Toyouke Nutrition



Alimentation Anti-inflammatoire

Tout savoir sur l'alimentation anti-inflammatoire
+ l'assiette type
+ 3 recettes anti- inflammatoires

GUIDE GRATUIT



Carole
Diététicienne-Nutritionniste
DE

Merci d’avoir téléchargé ce guide et merci pour la confiance 🙏🏽

“À travers ces pages je souhaite apporter mon expertise de diététicienne et partager mes meilleurs conseils pour mettre en place une alimentation anti-inflammatoire, via des étapes claires et des recommandations accessibles.

Ces conseils constituent une bonne base mais un suivi est parfois indispensable.

Je tiens également à rappeler que certaines pathologies nécessitent un suivi médical spécialisé et ce contenu n’a pas pour but de remplacer une consultation médicale.”



Bonne lecture et merci.

Pour un accompagnement personnalisé :

Mes offres d’accompagnement peuvent être prises en charge votre mutuelle.

Doctolib

www.caroletoyoukenutrition.com

Une question ? Toyoukenutrition@gmail.com

Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

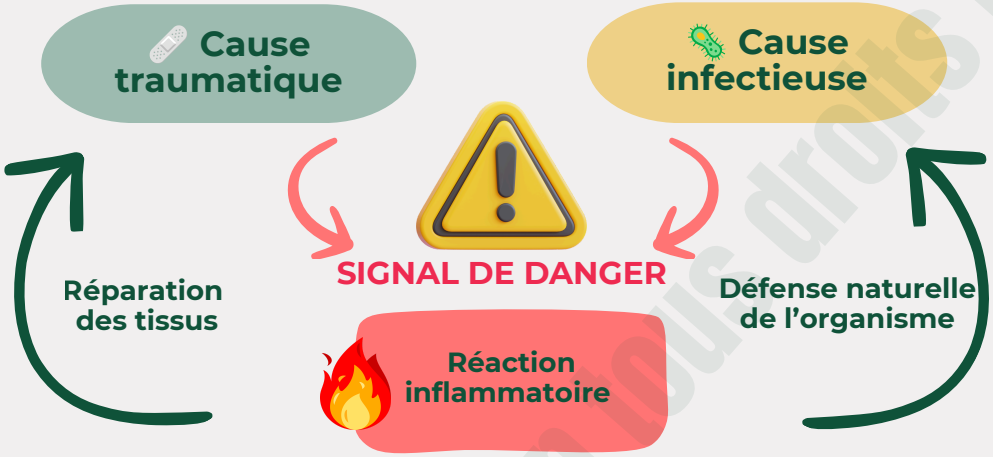
2026 - tous droits réservés

Comprendre l'inflammation

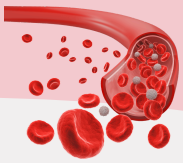
L'inflammation qu'est-ce que c'est ?

L'inflammation est la réaction de défense naturelle de notre corps.
Quand tu te coupes le doigt ou que tu te fais piquer par un insecte, ton corps réagit immédiatement : la zone devient rouge, chaude, gonflée et douloureuse.
C'est le signe que ton système immunitaire travaille pour réparer et protéger.





1. **Phase d'initiation** : c'est la phase vasculaire, dilatation des vaisseaux pour permettre l'arrivée des nutriments et des cellules de l'immunité (chaleur, rougeur de la zone, douleur)
2. **Phase d'amplification** : c'est l'arrivée des cellules immunitaires
3. **Phase de résolution** : réparation et cicatrisation



L'inflammation peut se mesurer par des marqueur biologiques : la CRP ou protéine C-réactive est celle qui est le plus souvent utilisée.
C'est une protéine qui est produite par le foie sous l'effet des **cytokines pro-inflammatoires.**

Les cytokines pro-inflammatoires sont des petites protéines et permettent la communication entre les cellules immunes et l'orientation de la réponse en fonction de la nature du signal détecté.

💡 **À retenir :** L'inflammation aiguë est normale et bénéfique — c'est quand elle devient chronique qu'elle pose problème et peut impacter le métabolisme, le poids et l'énergie.

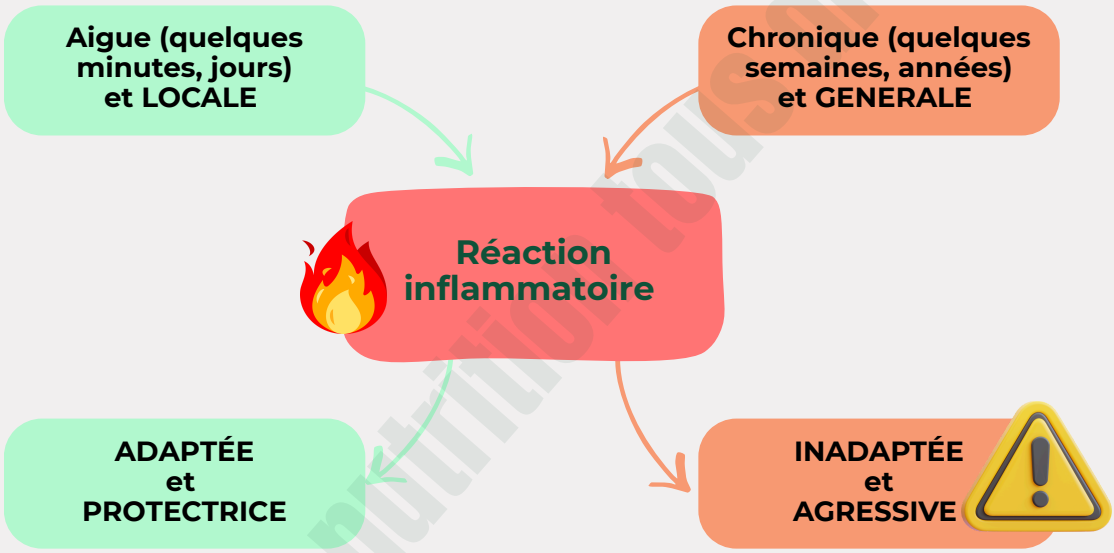
Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Comprendre l'inflammation

Inflammation aiguë et chronique quelle différence ?

L'inflammation aiguë est ponctuelle et bénéfique. Elle dure quelques jours, le temps que le corps se répare, puis elle disparaît. C'est celle que tu observes après une coupure ou un rhume.
L'inflammation chronique est un dérèglement.
Le système de défense reste activé en permanence, même sans menace réelle. Elle s'installe silencieusement pendant des mois, voire des années, des cellules inflammatoires sont alors sécrétées en continue ce qui peut fragiliser ton organisme et avoir des conséquence sur ta santé, ton poids, ton niveau d'énergie etc.



L'inflammation chronique peut être :

- de **haut grade** : les symptômes sont très forts, et elle peut être invalidante comme par exemple dans la **polyarthrite rhumatoïde** ou encore la **maladie de Crohn,** ou **maladies auto-immunes.**
- de **bas grade :** souvent **silencieuse** et très **difficile à détecter**, **influencée par nos modes de vie** (surpoids, stress, sédentarité) les marqueurs biologiques tels qu'une **CRP élevée** peuvent aider à l'identifier. Les conséquences sont néfastes pour la santé : maladies métaboliques, maladies cardiovasculaires , cancers.

💡 **À retenir :** L'inflammation aiguë est normale et bénéfique — c'est quand elle devient chronique qu'elle pose problème et peut impacter notre santé.

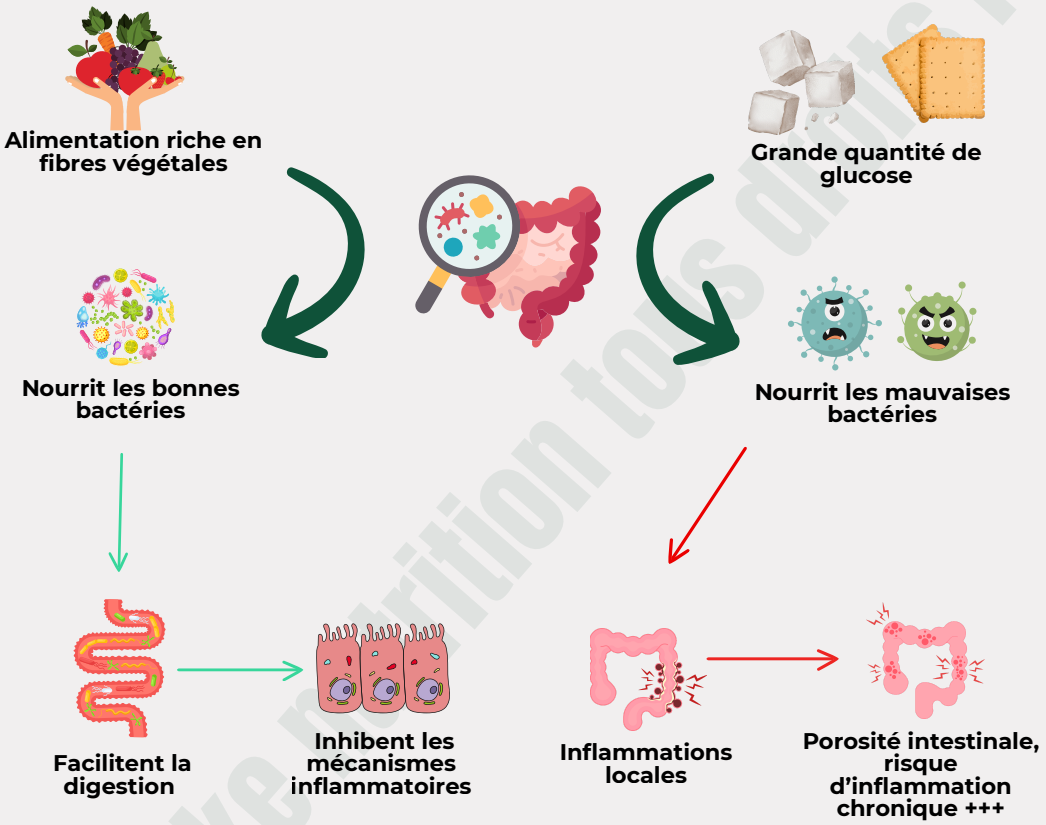
CAROLE TOYOUKE NUTRITION tous droits réservés

Comprendre l'inflammation

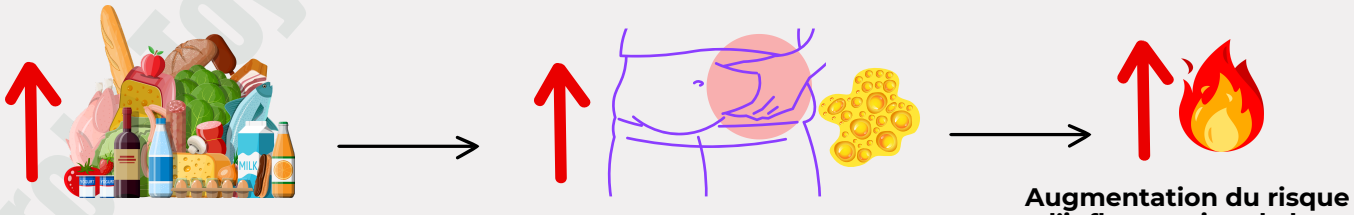
Quel est l'impact de l'alimentation sur l'inflammation?

Nous avons vu que notre mode de vie peut avoir une action directe sur l'inflammation, et notre alimentation particulièrement :

👉 **par l'action pro inflammation de certains aliments** qui consommés fréquemment augmentent le risque inflammatoire (c'est le cas du sucre notamment, voir le schéma ci-dessous)



👉 **par l'excès calorique** : ingérer plus de calories que ce dont notre corps a besoin entraîne une prise de poids et notamment de masse grasse. Ces cellules graisseuses et notamment la graisse abdominale libèrent des molécules inflammatoires.



💡 **À retenir :** L'inflammation de bas grade est largement influencée par nos modes de vie: qualité et quantité des calories consommées, % de masse grasse, stress, sédentarité ou qualité de sommeil

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Comprendre l'inflammation

À quoi ressemble l'assiette anti-inflammatoire ?

Il n'y a pas de définition exacte de l'alimentation anti-inflammatoire, mais elle inclut généralement des éléments des régimes méditerranéen et d'Okinawa.

👉🏻 Le **régime méditerranéen** favorise les fruits et les légumes frais, les poissons, l'huile d'olive et n'inclut aucun produits ultra-transformés.

👉🏻 Le **régime d'Okinawa** (île au Japon) se caractérise par une consommation importante de fruits et de légumes et l'absence de produits laitiers et de viande rouge.



- ½ assiette de **légumes crus** ou cuits
- ¼ assiette de **céréales** riches en fibres (pâte complète, riz sauvage, semoule, patate douce)
- ¼ et de **protéines** d'origine végétale, comme les légumineuses et le soja, ou de viande blanche ou poissons riches en Omega 3 (hareng, sardine, saumon)

+ 1 source de matières grasses de type oléagineux (noix, graines de chia, lin ou chanvre) ou utilisation d'huile d'olive pour la cuisson douce et huile de colza, de lin, de noix pour les vinaigrettes
+ Intégrer des épices, des aromates, et /ou ail, oignon

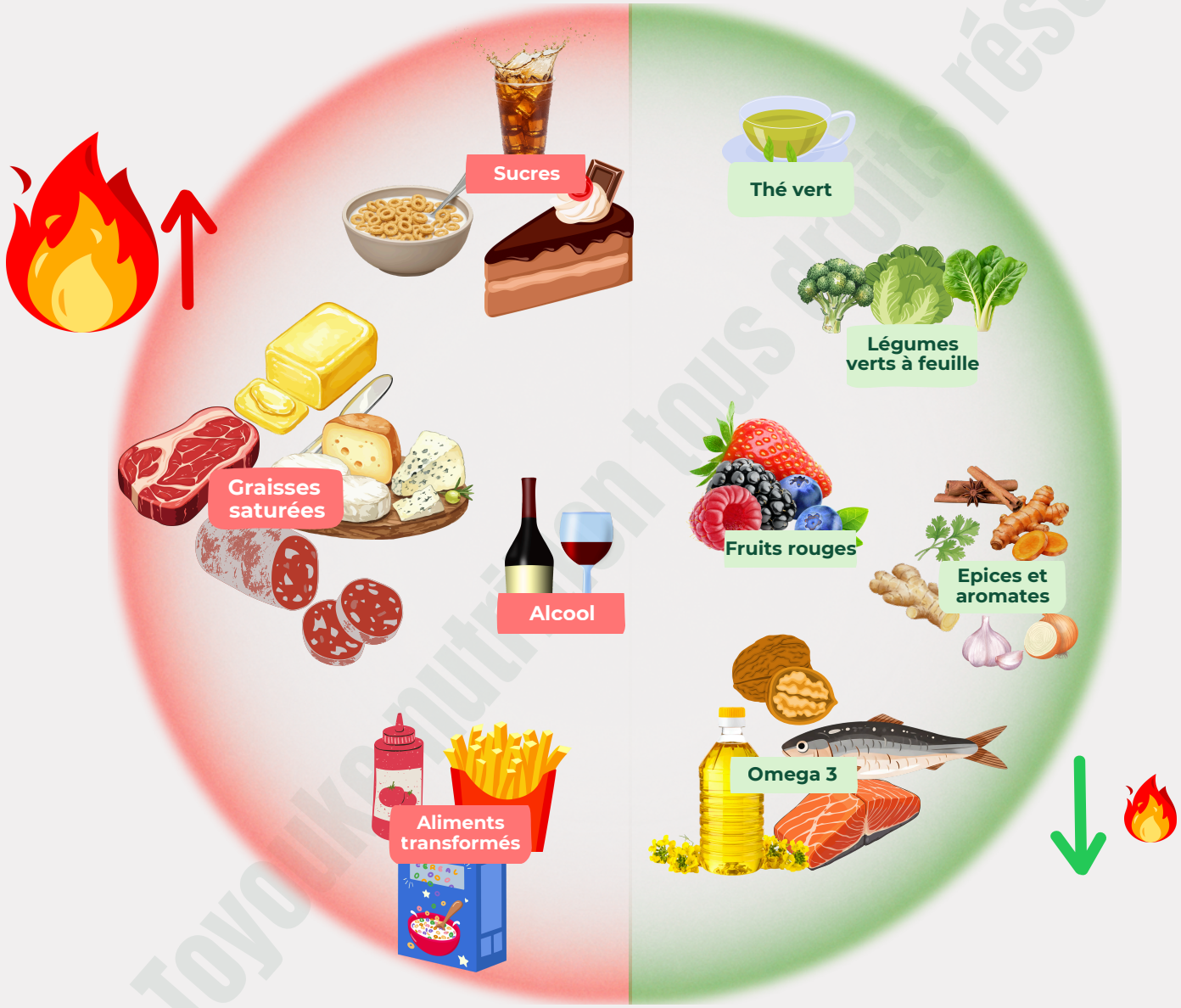
💡 **À retenir :** Choisis des aliments accessibles et que tu aimes. L'important est de conserver du plaisir. N'oublies pas qu'il ne faut pas chercher à avoir une alimentation parfaite mais améliorer et optimiser ton alimentation actuelle.

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

CONSEILS NUTRITIONNELS 🎯

Les aliments pro vs anti- inflammatoires



Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

💡 **À retenir : I**l est recommandé de consommer les aliments dans la partie verte de façon régulière (plusieurs fois par semaine) et ceux dans la partie rouge occasionnellement.
La fréquence et les quantités consommées font la différence.

2026 - tous droits réservés

CONSEILS NUTRITIONNELS 🎯

🫒 MATIÈRES GRASSES PRIVILÉGIÉES

- Huile d'olive extra-vierge (cuisson douce et assaisonnement)
- Huile de colza (oméga-3, cuisson et assaisonnement)
- Huile de lin (à froid uniquement)
- Avocat, noix, amandes (sources naturelles)

🔥 MODES DE CUISSON ANTI-INFLAMMATOIRES

- Cuisson vapeur, pochage, papillote
- Cuisson à l'étouffée avec peu de matière grasse
- Grillades légères (éviter la carbonisation)
- Éviter : fritures, cuissons à haute température

🌿 ÉPICES ET AROMATES INCONTOURNABLES

- Curcuma + poivre noir (biodisponibilité optimisée)
- Gingembre frais (anti-inflammatoire puissant)
- Ail, oignon
- Herbes fraîches : basilic, persil, coriandre

⚠️ À LIMITER / EVITER ABSOLUMENT

- Sucres raffinés et édulcorants artificiels
- Charcuteries et viandes transformées
- Fritures et cuissons à haute température
- Produits ultra-transformés
- Excès d'oméga-6 (huiles de tournesol, arachide)

L’alimentation joue un rôle très important pour réduire l’inflammation mais c’est plus globalement notre mode de vie qui peut être source d’inflammation chronique : ainsi quelques astuces peuvent aider.



L’activité physique



La perte de masse grasse



Sommeil de qualité



La gestion du stress

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

RECETTES

Curry doux de lentilles au lait de coco

Un plat réconfortant 100% végétal

25 min | 2 pers. | Facile

Ingrédients

- 150g de lentilles corail
- 200ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre noir

Préparation

1. Rince les lentilles corail à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Mixe l'oignon et l'ail. Fais-les revenir dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 3-4 min, puis ajoute le lait de coco.
3. Dans une autre casserole, fais bouillir de l'eau et ajoute les lentilles. Laisse cuire environ 12-15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Une fois les lentilles cuites, égoutte-les et ajoute-les au mélange ail, oignon et lait de coco. Incorpore le curcuma et le gingembre.
5. Laisse mijoter à feu très doux 5 min pour que les saveurs se mélangent. Assaisonne et ajoute l'huile de colza en fin de cuisson avant de servir.

Protéines végétales | Épices anti-inflammatoires | 100% végétal

Astuce : Ajoute une pincée de poivre noir avec le curcuma : il multiplie par 20 l'absorption de la curcumine !

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

RECETTES

Salade épinards, saumon & avocat

Un déjeuner complet riche en oméga-3

15 min | 1 pers. | Facile

Ingrédients

- 100g de pousses d'épinards
- 1 pavé de saumon (100g)
- 1/2 avocat mûr
- 60g de quinoa sec
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire le quinoa selon les instructions du paquet (environ 10-12 min dans l'eau bouillante salée). Laisse refroidir.
2. Lave et essore les pousses d'épinards. Dispose-les dans une assiette creuse ou un bol.
3. Coupe le demi-avocat en lamelles.
4. Fais cuire le pavé de saumon à la poêle 3-4 min de chaque côté, puis émiette-le. Dispose le saumon, l'avocat et le quinoa sur les épinards.
5. Prépare la vinaigrette : mélange l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre. Arrose la salade et déguste immédiatement.

Oméga-3 | Protéines | Fibres

Astuce : Tu peux préparer le quinoa à l'avance et le conserver 3-4 jours au réfrigérateur pour gagner du temps.

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

RECETTES

Porridge aux flocons d'avoine, pomme & cannelle

Un petit-déjeuner anti-inflammatoire qui tient au corps

10 min | 1 pers. | Très facile

Ingrédients

- 40g de flocons d'avoine
- 200ml de lait d'amande non sucré
- 1 pomme
- 1 c. à café de cannelle
- 1 poignée de noix (environ 20g)
- 1 c. à café de miel (optionnel)

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine et le lait d'amande dans une casserole.
2. Fais chauffer à feu moyen en remuant régulièrement pendant 5-6 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Pendant ce temps, lave la pomme et coupe-la en petits dés (avec la peau si elle est bio).
4. Ajoute la cannelle dans le porridge et mélange bien.
5. Verse dans un bol, dispose les dés de pomme et les noix concassées par-dessus. Ajoute un filet de miel si tu le souhaites.

Fibres | 100% végétal | Oméga-3

Astuce : Pour un porridge encore plus onctueux, tu peux le préparer la veille (overnight oats) : mélange tous les ingrédients secs et liquides dans un bocal et laisse reposer une nuit au frigo.

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Pour plus de contenus :





Carole Toyouke Nutrition
Diététicienne-Nutritionniste
DE

Doctolib

www.caroletoyoukenutrition.com

CAROLE - TOYOUKE NUTRITION
2026 - tous droits réservés