

OBJECTIF SANTÉ NATURELLE

Comprendre son corps pour reprendre sa santé en main

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR



LE DOSSIER

L'inflammation chronique

le dénominateur commun

- Alliée ou ennemie ? Le feu qui couve
- Comment le terrain bascule
- Pro et anti-inflammatoires : l'assiette
- Cellules zombies et inflammaging
- Pourquoi les femmes sont plus touchées ?
- Reprendre la main sans éteindre le signal

EXTRAIT DU DOSSIER

Les premières pages du numéro 22, offertes

L'inflammation chronique : le dénominateur commun

Ces troubles qui n'en font qu'un



Un feu utile tant qu'il flambe puis s'éteint. Un feu qui use, quand il ne s'éteint plus.

Et si c'était la même cause ?

Prenons une personne. Appelons-la Claire, la cinquantaine. Vous reconnaîtrez peut-être quelqu'un d'autre, ou vous-même.

Claire consulte pour ses articulations, raides le matin, qui mettent une bonne heure à se délier. Au fil de la conversation, d'autres choses remontent, qu'elle n'avait jamais reliées entre elles. Une digestion capricieuse depuis des années, des ballonnements qu'elle a fini par trouver habituels même s'ils sont désagréables. Une peau qui réagit, rougit, tiraille. Quelques kilos installés autour du ventre, sourds à tous les régimes. Une fatigue de fond, déjà là au réveil. Et une humeur en dents de scie qu'elle met sur le compte de l'âge.

Chacun de ces signes a son spécialiste, son traitement, sa case. Le rhumatologue pour les articulations, le gastro-entérologue pour l'intestin, le dermatologue pour la peau, le médecin traitant pour la fatigue. Chacun regarde son organe. Personne ne regarde Claire.

Et si on prenait le problème à l'envers ? Et si ces plaintes dispersées, que l'on soigne une par une sans grand succès, partageaient une même racine ?

Cette racine porte un nom : **l'inflammation chronique de bas grade**. Un feu qui couve, discret, silencieux, à bas bruit, et qui use les tissus sur des années sans jamais faire de flambée spectaculaire. Ce n'est pas une maladie de plus à ajouter à la liste de Claire. C'est le fil qui les relie toutes.

Elle n'avait pas six problèmes. Elle avait un terrain.

La bonne nouvelle, c'est que ce fil, on peut le tirer. Quand Claire a compris qu'elle n'avait pas six problèmes mais un terrain, et qu'elle a commencé à agir sur ce terrain plutôt que de courir après chaque symptôme, les choses ont bougé. Pas d'un coup, pas par miracle, et pas dans l'ordre qu'elle imaginait. L'intestin s'est apaisé le premier. Les kilos ont lâché ensuite. Les matins sont devenus plus souples. La fatigue a reculé, l'humeur s'est stabilisée. Non pas parce qu'elle a fait taire chaque plainte une à une, mais parce qu'elle s'est occupée de la braise commune.

Inflammation : alliée ou ennemie ?

Posons la question franchement. L'inflammation est-elle une bonne ou une mauvaise chose ?

La réponse spontanée, celle que tout le monde a en tête, c'est qu'elle est mauvaise et qu'il faut la faire taire. Le vocabulaire lui-même le dit : anti-inflammatoire. Comme si la santé consistait à éteindre ce que le corps allume. C'est une erreur, et une erreur qui coûte cher, parce qu'elle nous fait combattre un allié.

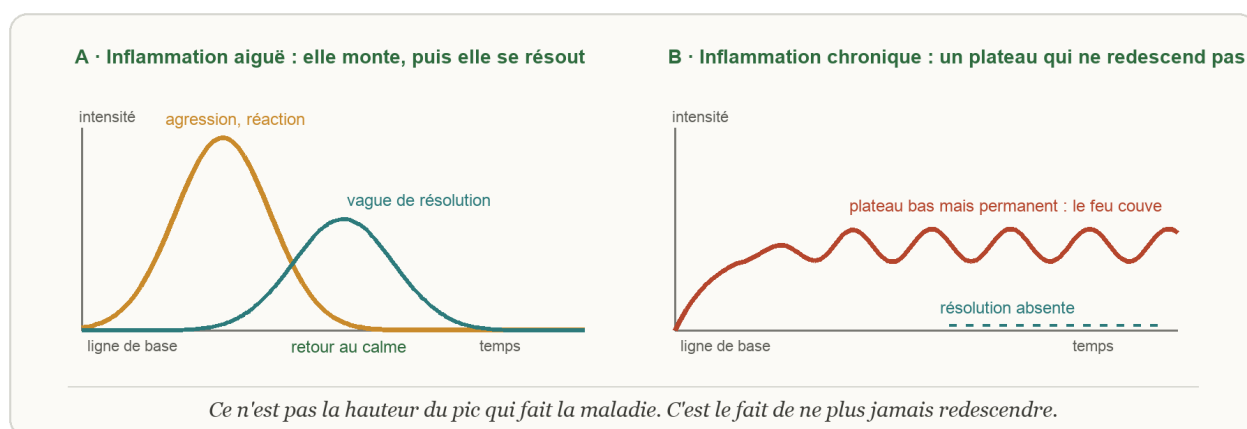
L'inflammation est d'abord un mécanisme régulateur du vivant. Sans elle, la moindre coupure ne cicatriserait pas, la moindre infection nous emporterait. Elle accompagne aussi des processus parfaitement sains : la poussée dentaire d'un nourrisson, la croissance d'un enfant, la récupération après un effort, la grossesse. Partout où le corps construit, répare ou se défend, l'inflammation est à l'œuvre.

Alors où est le problème ? Il n'est pas dans l'inflammation. Il est dans sa **chronicité**.

LA PHYSIOLOGIE EN CLAIR

Deux courbes valent mieux qu'un long discours

Sur la première courbe, l'inflammation aiguë : une vague monte vite, puis une seconde vague la ramène au calme. Le tracé revient à sa ligne de base. Sur la seconde, l'inflammation chronique : la première vague reste installée en plateau, basse mais permanente. La seconde ne se déclenche jamais vraiment.



Aiguë ou chronique, la différence ne tient pas à l'intensité du feu, mais à sa résolution.

Il faut distinguer deux visages que l'on confond trop souvent.

L'inflammation aiguë, c'est la flambée franche : une zone chaude, rouge, gonflée, douloureuse, mais pour un temps court. Le corps la mène tambour battant, puis l'éteint.

L'inflammation chronique, c'est tout autre chose : un organe ou un tissu qui reste en inflammation permanente, à bas bruit. La flambée devient braise, et la braise ne s'éteint jamais.

On imagine volontiers que l'inflammation chronique serait un excès de force. C'est souvent l'inverse. Un organisme fort mène sa crise aiguë efficacement et la résout. Un corps épuisé n'y arrive plus. Il reste dans un entre-deux inflammatoire permanent, faute de pouvoir en sortir. La chronicité n'est pas le signe que le corps refuse de sortir de la phase inflammatoire : il n'en a plus la force. C'est souvent un signe de faiblesse.

CE QUE DIT LA SCIENCE

La résolution est un programme actif

Longtemps, on a cru que l'inflammation s'éteignait toute seule. Les travaux de Charles Serhan (Harvard) ont montré le contraire : la fin de l'inflammation est un programme actif, piloté par des molécules appelées médiateurs spécialisés de la résolution. Ce ne sont pas des extincteurs. Ce sont des chefs de chantier qui déclarent les travaux terminés, font évacuer les gravats et rouvrent la circulation. Résoudre n'est pas baisser la garde.

Serhan C.N., Nature, 2014 ; Serhan C.N. et Levy B.D., Journal of Clinical Investigation, 2018.

LA SUITE DU DOSSIER

Vous venez de lire les premières pages. Le numéro complet poursuit le chemin, du mécanisme jusqu'aux gestes.

AU SOMMAIRE DU NUMÉRO 22

- **Comment le terrain bascule.** Les cinq leviers qui font d'un feu utile un feu permanent : l'assiette, le microbiote, le stress, le sommeil, les toxines au sens large.
- **Les cellules zombies et l'inflammaging.** Pourquoi l'inflammation monte avec l'âge, et ce que la nutrition peut réellement y changer.
- **Pourquoi les femmes sont plus touchées ?** Chromosome X, hormones, basculements de vie, et la lecture terrain de la ménopause.
- **Reprendre la main.** Apaiser le feu sans éteindre le signal : quatre leviers, et la juste place des anti-inflammatoires naturels.
- **L'assiette, pour de bon.** Ce qui entretient le feu et pourquoi, ce que veut vraiment dire « anti-inflammatoire », les repères, et comment changer sans rupture.
- **Le muscle, cet organe anti-inflammatoire que l'on ignore.** Comment une même molécule peut nuire ou soigner selon le contexte.
- **Le décryptage.** Trois actualités scientifiques sourcées, et le passage à l'action : une recette et trois gestes pour la saison.

Le numéro fait vingt et une pages, sans publicité, et chaque affirmation qui le mérite est sourcée.

Comment lire la suite

Le numéro 22 s'achète seul, et la revue s'abonne au trimestre ou à l'année, avec l'accès à l'archive complète. Tout est réuni sur drraphaelperez.fr/revue.

La revue est aussi comprise dans l'abonnement Espace Terrain, avec les outils d'auto-évaluation et les fiches pratiques.

LE PROCHAIN NUMÉRO

N°23 • Hiver 2026-2027, Les métaux lourds. Plomb, mercure, cadmium, aluminium : comment ils encrassent le terrain, et comment l'organisme s'en défend.