de 400 fois plus d'oligoéléments et de vitamines. Une alimentation équilibrée, riche en aliments entiers et non transformés, permet au corps de réguler les niveaux d'hormones comme le cortisol et l'insuline. Évitez les dévitalisants qui sont énergivores comme les excitants (café, thé, sodas, chocolat, etc.), les aliments raffinés (sucre blanc, farine blanche, etc.), les mauvaises graisses et les repas trop lourds.

Prendre du temps rien que pour soi

Dessiner, cuisiner, lire un livre, prendre un bain, écouter ses musiques préférées, faire la sieste, etc., prévoir dans la journée des activités de 30 minutes rien que pour soi permet de réduire considérablement le stress et de recharger au maximum ses batteries pour faire le plein d'énergie !

Pratiquer des exercices de relaxation

La méditation

Méditer est une activité relaxante qui permet de relâcher les tensions, l'anxiété et le stress accumulés. Méditer 10 minutes par jour est une solution efficace pour abaisser le niveau d'hormone de stress, le cortisol.

L'exercice « briseur de tensions »

Le cerveau contrôle les tensions corporelles. Vous pouvez les relâcher en agissant directement sur le système nerveux avec des exercices neurosensoriels comme celui-ci. En le pratiquant, vous ferez passer votre corps d'un état de stress à un état de repos.

1. Asseyez-vous confortablement.
2. Tournez la tête vers la gauche, puis tournez la tête vers la droite. Remarquez peut-être comme il est plus facile de tourner la tête dans un sens que dans l'autre.
3. Allongez-vous et enlacez vos doigts sous la tête. Votre tête doit être droite et stable.
4. Sans bouger la tête, dirigez votre regard vers la droite, puis fixez le regard pendant au moins 30 secondes jusqu'à ce que vous remarquiez un signe d'évacuation du stress : soupirs, bâillements, respiration plus profonde, sensation de calme dans le corps, etc.
5. Répétez cet exercice du côté gauche.
6. Asseyez-vous confortablement.
7. Vous allez tourner à nouveau la tête à gauche et à droite pour voir s'il y a des changements. Ce n'est pas grave s'il n'y en a pas. Plus vous le pratiquerez et plus vous gagnerez en mobilité. Sachez qu'il est préférable de l'effectuer de manière constante dans le temps, à petites doses.

L'exercice 5-4-3-2-1

Cet exercice est parfait pour évacuer le stress ! Tout au long de l'exercice, ayez une inspiration et une expiration profondes pour bien relâcher les tensions.

1. Identifiez 5 objets que vous pouvez voir.
2. Identifiez 4 éléments que vous pouvez toucher.
3. Identifiez 3 choses que vous pouvez entendre
4. Identifiez 2 choses que vous pouvez sentir.
5. Pensez à 1 chose pour laquelle vous êtes incroyablement reconnaissant.

S'apaiser avec les plantes, les huiles essentielles et les élixirs floraux

Certaines plantes, huiles essentielles et élixirs floraux ont des bienfaits antistress qui permettent le lâcher-prise.

Prendre des plantes médicinales antistress

En infusion

La passiflore : c'est LA tisane antistress. Elle permet de retrouver calme et sérénité. Pour une tasse, faites infuser 1 cuillerée à café de fleurs séchées pendant 10 minutes.

La mélisse : cette infusion aromatique, aux propriétés relaxantes et antispasmodiques, calme les troubles nerveux. Faites infuser des feuilles fraîches ou sèches dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

La camomille : ses vertus antistress, calmantes et relaxantes permettent de retrouver une paix intérieure. Dans une tasse d'eau bouillante, faites infuser 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pendant 10 minutes.

En gélules

Des plantes adaptogènes comme l'ashwagandha et la rhodiola soutiennent la fonction des glandes surrénales. Veillez à prendre l'avis d'un thérapeute avant toute prise.

L'ashwagandha : ce ginseng indien permet à l'organisme de s'adapter à tout type de stress et d'augmenter sa résistance. Pour profiter pleinement de ses bienfaits, il est conseillé de faire une cure de 1 à 3 mois avec 1 à 2 gélules par jour lors des repas. Il est déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes sujettes à de l'hyperthyroïdie.

La rhodiola : cette racine facilite la détente et la relaxation. Elle est à prendre sous forme de cure de 1 à 3 mois avec 1 à 2 gélules par jour lors des repas.

La gemmothérapie

C'est la thérapie par les bourgeons. Elle utilise la partie embryonnaire des plantes comme les bourgeons, les jeunes pousses et les radicules.

Le figuier : grand équilibrant nerveux, il agit sur le stress. Il est conseillé de commencer par une cure de 21 jours avec 5 à 10 gouttes par jour dans un grand verre d'eau, puis de le prendre en cas de besoin quand le corps en réclame. Je vous recommande de l'avoir à proximité ou dans votre sac à main sous forme de spray.

Utiliser des huiles essentielles antistress

La lavande officinale : elle apaise les tensions intérieures, libère les blocages et harmonise cœur-esprit-intellect. Ayez toujours cette huile essentielle à portée de main. Vous pouvez la laisser diffuser 5 minutes dans un diffuseur ou en déposer 2 gouttes sur un mouchoir pour la respirer.

Le petit grain bigarade : c'est un rééquilibrant nerveux, anti-inflammatoire et antispasmodique. Il libère les blocages psychoémotionnels, les crispations et procure de la sérénité. C'est un *must-have* à avoir dans son sac. En cas de stress, massez-vous le plexus solaire avec une goutte de cette huile essentielle ou déposez une goutte sur chaque poignet et inhalez profondément.

La camomille romaine : grande calmante du système nerveux, elle soulage des chocs émotionnels. Elle est anti-inflammatoire et antispasmodique. Pour calmer et apaiser, mettez deux gouttes sur les poignets et respirez. Pour enlever l'oppression thoracique due au stress, massez-vous le plexus solaire avec 1 goutte de cette huile essentielle mélangée à 20 gouttes d'huile végétale neutre (exemple : huile de jojoba).

Tapoter la zone des surrénales avec des huiles essentielles tonifiantes et anti-inflammatoires

Les huiles essentielles de pin sylvestre et d'épinette noire sont parfaites pour soutenir la fonction des surrénales en cas d'épuisement. Le matin au réveil, mettez 1 goutte d'une de ces deux huiles essentielles sur chacun de vos poignets et venez masser, tapoter vos surrénales. Coup de fouet garanti ! C'est à faire ponctuellement ou en cure de 3 semaines maximum.

Absorber des élixirs floraux antistress

Vervain : cet élixir est parfait pour les personnes épuisées qui vivent sur les nerfs, qui n'arrivent pas à se relaxer et qui ont des tensions physiques et psychiques intenses. Il est recommandé de prendre 5 gouttes 3 fois par jour pendant 6 semaines.

Rescue : concentré de sérénité, c'est une synergie de 5 fleurs de Bach qui permettent de surmonter un stress ou une anxiété importante. Quand vous en ressentez le besoin, prenez 2 sprays dans votre bouche. À renouveler si nécessaire jusqu'à 6 fois par jour.

3.
CHANGEMENTS D'HYGIÈNE
DE VIE :
GARDER LE CAP

Reprendre le contrôle de son hygiène de vie demande de la motivation, de la volonté et de la patience. Mais, à partir du moment où l'on sait que l'on est l'unique acteur de sa santé, il est beaucoup plus facile de déclencher des prises de conscience, de prendre soin de soi et de mettre en place de nouvelles habitudes de vie. Pour faciliter votre parcours sur le chemin du mieux-être, il est essentiel que vous sachiez créer de bonnes habitudes et que vous puissiez les maintenir à long terme en alliant plaisir et santé.

Créez de nouvelles habitudes de vie et les garder dans la durée

Savoir ancrer les changements dans son quotidien

Les petites actions répétées dans le temps, sur le long terme, ont un sacré pouvoir. Certes, une petite action peut sembler insignifiante à l'échelle d'une journée (comme méditer pendant 10 minutes). En revanche, si vous la reproduisez tous les jours pendant 365 jours, elle améliorera considérablement votre bien-être et votre santé.

Voici 5 conseils pour garder des habitudes quotidiennes à long terme.

Mettre en place un déclencheur¹

Si vous souhaitez créer une habitude quotidienne solide et la rendre automatique, la clé consiste à l'ancrer à quelque chose de préexistant qui servira de déclencheur. Exemples de déclencheurs : le réveil, les repas, les pauses au travail, le coucher, etc. Pour illustrer mon propos, vous pourriez

décider, chaque matin au réveil, de pratiquer quelques postures pour stimuler votre nerf vague.

Combiner deux habitudes

Le principe repose sur la combinaison de deux habitudes, une que vous avez déjà avec celle que vous souhaitez mettre en place. L'objectif consiste à associer une nouvelle activité, qui peut vous sembler difficile (comme pratiquer de l'exercice physique), à une action que vous aimez (exemple : écouter votre musique favorite). En associant ces deux activités, vous allez finalement passer un bon moment et il sera plus facile d'intégrer la nouvelle habitude.

Avoir un objectif minimal

Le but est de vous fixer volontairement un objectif minimal (exemple : 5 minutes de cohérence cardiaque par jour), car le plus difficile pour créer une nouvelle habitude est toujours le démarrage. On a tendance à se fixer des objectifs beaucoup trop grands qui sont finalement irréalistes. Il vaut mieux faire un petit peu que rien du tout.

Se faciliter la tâche

Pour éviter la procrastination, facilitez-vous la tâche. Par exemple, en préparant la veille vos affaires de sport au pied du lit, ce sera beaucoup plus facile le lendemain matin de vous lancer dans la pratique de votre exercice physique.

Utiliser un trackeur ou un calendrier

Le trackeur est un outil (une application comme Productive, Done, Streaks, Fabulous, etc.) qui permet de garder une trace de vos performances passées. Vous pouvez aussi les noter sur un simple calendrier. Lorsque vous avez une

habitude régulière, plus vous passez à l'action, jour après jour, plus vous accumulez de jours avec l'objectif réalisé. Si vous prenez la peine de visualiser cet enchaînement sur un trackeur ou sur un calendrier, vous verrez immédiatement le nombre de jours où vous avez atteint votre objectif. Plus longtemps vous mettez en place cette habitude, plus vous serez fier de vous ! Avec ce suivi, vous créez une motivation supplémentaire pour maintenir l'habitude à long terme.

Petit plus

Pour vous accompagner émotionnellement dans la mise en place de vos nouvelles habitudes de vie, la fleur de Bach « Walnut » est idéale.

S'accrocher à des objectifs

Lorsque l'on souhaite aller mieux, la plus grosse difficulté que l'on peut rencontrer est la motivation à changer. Or, nous sommes les acteurs de ce changement et si on ne change rien, rien ne changera.

Pour se motiver et mettre en place des objectifs, il existe deux belles pratiques : le tableau de visualisation et l'autosuggestion positive.

Le tableau de visualisation

Il regroupe toutes les images, les photos, les citations qui vous inspirent et qui illustrent pour vous l'atteinte d'un objectif que vous vous êtes fixé. Ce tableau repose sur l'idée que la représentation visuelle de votre objectif vous met déjà dans une démarche positive et vous aide à l'atteindre.

1. Choisissez le thème de votre tableau de visualisation. Quel objectif allez-vous illustrer sur ce tableau ? Qu'est-ce que vous voulez accomplir par-dessus tout ? Exemples : « être libre de mes mouvements », « voyager sans douleur », « vivre en bonne santé », etc.
2. Choisissez le support. Vous pouvez le construire sur une feuille A3, sur un tableau aimanté ou bien sur un support dématérialisé (format Word ou PowerPoint).
3. Faites-en le schéma. Il doit regrouper tous les éléments visuels qui suscitent en vous des émotions positives et vous donnent le déclic nécessaire à l'action pour tendre vers votre objectif. Ce qui est particulièrement efficace pour agir et avancer au quotidien, c'est de visualiser, en plus de l'objectif final, les étapes clés de sa réalisation. Pour ça, reprenez votre objectif principal et découpez-le en plusieurs phases.
4. Collectez le contenu qui illustre le mieux l'atteinte de votre objectif et de ses étapes clés. Pour que ce soit très visuel, privilégiez les images plutôt que le texte. Vous aurez besoin de photos, de magazines et de sites internet comme Pinterest. Point important : choisissez des photos et des images qui créent des émotions chez vous. Vous pouvez aussi y intégrer des citations inspirantes ou des mots qui vous donneront confiance en vous et vous aideront à rester motivé. Imprimez ce matériel dans un format assez grand pour pouvoir le lire facilement.

5. Affichez votre tableau dans un endroit bien visible, sur votre réfrigérateur ou dans votre bureau. Régulièrement, prenez quelques minutes pour vous imprégner de son contenu et regardez attentivement les éléments qui le composent. Ressentez tout ce qui se passe en vous quand vous regardez cet objectif.

Le tableau de visualisation étant un outil vivant, n'hésitez pas à le faire évoluer !

L'autosuggestion positive

« Changez vos pensées, et vous changerez de destinée. »

Joseph Murphy

Si vous souhaitez aller mieux et opérer des changements, répéter au quotidien des affirmations positives vous permettra tout simplement de leur donner une réalité et de croire davantage en votre potentiel.

L'autosuggestion positive, aussi connue sous le nom de méthode Coué, est une très belle pratique qui permet de reprogrammer son subconscient afin d'adopter de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes de vie.

Comment pratiquer l'autosuggestion ?

Le subconscient ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Lorsque vous pratiquez l'autosuggestion en y associant des émotions, votre cerveau est stimulé comme si vous viviez vraiment la situation. C'est à force de répéter que votre suggestion s'imprimera dans votre inconscient jusqu'à la produire réellement dans votre vie. Il s'agit donc de la répéter consciemment à haute voix et à plusieurs reprises. Le ton de votre voix doit être le plus naturel possible comme si c'était une évidence.

Pour que ce soit efficace, il est important de réaliser cet exercice au moins 3 fois par jour, idéalement le matin au réveil, une fois dans la journée, puis au coucher. Vous pouvez répéter votre suggestion tout au long de la journée (en cuisinant, en vous douchant, en conduisant, etc.). Si vous ne pouvez pas le faire à haute voix, faites-le mentalement ! Le plus important étant de mettre de l'intention et le plus d'émotions possible dans votre autosuggestion. Bien entendu, même si cette pratique permet de reprogrammer votre subconscient, cela nécessite tout de même un passage à l'action !

Voici comment élaborer une pensée positive.

Définir votre objectif

- Pensez aux répercussions que ce changement apportera dans votre vie.
- En y pensant fortement, vous renforcerez votre motivation et votre
- désir de l'obtenir.

Écrire vos autosuggestions

Celles-ci doivent être inspirantes, impactantes et motivantes pour vous. N'oubliez pas qu'elles ont pour but d'influencer et de reprogrammer votre subconscient afin de vous aider à mettre en place de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes de vie.

1. Utilisez le « Je » pour vous engager, vous impliquer.
2. Aucune négation ni dans le fond ni dans la forme. Utilisez uniquement des affirmations positives plutôt que des tournures de phrase avec une connotation négative.
3. Parlez au présent comme si le résultat était acquis.
4. N'utilisez pas de verbes comme « vouloir », « tenter », « essayer », « espérer ».
5. Notez précisément les bénéfices de votre autosuggestion et sur quoi elle doit agir dans votre vie (ex. : votre bien-être, votre santé, votre remise en forme, votre estime de vous, etc.).
6. Facultatif : utilisez une notion de progression si nécessaire (peu à peu, petit à petit, au fur et à mesure).

Voici quelques exemples d'autosuggestions positives :

- « Chaque jour, petit à petit, je me libère du tabac pour être en meilleure santé. » En même temps, visualisez-vous dans une forêt en sentant vos poumons propres et en vous réjouissant du résultat tel qu'il est.
- « Je crois en moi et en mes capacités... » et faites une visualisation.
- « Je suis heureux et en pleine forme... » et faites une visualisation.
- « J'ai le pouvoir sur ma santé... » et faites une visualisation.

Répéter vos affirmations positives et se visualiser en train de les incarner

Une fois que vous les avez écrites sur papier, il est maintenant temps de leur donner vie ! Vous devez les répéter quotidiennement à haute voix, idéalement trois fois par jour en y associant de l'émotion. Lorsque vous vous autosuggérez quelque chose, vous devez y mettre de l'intention, de la motivation, de l'envie afin que votre subconscient puisse pleinement y croire. Vous devez visualiser, imaginer et ressentir de l'émotion en vous, comme si vous viviez réellement la situation. C'est en mettant de l'émotion dans la répétition de vos autosuggestions que vous pourrez reconfigurer correctement votre cerveau.

Gérez l'équilibre

Savoir respecter vos nouvelles habitudes alimentaires malgré les contraintes du quotidien

Il peut sembler difficile de respecter son mode alimentaire anti-inflammatoire à l'extérieur de chez soi (au restaurant, avec des amis, en famille, au travail). Pourtant, c'est possible, il existe des solutions.

Au restaurant

Choisissez le restaurant à l'avance. Évitez l'improvisation, préférez chercher un lieu de restauration adapté. Certaines cuisines utilisent très peu de produits pro-inflammatoires comme les cuisines asiatique, indienne et mexicaine.

Vérifiez d'abord le menu. En prenant connaissance en amont de la carte du restaurant, vous identifierez plus facilement les plats qui pourront vous convenir.

N'hésitez pas à contacter le restaurant. En prenant le temps de téléphoner avant votre arrivée, vous pourrez vous renseigner sur les ingrédients utilisés

dans les plats et éventuellement demander des alternatives ou des modifications.

Chez des amis ou dans la famille

Communiquez. Même s'il est important de s'adapter aux habitudes alimentaires de chacun, n'hésitez pas à échanger avec votre famille ainsi qu'avec vos amis sur votre mode alimentaire anti-inflammatoire. Comme il est question de santé, bien souvent les proches font leur maximum pour s'ajuster. Les petits plus : emmenez des biscuits apéritif ainsi que votre pain et apporter un dessert confectionné par vous-même !

Au travail

Apportez votre lunch box. Rien de tel que le fait maison pour veiller à sa santé ! En amenant votre repas, vous maîtriserez les ingrédients, le mode de cuisson et les quantités.

Gérer les tentations

Lorsque l'on décide de mettre en place des habitudes alimentaires plus saines, il peut être difficile de ne pas retomber dans les travers anciens. La clé pour l'éviter, c'est de maîtriser un maximum son environnement alimentaire.

Pour tenir vos engagements envers vous-même, je vous conseille trois actions :

Planifier ses repas

Tout est plus facile avec un plan en main !

Il n'est pas toujours évident de se motiver, pourtant les économies de temps et d'argent commencent ici. En planifiant vos menus pour toute la semaine,

vous éviterez de craquer et d'acheter des produits qui finiront peut-être à la poubelle. Car oui, sans savoir ce que l'on va manger, on achète plus que nécessaire. Vous gagnerez également de précieuses minutes dans les rayons. Je vous conseille de planifier des menus simples pour votre liste de courses.

Regrouper la préparation de plusieurs repas sur quelques heures

Le *batch cooking* est une méthode d'organisation qui consiste à préparer à l'avance plusieurs plats en une seule session de cuisine. Vous pouvez l'adapter en fonction de votre temps disponible, de vos envies et de vos besoins.

Quels sont les avantages du *batch cooking* ?

- **C'est un vrai gain de temps !** En cuisinant en une fois, vous éviterez de perdre de précieuses minutes à réfléchir à la préparation du repas, à sortir de nombreuses fois vos ustensiles de cuisine et à faire plusieurs fois la vaisselle.
- **Vous mangerez bon et sain.** En concoctant vous-même vos plats, vous privilégiez une alimentation riche en produits frais, locaux et bruts. Vous mangerez plus équilibré et plus sainement tout en vous régaland de vos plats 100 % maison !
- **Vous ferez des économies.** En préparant une liste de courses et un menu, vous éviterez de craquer dans les magasins et de dépenser plus que nécessaire.
- **Vous gagnerez en praticité.** Le midi ou le soir en rentrant vous n'aurez plus qu'à réchauffer. Adieu les prises de tête et les envies d'aliments pro-inflammatoires !

Astuces pour une préparation optimale : choisissez des recettes en fonction de leurs ingrédients communs et de leur mode de cuisson.

Retrouvez mon modèle d'organiseur de menus dans les annexes pour être plus efficace dans la pratique du *batch cooking*.

Gérer les tentations avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être une aide précieuse pour réfréner les envies d'aliments pro-inflammatoires.

- **L'huile essentielle de cannelle de Ceylan** est idéale pour canaliser les pulsions alimentaires comme le grignotage compulsif. Respirez au flacon sa senteur pour canaliser vos pulsions.
- **L'huile essentielle de cyprès** permet de garder le focus sur ses objectifs alimentaires. Versez 1 à 2 gouttes de cette huile sur un mouchoir et respirez-le.
- **L'huile essentielle de verveine citronnée** est parfaite si vous anesthésiez vos émotions par l'alimentation : 1 goutte de cette huile sur chaque poignet, à respirer en cas d'envie de manger.

Allier plaisir et santé

Octroyez-vous des plaisirs ! Le bien-être ne doit pas être une dictature.

Lorsqu'on se lance dans un mode alimentaire anti-inflammatoire, on peut être très dur envers soi-même et ne plus s'accorder aucune joie gustative. Se priver de tout plaisir pour rester en bonne santé n'est pas une solution. Cela peut au contraire lui nuire. Lorsque vous vous bridez, vous créez des tensions, de la frustration et donc du stress.

Les petits bonheurs alimentaires améliorent l'humeur, boostent le quotidien et modèrent le stress ! Cela permet de se recentrer et d'être en harmonie avec soi-même. Chaque jour, essayez d'allier plaisir et santé. Si votre plaisir de la journée est de déguster un bon café, un verre de vin rouge ou des gâteaux maison, c'est OK !

Voici mes recettes favorites qui combinent santé et gourmandise. Elles sont toutes végétales et garanties sans gluten et sans lactose.

1. Lire à ce sujet *Le pouvoir des habitudes. Changer un rien pour tout changer*, Charles Duhigg, Flammarion, 2016

RECETTES POUR
« DENT SALÉE »



Curry vert

Composé d'épinards, de deux types de légumineuses et de beaucoup d'épices, ce curry vert est délicieux !

**Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min | Pour
4 personnes**

INGRÉDIENTS

110 g de pois chiches cuits

100 g de haricots mungos cuits

1,5 L d'eau bouillante

1 cuillerée à soupe d'huile de coco ou d'olive

2 oignons moyens hachés • 4 gousses d'ail hachées

6 g de gingembre frais haché • 1 piment rouge, finement haché

1 cuillerée à soupe de purée de tomates

**1 cuillerée à café de cumin moulu • 1 cuillerée à café de coriandre
moulue**

1 cuillerée à café de garam masala • ½ cuillerée à café de curcuma

½ cuillerée à café de sel • 1 grosse tomate, hachée

240 g d'épinards frais • 1 boîte de lait de coco (400 ml)

1 cuillerée à soupe de jus de citron frais

Garniture facultative : **coriandre fraîche, grossièrement hachée**

1. Dans une grande casserole, faites cuire les oignons, à feu moyen, dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et laissez cuire encore 2 à 3 minutes.

3. Ajoutez le piment, la purée de tomates, les épices et le sel. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajoutez la tomate hachée dans la casserole et baissez le feu.
5. Mixez 80 ml d'eau chaude avec la moitié des épinards jusqu'à obtenir un mélange lisse.
6. Ajoutez dans la casserole les épinards mixés, les pois chiches, les haricots mungos et le lait de coco. Laissez le tout chauffer, pendant que vous hachez le reste des épinards.
7. Ajoutez-les à la casserole et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils se ramollissent.
8. Juste avant de servir, ajoutez le jus de citron et remuez. Servez ce curry avec du riz et de la coriandre. Savourez !



Dahl

Ce plat indien est réchauffant, savoureux et rassasiant. C'est une recette pleine de fibres, de minéraux et de protéines. 100 g de lentilles vous apporteront autant de protéines que 100 g de protéines animales.

Trempage : 2 h | Cuisson : 35 min | Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 tasse de lentilles corail (prétrempées pendant 2 h au moins, puis rincées)

1 boîte de lait de coco de 400 ml

1 cuillerée à soupe de ghee ou d'huile de coco

1 boîte ou un bocal de tomates concassées ou pelées (400 g)

1 oignon finement ciselé

1 gousse d'ail pressée

1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais râpé

1 cuillerée à soupe de curry

Coriandre fraîche ciselée

Sel, poivre

1. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre dans le ghee ou l'huile de coco.
2. Versez les lentilles corail ainsi que le lait de coco et les tomates. Faites cuire sur feu moyen avec le couvercle, en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.

3. Ajoutez le curry et la coriandre, puis mélangez. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

4. Servez ce dahl avec du riz.



Frites croustillantes de patate douce

Salées-sucrées et croustillantes, ces frites de patate douce sont un vrai régal ! Accompagnées de la sauce à l'aneth (recette suivante), elles seront encore meilleures. D'ailleurs, cet accompagnement vous fera peut-être penser à une sauce bien connue pour accompagner les potatoes...

**Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min | Pour
4 personnes**

INGRÉDIENTS

3 patates douces de taille moyenne

1 cuillerée à soupe d'arrow-root

Sel

2 cuillerées à soupe d'huile de coco

Épices facultatives : **poivre noir, ail en poudre, paprika**

1. Préchauffez le four à 210 °C avec des grilles dans les tiers inférieur et supérieur du four.
2. Tapissez de papier sulfurisé deux grandes plaques du four.
3. Pelez les patates douces et taillez-les en morceaux en forme de frites. Essayez de les couper de taille similaire pour qu'elles cuisent de manière uniforme.
4. Dans un saladier, saupoudrez les frites de patate douce d'arrow-root. Mélangez jusqu'à ce que les frites soient légèrement enrobées de poudre.

5. Versez l'huile de coco sur les frites et remuez jusqu'à ce qu'elles soient uniformément recouvertes d'huile et qu'il ne reste aucune poudre d'arrow-root visible (utilisez vos doigts pour frotter la fécule visible sur les frites si nécessaire).
6. Transférez la moitié des frites non cuites sur une plaque de cuisson, et l'autre moitié sur l'autre plaque. Disposez les frites en une seule couche et ne les entassez pas, sinon elles ne croustillent jamais.
7. Faites-les cuire au four pendant 10 minutes, puis retournez-les avec une spatule métallique pour qu'elles cuisent de tous les côtés. : section par section, ramassez une dizaine de frites et retournez-les d'un rapide coup de poignet.
8. Disposez à nouveau les frites en couches égales sur la plaque, en déplaçant les frites particulièrement brunes vers le milieu afin qu'elles ne soient pas trop cuites. Remettez les plaques au four, en changeant leur position (la plaque supérieure va sur la grille inférieure et vice-versa).
9. Faites cuire 10 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que les frites soient croustillantes. Vous saurez qu'elles sont presque cuites lorsque leur surface passe de l'orange brillant à une texture plus mate et gonflée. Gardez un œil sur elles, car elles peuvent rapidement passer de croustillantes à brûlées.
10. Assaisonnez-les avec le sel et les épices. Dégustez-les chaudes avec ou sans sauce à l'aneth.



Sauce à l'aneth

**Préparation : 3 min | Trempage : 2 h | Pour
2 à 4 personnes**

INGRÉDIENTS

150 g de noix de cajou (trempées pendant 2 h au moins, non rincées)

2 cuillerées à café d'huile d'olive

1 à 2 gousses d'ail

2 citrons

1 cuillerée à café d'aneth fraîche ou surgelée

1 bonne pincée de sel

MATÉRIEL

1 blender

1. Dans un blender, mixez les noix de cajou, l'aneth, l'ail, l'huile d'olive, le jus des citrons et le sel avec 120 ml d'eau. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. Pour une texture plus légère, mixez le mélange avec 120 ml d'eau supplémentaire.



Houmous

C'est ma recette de houmous préférée ! En quelques gestes simples, vous obtiendrez un houmous maison onctueux et lisse. Ses notes d'huile d'olive, d'ail et de citron vous transporteront immédiatement en Méditerranée.

Préparation : 10 min | Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

240 g de pois chiches cuits

70 g de tahini (purée de sésame)

30 g d'huile d'olive

Le jus de 1 citron

1 gousse d'ail

1 bonne pincée de sel

Facultatif : **1 cuillerée à soupe d'eau / Coriandre fraîche**

MATÉRIEL

1 blender ou **1 robot avec lame S**

1. Dans un blender ou un robot avec lame S, mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse. Si nécessaire, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau, puis mixez de nouveau.
2. Si vous le souhaitez, garnissez l'houmous de feuilles de coriandre ciselées.



Lasagnes aux légumes du soleil

Cette délicieuse recette est un succès garanti. Elle vous réchauffera et vous réconfortera.

**Préparation : 20 min | Cuisson : 40 min | Trempage :
2 h | Pour 4 personnes**

INGRÉDIENTS

1 paquet de lasagnes sans gluten de 250 g
1 conserve de ratatouille de 600 g (maison de préférence)
300 g de noix de cajou (prétrempées pendant 2 h, non rincées)
2 cuillerées à soupe de levure maltée
1 cuillerée à café de sel de mer ou sel rose de l'Himalaya
1 pincée de muscade en poudre
De l'eau filtrée ou de source

MATÉRIEL

1 blender

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un blender, mixez les noix de cajou, le sel, la levure maltée et la poudre de muscade jusqu'à obtenir une crème de cajou onctueuse et lisse. Si le mélange est trop épais, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau.
3. Faites cuire les feuilles de lasagne selon les indications mentionnées au dos du paquet. Une fois cuites, égouttez-les bien.

4. Graissez légèrement le plat à lasagnes avec de l'huile d'olive.
5. Déposez une fine couche de ratatouille.
6. Déposez par-dessus une couche de lasagnes, une couche de ratatouille, puis une couche de crème de cajou. Répétez l'opération.
7. Enfourez et laissez cuire 30 minutes.
8. Dégustez ces délicieuses lasagnes accompagnées d'une salade.



Rouleaux de printemps

Cette recette exotique est fraîche, pleine de saveurs et facile à faire ! Elle est idéale comme entrée, pour un repas sur le pouce ou un pique-nique.

Préparation : 30 à 45 min | Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les rouleaux de printemps

8 feuilles de riz

50 g de vermicelles de riz

8 feuilles de laitue non coupées

1 concombre • 1 à 2 avocats • 1 mangue

75 g de graines germées (alfalfa, radis, brocoli, fenouil, soja, etc.)

12 feuilles de menthe fraîche ciselée

Pour la sauce d'accompagnement

1 cuillerée à café de tahini (purée de sésame)

1 cuillerée à café de vinaigre de cidre

1 cuillerée à café de sauce tamari

1 cuillerée à café de miel (cru de préférence)

1 gousse d'ail pressée

1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais râpé

1. Préparez la sauce d'accompagnement, mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients.

2. Faites cuire les vermicelles de riz, selon les indications au dos du paquet, puis rincez-les à l'eau froide.
3. Faites des lanières de concombre, d'avocat et de mangue.
4. Immergez une feuille de riz dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle soit souple, puis déposez-la sur un torchon propre humide.
5. Déposez les différents ingrédients au centre de la feuille de riz.
6. Repliez le bord qui est vers vous, ensuite les côtés de la feuille de riz puis roulez le rouleau sur lui-même.
7. Répétez les étapes 4, 5 et 6.
8. Dégustez ces rouleaux de printemps avec la sauce.



Pâtes « bolognaise » de courgettes

Cette recette gorgée de soleil est riche en nutriments ! Elle conserve toute sa fraîcheur et ses saveurs puisqu'elle est sans cuisson.

**Préparation : 30 min | Trempage : 2 h | Pour
2 personnes**

INGRÉDIENTS

2 courgettes de taille moyenne
250 g de tomates fraîches, épépinées et coupées en morceaux
10 g de tomates séchées
1 échalote
1 petite gousse d'ail dégermée et pressée
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de sirop d'agave
2 cuillerées à soupe de basilic frais
ou 1 goutte d'huile essentielle de basilic
1 cuillerée à café d'herbes de Provence
1 filet de jus de citron
1/2 cuillerée à café de sel + 1 pincée de sel
120 g de noix de cajou (prétrempées pendant au moins 2 h, non rincées)
120 ml d'eau
1 cuillerée à café de levure maltée
1 pincée de noix de muscade
1 pincée de poivre noir

MATÉRIEL

1 spiralizer ou un économe
1 blender
1 robot avec lame S

1. Détaillez les courgettes en spaghettis (à l'aide du spiralizer) ou en tagliatelles (à l'aide de l'économe).
2. Préparez la sauce tomate : dans le robot avec lame S, mixez l'échalote, l'ail, l'huile d'olive, le sirop d'agave, le basilic, les herbes de Provence, la ½ cuillerée à café de sel, le filet de jus de citron ainsi que les tomates fraîches et séchées.
3. Préparez la crème de cajou : dans le blender, mixez les noix de cajou, la levure maltée, la noix de muscade, l'eau ainsi que la pincée de sel et de poivre.

4. Facultatif : si vous avez envie de chaud, faites décongeler les pâtes de courgettes en les déposant dans une passoire et en leur versant dessus de l'eau bouillante. Égouttez-les bien en les pressant un peu.
5. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes de courgettes avec la sauce tomate et la crème de cajou.
6. Dégustez !



Salade de quinoa aux herbes

Cette salade est une idée de repas léger et frais, parfait pour les mois chauds de l'été. Elle est délicieuse en accompagnement ou en plat principal.

**Préparation : 10 min | Cuisson : 15 à 20 min | Repos :
15 min**

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa

1 tasse 3/4 d'eau

1 pincée de gros sel

Herbes au choix ciselées finement : **basilic, persil, ciboulette, coriandre**

1 gousse d'ail pressée

Des légumes de votre choix coupés en morceaux : **avocat, tomates**

fraîches, asperges, concombre

Quelques tomates séchées et artichauts marinés

1 cuillerée à soupe de graines de chanvre

1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Le jus de ½ citron

Sel, poivre

1. Rincez soigneusement le quinoa pour enlever la saponine qui donne de l'amertume.

2. Dans une casserole, versez le quinoa, l'eau et le gros sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu moyen 15 à 20 minutes jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
3. Feu éteint, placez un torchon propre entre la casserole et le couvercle pendant 15 minutes pour que le quinoa termine sa cuisson à la vapeur. Puis laissez-le refroidir.
4. Dans un grand saladier, versez les herbes, l'ail, le quinoa, les légumes, les tomates séchées, les artichauts marinés, les graines de chanvre.
5. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.



Velouté à la banane

Cette recette, venue tout droit du Brésil, ravira les palais qui se délectent de sucré-salé !

**Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min | Pour
1 ou 2 personnes**

INGRÉDIENTS

1 oignon émincé

1 cuillerée à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive

1 conserve de tomates pelées

1/2 cube de bouillon de légumes

1/2 tasse d'eau

100 ml de lait de coco

1 banane

1 cuillerée à café de curry

Facultatif : **sel, poivre, eau**

MATÉRIEL

1 blender

1. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile de coco ou l'huile d'olive.
2. Ajoutez le lait de coco, les tomates pelées, l'eau, le ½ cube de bouillon de légumes ainsi que la banane. Laissez cuire 20 minutes.

3. Assaisonnez avec le curry.
4. À l'aide d'un blender, mixez la préparation.
5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel et du poivre.

RECETTES POUR
« BEC SUCRÉ »



Boules d'énergie

Ces petites collations maison sont parfaites pour les coups de pompe ou les pauses goûter.

Préparation : 20 à 30 min | Pour une vingtaine de boules

INGRÉDIENTS

2 tasses de dattes dénoyautées (si les dattes sont dures, faites-les d'abord tremper dans de l'eau chaude pendant 10 minutes, puis égouttez-les)

½ tasse de purée d'oléagineux (d'amande, de noisette ou tahini)

1 tasse d'amandes ou de noisettes (prétrempées toute une nuit, puis rincées)

½ de tasse d'avoine (garantie sans gluten)

6 cuillerées à soupe de cacao cru

Facultatif : **noix de coco râpée**

MATÉRIEL

1 robot avec lame S

1. Mixez les amandes ou les noisettes.
2. Versez le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à l'obtention d'une grosse boule dans le robot (si nécessaire, ajoutez un soupçon d'eau, 1 cuillerée à soupe à la fois, pour pouvoir facilement l'obtenir).
3. Façonnez de petites boules avec les mains.

4. Si vous le souhaitez, enrobez les boules de noix de coco râpée.
5. Conservez-les au réfrigérateur pendant une semaine ou au congélateur pendant plusieurs mois.



Cookies à la banane et à l'avoine

Ce sont les cookies les plus faciles et les plus rapides à réaliser. Ils sont sans huile, sans noix et ne contiennent pas de sucre raffiné. Ils sont délicieux et faciles à préparer !

**Préparation : 5 min | Cuisson : 20 à 25 min | Pour
6 cookies**

INGRÉDIENTS

2 ou 3 bananes mûres

2 tasses d'avoine sans gluten

1/2 tasse de raisins secs non sulfurés ou de cranberries séchées

1/4 de cuillerée à café de cannelle

1. Préchauffez le four à 180 °C
2. Commencez par écraser les bananes.
3. Ensuite, ajoutez tous les autres ingrédients. Mélangez bien.
4. Divisez la pâte en 6. Formez des boules et placez-les sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
5. Aplatissez chacune des boules pour former des cookies. Enfournez pour 20 à 25 minutes.



Cheesecake au citron

Cette recette fraîche, légère et très facile à faire est sans cuisson. Ce dessert est parfait pour le printemps et l'été !

**Préparation : 15 min | Repos au réfrigérateur :
2 h | Pour 4 personnes**

INGRÉDIENTS

Pour la base biscuitée

150 g d'amandes (prétrempées toute une nuit, puis rincées)

1 cuillerée à soupe de noix de coco râpée

15 dattes (de préférence medjool)

1 pincée de sel

1/2 gousse de vanille

2 cuillerées à soupe d'huile de coco

Pour la crème citronnée

130 g de noix de cajou

(prétrempées pendant 2 h au moins, mais non rincées)

125 ml de sirop d'érable (ou autre sucrant liquide)

60 ml d'huile de coco

Le jus de 2 citrons bio

Le zeste de 1/2 citron bio

1/2 gousse de vanille

1 pincée de sel

Pour le décor (facultatif)

Graines de pavot

Fruits rouges frais ou surgelés

Copeaux de chocolat

MATÉRIEL

1 blender

1 mixeur avec lame S

1 moule à charnière à bord haut (diamètre moyen) ou **2 petits moules individuels du même type**

1. Dans le mixeur avec la lame S, mixez les amandes jusqu'à ce qu'elles soient finement broyées.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une boule. Aplatissez cette boule dans le fond du moule pour former la base. Réfrigérez cette base pendant la préparation de la garniture.

3. Dans le blender, mixez les ingrédients de la garniture jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Puis versez cette garniture sur la base.
4. Mettez le cheesecake au frais pendant 2 heures au moins.
5. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des graines de pavot, des fruits rouges ou des copeaux de chocolat noir sur le dessus pour donner une saveur supplémentaire.



Cheesecake printanier aux fraises

Cette recette est simple, légère et fraîche. Vous pourrez sans problème en déguster plusieurs parts sans vous sentir encombré et lourd !

Ce cheesecake cru aux fraises a tout pour plaire : la base dorée et friable, la garniture crémeuse aux notes vanillées et un délicieux coulis de fraises. Vous mangerez sain et gourmand : il est 100 % végétal. Exit les produits laitiers, le gluten, les œufs, le sucre raffiné et la cuisson !

**Préparation : 30 min | Repos au réfrigérateur :
4 h | Pour 4 personnes**

INGRÉDIENTS

Pour la base biscuitée

150 g de dattes medjool

150 g d'amandes (prétrempées pendant 8 à 12 h)

1 barquette de fraises

Pour la crème vanillée

100 ml de lait végétal

2 cuillerées à soupe d'huile de coco fondue

2 cuillerées à soupe de sirop d'érable

2 grosses poignées de noix de cajou (prétrempées pendant 2 h au moins, non rincées).

1 gousse de vanille

Pour le coulis de fraises

1 barquette de fraises

2 cuillerées à soupe de graines de chia

1 cuillerée à soupe de jus de citron

MATÉRIEL

1 blender puissant

1 robot multifonctions avec lame S (facultatif)

1 moule à charnière avec bord haut (diamètre moyen)

ou **2 petits moules individuels du même type**

1. Dans un robot multifonctions avec lame S ou un blender, mixez les amandes jusqu'à ce qu'elles soient finement broyées.
2. Ajoutez les dattes et mixez jusqu'à obtenir une boule. Si nécessaire, ajoutez quelques cuillerées à café d'eau.
3. Aplatissez la boule obtenue dans le fond du moule pour former la base biscuitée. Recouvrez cette base de morceaux de fraises.
4. Dans le blender, versez le lait végétal, l'huile de coco fondue, le sirop d'érable et les noix de cajou. Coupez la gousse de vanille en deux, dans la longueur, et raclez les graines à l'aide d'une pointe de couteau. Déposez les

graines dans le blender. Mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

5. Réfrigérez cette crème le temps de préparer le coulis de fraises.

6. Nettoyez le blender. Mixez, à l'aide du blender, 2 poignées de fraises et le jus de citron. Versez cette mixture de fraises dans un bol.

7. Ajoutez les graines de chia. Mélangez. Laissez reposer 30 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.

8. Découpez les fraises restantes.

9. Versez la crème vanillée sur la base biscuitée, puis le coulis par-dessus la crème. Recouvrez le coulis de morceaux de fraises.

10. Laissez prendre au frais pendant 4 heures au moins avant de démouler.



Cookies au chocolat

Ces cookies sont un délice ! Ils raviront votre palais pour des encas. Un peu croustillant à l'extérieur, mais surtout moelleux à l'intérieur – un vrai régal !

**Préparation : 30 min | Cuisson : 10 à 11 min | Repos :
15 min**

Pour 14 cookies

INGRÉDIENTS

14 g de graines de lin moulues trempées dans 60 ml d'eau

150 g de chocolat noir

+ 7 carrés de chocolat coupés en deux.

3 cuillerées à soupe d'huile de coco

50 g de sucre de coco

5 ml d'extrait de vanille

1/2 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

1/2 cuillerée à café de sel

155 g de farine de riz ou de sarrasin ou un mélange des deux

Garniture facultative : **grains de sel**

1. Dans un petit bol, mélangez les graines de lin moulues à l'eau. Réservez le temps que ça se gélifie.
2. Portez à ébullition une casserole remplie à moitié d'eau. Placez un grand bol en verre ou en céramique résistant à la chaleur sur le dessus de la casserole pour faire un bain-marie. Faites fondre le chocolat et l'huile de

noix de coco dans ce bain-marie, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit fondu.

3. Ajoutez ensuite le sucre de coco et mélangez. Retirez le bol de la casserole.
4. Dans le même bol, ajoutez les graines de lin gélifiées, l'extrait de vanille, la poudre à lever et le sel. Remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine et mélangez bien.
5. Laissez la pâte reposer à température ambiante pendant 15 minutes.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Avec les mains, formez de petites boules de pâte (de la taille d'une balle de golf environ). Insérez délicatement un carré de chocolat dans chaque boule.
8. Disposez les boules sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Pressez-les doucement pour créer de petits disques. Attention à bien espacer les cookies de 5 cm, car ils s'étaleront légèrement.
9. Enfournez pour 10 à 11 minutes.
10. À la sortie du four, saupoudrez légèrement les cookies de grains de sel. Laissez-les refroidir 10 minutes avant de les déguster !

CONSEIL

Il est préférable de les consommer immédiatement, mais les cookies peuvent être conservés dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours.



Glace minute pralinée

Recette express de crème glacée pour les plus gourmands qui ne peuvent pas attendre !

Préparation : 5 min | Pour 1 à 2 personnes

INGRÉDIENTS

4 bananes bien mûres congelées (coupées en morceaux au préalable)
2 à 3 cuillerées à soupe de purée de noisettes

MATÉRIEL

1 blender puissant

1. Mélangez les bananes congelées et la purée de noisettes dans le blender.
2. À faible vitesse, utilisez le mélangeur pour pousser les ingrédients dans la lame.
3. Une fois que le mélange a créé un vortex et qu'il est lisse pendant quelques secondes, éteignez le blender. Il ne faut pas trop mélanger, sinon la crème glacée fondra.
4. Mettez la glace dans de petits bols et garnissez-la de vos toppings préférés comme des fruits rouges, des copeaux de chocolat noir, de la noix de coco râpée ou des fruits secs (amandes, noisettes, noix, etc.) par exemple !



Mousse au chocolat façon Bounty

Cette délicieuse recette chocolatée est gourmande et très réconfortante ! S'il y a des amateurs de Bounty parmi vous, cette mousse au chocolat est pour vous.

**Préparation : 20 min | Repos au réfrigérateur : 1 nuit
+ 1 h minimum
Pour 4 personnes**

INGRÉDIENTS

**Une conserve de crème de coco de 400 ml
175 g de chocolat noir dessert à 80 %
15 g de sirop d'érable
5 ml d'extrait de vanille
1 pincée de sel**

MATÉRIEL

1 fouet électrique

1. La veille au soir, mettez la conserve de crème de coco à l'envers au réfrigérateur.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Une fois fondu, laissez-le refroidir.
3. Sortez la conserve du réfrigérateur et retournez-la. À l'aide d'une cuillère, récupérez la partie solide de la crème de coco, puis déposez-la dans un

saladier.

4. Fouettez la crème de coco à l'aide d'un fouet électrique jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse.
5. Délicatement, ajoutez le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel. Fouettez de nouveau pendant 1 minute.
6. Versez un peu de crème de coco sur le chocolat fondu. À l'aide d'une maryse, mélangez délicatement afin de ne pas casser la mousse de la crème de coco fouettée. Recommencez jusqu'à épuisement de la crème de coco.
7. Répartissez délicatement la mousse dans des verrines. Placez-les au réfrigérateur pour 1 heure au moins.



Pancakes à la banane

Ces pancakes *healthy* et moelleux vous rappelleront la délicieuse saveur du banana bread. Succès garanti !

**Préparation : 5 min | Cuisson : 15 min | Pour
2 personnes**

INGRÉDIENTS

1 banane

1 cuillère à café de graines de chia

180 g de lait végétal

80 g de flocons d'avoine sans gluten

2 pincées de poudre à lever garantie sans gluten

1/2 cuillère à café d'extrait de vanille ou de fleur d'oranger

1 pincée de sel

Facultatif : **sirop d'érable ou de coco**

MATÉRIEL

1 blender

1. Dans le blender, mixez l'ensemble des ingrédients.
2. Dans une poêle bien chaude et huilée, versez un peu de pâte pour former des pancakes.
3. Laissez dorer chaque côté 2 à 3 minutes. Dès que des petites bulles d'air apparaissent, retournez les pancakes.

4. Dégustez ces pancakes avec du sirop d'érable ou de coco.



Pâte à tartiner maison

Les noisettes sont les vedettes de cette recette chocolatée ! Cette tartinade est parfaite pour être dégustée sur des toasts ou des crêpes.

Préparation : 20 min | Cuisson : 10 à 12 min

INGRÉDIENTS

225 g de noisettes • 80 ml de lait végétal non sucré

15 ml d'huile de coco • 30 ml de sirop d'érable

6 dattes dénoyautées (si les dattes sont dures, faites-les d'abord tremper 10 minutes dans de l'eau chaude, puis égouttez-les)

35 g de cacao cru en poudre

5 ml d'extrait de vanille

1 pincée de sel

MATÉRIEL

1 blender ou un robot avec lame S

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Étalez les noisettes sur une plaque du four tapissée de papier sulfurisé.
3. Faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en remuant une fois à mi-cuisson. Retirez du four et laissez refroidir.
4. Prenez ensuite des poignées de noisettes et frottez-les fermement entre vos paumes pour que la peau se détache. Vous pouvez également les frotter

dans un torchon propre. Remuez les noisettes d'avant en arrière entre les deux mains pour que la peau tombe d'entre vos doigts.

5. Placez les noisettes pelées dans un blender ou un robot à lame S. Mélangez à grande vitesse pendant 5 minutes, en arrêtant de temps en temps pour racler les bords, jusqu'à ce qu'une consistance de purée de noisettes se forme.

6. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez à nouveau pendant 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien incorporé.

7. Savourez ! Vous pouvez conserver cette pâte à tartiner au réfrigérateur dans un bocal hermétique.



Porridge

Par temps froid et pluvieux, c'est un petit déjeuner réconfortant idéal ! En plus, il a de nombreux bienfaits. Selon de nombreuses études cliniques, les flocons d'avoine ont la capacité de réduire le taux de cholestérol, de diminuer la pression artérielle élevée et de réduire les risques à long terme de maladies cardiaques.

Bonne nouvelle pour les hypersensibles au gluten, les associations cœliaques considèrent le « gluten » de l'avoine comme anodin. Il ne semble pas provoquer autant de dégâts dans les réactions d'hyperréactivités que le gluten « dur » du blé, de l'orge ou du seigle. Si vous êtes hypersensible au gluten, je vous recommande quand même de tester avec une petite quantité, en vous assurant de bien la faire tremper, et si elle vous convient, vous pourrez sans problème en consommer. Il existe également des flocons d'avoine garantis sans gluten.

**Préparation : 5 à 10 min | Trempage : 7 h | Pour
1 personne**

INGRÉDIENTS

Le jus de 1/2 citron

1 pincée de sel marin

45 g de flocons d'avoine (existent avec label « sans gluten »)

250 ml de lait végétal ou d'eau de source

Fruits frais de saison ou fruits surgelés

Au choix pour le sucrant : **banane/miel/fruits secs**

Facultatif : **épices (cannelle, cardamome, gingembre, curcuma, etc.)**

1. La veille au soir : dans une casserole, couvrez l'avoine d'eau. Ajoutez le jus de citron et laissez tremper toute la nuit. Ce trempage de 7 heures au moins dans une eau acidulée est une étape indispensable pour bénéficier des bienfaits de ces céréales.
2. Le lendemain : ajoutez le sel marin. Versez le lait végétal ou l'eau de source sur les flocons d'avoine. Ajoutez également des fruits frais ou surgelés.
3. À feux doux, faites cuire 5 minutes en remuant. Enlevez la casserole du feu et laissez reposer 5 minutes avec le couvercle.
4. Sucrez avec une banane écrasée ou du miel ou des fruits secs.
5. Facultatif : ajoutez des épices. Dégustez !



Pudding de chia aux fruits rouges

Avec cette délicieuse recette fruitée, vous ferez le plein d'antioxydants ! Elle est parfaite pour un petit déjeuner ou une collation.

**Préparation : 5 min | Repos au réfrigérateur :
2 à 3 h | Pour 2 personnes**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de framboises, surgelées ou fraîches**
- 1 tasse de lait végétal non sucré** (amandes ou coco)
- 3 cuillerées à soupe de graines de chia**
- 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable**
- 1 cuillerée à café de zeste de citron** (bio)
- 1 cuillerée à café de jus de citron**
- 1/2 banane, coupée en fines rondelles**
- 1/2 tasse de fruits rouges surgelés**

1. Versez les framboises dans un bol et écrasez-les à la fourchette.
2. Incorporez et mélangez le lait végétal, le sirop d'érable, les graines de chia, le zeste et le jus de citron.
3. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures, jusqu'à ce que le mélange soit épais et gélifié.
4. Répartissez le pudding de chia dans 2 bols et servez-le avec des bananes et des fruits rouges.

BOISSONS
SANTÉ



Eau détox

L'eau détox est un cocktail d'antioxydants, de vitamines et de minéraux parfait pour détoxifier en douceur l'organisme. C'est une belle alternative pour augmenter sa consommation d'eau tout au long de la journée.

Préparation : 5 min | Repos au réfrigérateur : 2 h | Pour

1 personne

INGRÉDIENTS

2 rondelles de pamplemousse

1/4 de concombre

1/2 citron vert

15 feuilles de menthe fraîche

750 ml d'eau de source ou d'eau filtrée

1. Coupez les fruits et le concombre en rondelles.
2. Placez-les dans l'eau avec les feuilles de menthe et laissez-les infuser au moins 2 heures au réfrigérateur.
3. Dégustez l'eau détox dans les 48 heures.



Élixir anti-inflammatoire

Cet élixir permet de donner un coup de fouet au système immunitaire. Le gingembre et le curcuma agissent comme de l'ibuprofène naturel. Ce sont de puissants anti-inflammatoires. En cas de douleur et d'inflammation, il est essentiel de les intégrer le plus possible dans son alimentation.

Préparation : 5 à 10 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

5 cm de rhizome de curcuma frais non épluché

5 cm de rhizome de gingembre frais non épluché

1 tasse de lait végétal (noix de coco ou amande)

1 cuillerée à café de miel

(personnellement, j'utilise le miel de Manuka qui est un puissant antibiotique naturel)

1 pincée de poivre noir

MATÉRIEL

1 blender

1. Sur feu doux, faites chauffer le lait végétal.
2. Versez tous les ingrédients dans le blender. Mixez.
3. Dégustez !

PROPRIÉTÉS DU CURCUMA

Puissant anti-inflammatoire

Riche en antioxydants

Régénérateur du foie

Vertus digestives

PROPRIÉTÉS DU GINGEMBRE

Puissant anti-inflammatoire

Antiviral

Antalgique

Antioxydant

Antivomitif

Vertus digestives

Boosteur du système immunitaire



Frappé à la pastèque

Les frappés, sont des boissons parfaites pour l'été qui permettent de rester bien hydraté. Ces frappés sont rafraîchissants, nutritifs et délicieux !

Préparation : 5 à 10 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

La moitié d'une petite pastèque
Quelques feuilles de menthe fraîche
6 glaçons

MATÉRIEL

1 blender

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le blender. Mixez.
2. Dégustez !



Frappé au concombre, à l'ananas et à la noix de coco

Préparation : 5 à 10 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

1 à 2 tasses d'eau de coco

10 morceaux d'ananas

1/4 de concombre

6 glaçons

MATÉRIEL

1 blender

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le blender. Mixez.
2. Dégustez !



Infusion de feuilles d'ortie à la menthe et au gingembre

L'ortie n'est pas une mauvaise herbe, mais un véritable trésor. Reine des plantes sauvages, elle contient un puissant agent anti-inflammatoire qui aide à freiner l'action des cytokines, l'un des facteurs clés de l'inflammation dans l'organisme. N'hésitez pas à en consommer au moins deux tasses par jour. Les feuilles d'ortie sont également indiquées pour prévenir la fatigue, les maux de tête chroniques, les maux de gorge, les infections des sinus et la fatigue, et sont bénéfiques pour les diabétiques, car elles permettent d'abaisser le taux de sucre dans le sang.

**Préparation : 5 à 10 min | Infusion : 5 min | Pour
4 personnes**

INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe de feuilles d'ortie
2 cuillerées à soupe de menthe fraîche hachée
2 cuillerées à café de gingembre râpé
1 L d'eau de source ou d'eau filtrée

1. Mélangez dans un bol les feuilles d'ortie, la menthe fraîche et le gingembre.
2. Faites bouillir 1 litre d'eau.
3. Utilisez 1 cuillerée à café de ce mélange pour 1 tasse de 250 ml d'eau chaude.

4. Laissez infuser 5 minutes au moins.



Jus vert

Ce jus vert est idéal pour commencer la journée ! Il vous permettra de rester hydraté et de faire le plein de vitamine C et de minéraux.

Préparation : 5 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

1 concombre

1 à 2 branches de céleri

2 pommes

1 fenouil

Le jus de 1 citron

Facultatif : **1 cuillerée à café de spiruline**

MATÉRIEL

1 extracteur ou une centrifugeuse

Si possible, faites en sorte que tous les ingrédients soient biologiques.

1. Passez le concombre, les branches de céleri, les pommes ainsi que le fenouil dans l'extracteur ou la centrifugeuse.
2. Versez le jus de citron dans le jus vert.
3. Facultatif : mélangez 1 cuillerée à café de spiruline dans le jus.



Lait d'amande maison

Le lait d'amande est une très belle alternative au lait de vache. C'est une boisson végétale riche en vitamines, minéraux et oligoéléments. Sans lactose, elle est onctueuse et très facile à faire. Vous pouvez l'utiliser pour confectionner des gâteaux, des desserts et des boissons chaudes.

Préparation : 10 min | Trempage : 8 h

INGRÉDIENTS

1 tasse d'amandes (bio de préférence)

3 tasses d'eau de source ou d'eau filtrée

Facultatif : **2 dattes medjool dénoyautées**

2 cuillerées à café de cannelle

MATÉRIEL

1 blender

1 sac à lait végétal ou un torchon bien propre

1. Faites tremper les amandes toute une nuit (ou 8 heures minimum) dans un bol d'eau. Ce procédé est absolument essentiel pour profiter de leurs principes actifs.
2. Après ce trempage, égouttez-les et mettez-les dans un blender avec les 3 tasses d'eau. Mixez ensuite le tout pendant 1 minute ou 2 jusqu'à l'obtention d'un lait lisse.

3. Placez ensuite un torchon ou un sac à lait végétal au-dessus d'un saladier et filtrez le lait à travers. Pressez le reste du liquide avec les mains.
4. Si vous utilisez de la cannelle ou des dattes, mixez-les au blender avec le lait.
5. Conservez le lait dans une bouteille en verre hermétique au réfrigérateur, il devrait se garder ainsi pendant une semaine environ. Vous pouvez également le congeler dans des bacs à glaçons.

Pour les plus pressés

Mixez 50 g de purée d'amandes avec 50 cl d'eau chaude (non bouillante) et 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable.



Shot énergisant

Ce n'est pas la boisson la plus délicieuse parmi toutes ces recettes, mais elle donne une sacrée décharge d'énergie. Elle réchauffe et désenflamme l'organisme, stimule et fortifie le système immunitaire, elle est donc idéale en période de grands froids ou d'infection virale !

Préparation : 5 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

½ citron (bio de préférence)

50 g de gingembre frais

MATÉRIEL

1 presse-agrume

1 extracteur à jus ou 1 centrifugeuse

1. Pelez le gingembre.
2. Passez-le dans un extracteur à jus ou une centrifugeuse et recueillez le jus.
3. Pressez le citron à l'aide d'un presse-agrume.
4. Mélangez le jus du gingembre au jus du citron.
5. Buvez d'une traite comme un shot.



Smoothie vert

Comme petit déjeuner ou encas, le smoothie vert est un excellent moyen de consommer trois portions de fruits et de légumes par jour. Facile à faire, il est prêt en 2 minutes.

Préparation : 2 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

1 banane

1 petit concombre

1 grosse poignée d'épinards frais

1 cuillerée à soupe de purée d'amandes

Facultatif : **un filet d'eau, si vous souhaitez que la consistance soit plus liquide**

MATÉRIEL

1 blender

1. Placez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.



Thé glacé aux fruits rouges

Amateurs de thé glacé, cette recette est pour vous ! Avec les grosses chaleurs, vous apprécierez cette douce boisson acidulée et rafraîchissante.

Préparation : 5 à 10 min | Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe au choix de thé vert ou d'infusion à la menthe
500 ml d'eau filtrée ou de source
1/2 tasse de fruits rouges surgelés

1. Faites chauffer l'eau.
2. Faites-y infuser le thé vert ou l'infusion à la menthe.
3. Laissez refroidir. Versez dans un verre.
4. Ajoutez les fruits rouges surgelés. Dégustez !

LES ALIMENTS À AVOIR CHEZ SOI

Liste de courses

Dans le réfrigérateur

- **Huiles riches en oméga 3** de première pression à froid : lin, chanvre, pépins de courge, cameline, germe de blé, noix...
- **Des protéines** : volaille, truite fumée, tempeh, tofu fermenté, œufs, graines germées, fromages végétaux/de brebis/de chèvre
- **Des légumes de saison** pour les vitamines, minéraux et antioxydants
- **Des aromates frais** (ciboulette, persil, coriandre, aneth, basilic, menthe, etc.) pour un apport en antioxydants
- **Du tamari**, une alternative au sel riche en probiotiques
- **Du lait végétal**
- **Des yaourts végétaux/au lait de brebis/au lait de chèvre**
- **Plantes herbacées anti-inflammatoires** : curcuma et gingembre frais
- **Kéfir, kombucha, eau de coco, infusion froide, etc.**
- **Vinaigre de cidre**
- **Citrons**

Au congélateur

- **Toute préparation maison réalisée en quantité** (ex. : bouillon thérapeutique, houmous, velouté, etc.)
- **Des fruits et légumes bruts**, non transformés : mangue, fruits rouges, bananes, épinards, brocolis, chou-fleur, asperges, petits pois, haricots, choux de Bruxelles, etc.
- **Aromates** (coriandre, persil, ciboulette, basilic, etc.)
- **Plantes aromatiques aux puissants antioxydants** (ail, échalote, oignon, etc.)
- **Des protéines** : poissons, crustacés, viandes et volailles
- **Pollen frais** pour faire le plein de probiotiques

Dans le placard

- **Des céréales sans gluten** pour une belle source de fibres et de protéines : quinoa, riz semi-complet, sarrasin, millet, teff, sorgho, fonio, etc.
- **Des farines et des flocons sans gluten** (riz, millet, avoine, pois chiche, sarrasin, etc.)
- **Des pâtes sans gluten** (riz, quinoa, sarrasin, pois chiches)
- **Des légumineuses**, riches en protéines végétales : lentilles vertes, lentilles corail, haricots rouges, haricots blancs, haricots mungos, pois chiches, pois cassés
- **Des graines pour les oméga 3** : graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame, graines de lin
- **Des oléagineux pour les oméga 3** : amandes, noix de Grenoble, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes, etc.
- **Des purées d'oléagineux** : tahini, purée d'amandes, purée de noix de cajou, purée de noisettes, etc.
- **Des fruits séchés** (abricots, dattes, figues, cranberries) pour leur richesse en glucides, fibres et oligoéléments
- **Des édulcorants naturels** pour remplacer les sucres raffinés : miel cru, sucre de coco, sirop d'érable de qualité ou de coco, etc.
- **Conserves de lait de coco**, de crème de coco, de tomates pelées/concassées et de pois chiches pour dépanner
- **Conserves riches en oméga 3** : sardines, maquereaux, harengs, foie de morue, anchois
- **Superaliments** comme les graines de chia, la spiruline, les baies de goji, le cacao cru, le jus d'herbe d'orge, le chaga, la caroube, les paillettes d'algues, etc.
- **Pain sans gluten**, pain des fleurs, etc.

- Thé vert, infusions anti-inflammatoires (curcuma, ortie piquante, mélisse, romarin, harpagophytum, etc.)

Sur le plan de travail

- Des bonnes graisses pour la cuisson : huile de coco, huile d'olive, ghee
- Des fruits frais pour faire le plein de fibres et d'antioxydants
- Des épices aux vertus anti-inflammatoires : cannelle, cardamome, piment, curry, cumin, curcuma, gingembre, poivre noir, etc.
- Des condiments : sel rose de l'Himalaya, gomasio, poivre noir, herbes de Provence, etc.
- Des plantes aromatiques : ail, échalote, oignon, etc.

Remerciements

Cet ouvrage a été une merveilleuse aventure et une grande source de joie !

Je remercie les Éditions First de m'avoir offert l'opportunité d'écrire mon premier livre. Je tiens à remercier tout particulièrement Aline Sibony et Cyrielle Londero pour leur confiance et leurs conseils bienveillants.

Merci à Océane Juille d'avoir réalisé de magnifiques illustrations.

Merci à Anne-Claire Meret, ma première supportrice, d'avoir transmis mon projet d'ouvrage.

Merci à tous mes proches et mes amis pour leur soutien lors de l'écriture de ces pages.

Merci à mon papa de m'avoir donné le goût de l'écriture.

Merci à mon formidable mari de m'avoir soutenue dans la traversée de la maladie et dans mon aventure naturopathique.

Merci à ma fille, Clélia, portée dans mon ventre lors de la rédaction de cet ouvrage, de m'avoir transmis une belle énergie de créativité.

Et enfin, merci à vous, chers lecteurs, vous me permettez de réaliser un rêve d'enfant et de partager mon histoire ainsi que mes connaissances. Je vous souhaite de trouver dans ce livre les clés pour avoir une santé plus forte !

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>