

LE GUIDE COMPLET anti-inflammatoire

ballonnements, lourdeur, fatigue...
comprendre enfin ce qui se passe dans ton corps

A woman with long brown hair is sitting on a white cube. She is wearing a grey sports bra and grey shorts. She is holding her stomach with her right hand, looking down at it. She is wearing white socks with 'AYB' on them. The background is a plain grey wall.

le plan d'action concret pour tout changer

www.glowbooty.fr

GLOW BOOTY

SOMMAIRE

INTRODUCTION 01

INFLAMMATION CHRONIQUE 02

ORIGINE DES BALLONNEMENTS 03

ALIMENTS INFLAMMATOIRES 04

ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES 05

20 RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES 06

PROTOCOLE COMPLET 30 JOURS 07

CHECK LIST IMPRIMABLE :
OUTIL QUOTIDIEN 08



BIENVENUE

Ce guide n'est pas un régime.

Ce n'est pas une liste d'aliments interdits.

C'est une explication concrète et honnête de ce qui se passe réellement dans ton corps, et surtout un plan d'action précis pour trouver l'équilibre.

**Tu vas apprendre à comprendre ton corps,
pas à le combattre.**



CHAPITRE 1

INTRODUCTION

Ton corps n'est pas "cassé", juste inflammé.





Et si ton corps n'était pas cassé, juste inflammé ?

Tu manges équilibré. Tu te bouges. Tu essaies de bien dormir, de moins stresser, de "prendre soin de toi". Et pourtant, chaque matin, c'est le même **rituel douloureux** devant le miroir :

- un ventre qui a gonflé dans la nuit.
- un visage légèrement bouffi.
- un sentiment de lourdeur que tu traînes comme un manteau trop épais

...

Et cette question qui revient :

"pourquoi je fais autant d'efforts pour rien ?"

Tu te dis que c'est ta génétique. Ton métabolisme. Que certaines femmes ont de la chance et pas toi... Que ton corps "résiste". Que c'est peut-être dans ta tête.

Ce n'est pas dans ta tête. C'est ton système inflammatoire qui travaille **contre toi**. Et ça, on peut le changer.

L'inflammation chronique est l'une des réalités biologiques les moins connues du grand public, et pourtant l'une des plus répandues, surtout chez les femmes entre 25 et 45 ans.

Des années de régimes restrictifs,
de stress chronique,
de sommeil insuffisant
d'une alimentation que la société te présente comme "saine" mais qui ne l'est pas

**tout ça crée un terrain inflammatoire de fond qui sabote
tes résultats sans que tu le voies venir...**



CHAPITRE 2

INFLAMMATION CHRONIQUE

ce qui se passe vraiment dans ton corps



L'inflammation est d'abord ton allié ?

Pour comprendre ce qui te fait du mal, il faut d'abord comprendre ce qui te protège.
L'inflammation, à la base = mécanisme de survie

EXEMPLE :

- ✓ Quand tu te blesses
- ✓ Quand un virus entre dans ton corps,
- ✓ Quand tu ingères quelque chose de dangereux

ton système immunitaire déclenche immédiatement une réponse inflammatoire

C'est efficace. Ça dure quelques jours, puis ça s'arrête. Le problème commence quand ce mécanisme ne s'arrête plus...

QUAND L'ALARME RESTE BLOQUÉE

Imagine le système d'alarme incendie de ton immeuble : quand il y a un feu > il sonne (c'est son rôle).

Mais que se passe-t-il si l'alarme reste bloquée 24h/24, sans feu réel ?

Elle épuise les batteries, elle empêche tout le monde de se concentrer, elle crée un état de stress permanent et quand un vrai feu arrive, personne n'y fait plus attention.

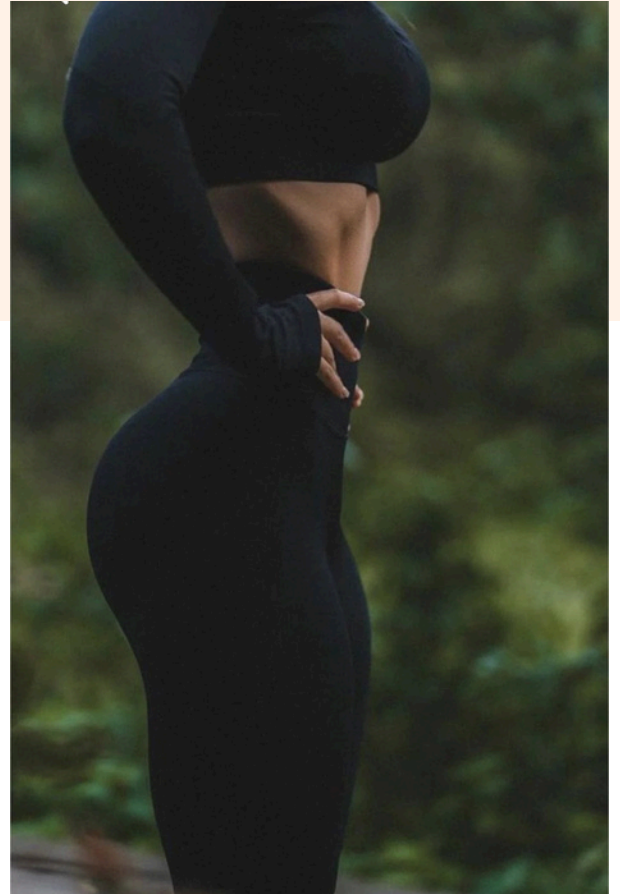


L'inflammation chronique

“L'alarme reste bloquée 24h/24”

C'est exactement ce qui se passe avec l'inflammation chronique.

Ton système immunitaire reste en état d'alerte permanent. Il ne combat pas une vraie menace mais il consomme de l'énergie, génère des molécules inflammatoires (les cytokines pro-inflammatoires) en continu, et endommage progressivement tes tissus sains.



❗ CE QUE ÇA PEUT PRODUIRE DANS TON QUOTIDIEN :

- ✓ Fatigue persistante malgré le sommeil
- ✓ Ventre gonflé et ballonnements chroniques
- ✓ Prise de poids difficile à expliquer (surtout au niveau du ventre)
- ✓ Douleurs articulaires ou musculaires
- ✓ Peau terne, boutons, teint irrégulier
- ✓ Humeurs instables, irritabilité, anxiété de fond
- ✓ Fringales intenses, surtout de sucré
- ✓ Récupération lente après le sport
- ✓ Infections à répétition

Les cytokines : messagers du chaos

Dans ton corps, l'inflammation est orchestrée par des molécules chimiques qu'on appelle les cytokines.

Certaines sont :

pro-inflammatoires (elles déclenchent et entretiennent l'inflammation)

d'autres sont :

anti-inflammatoires (elles l'éteignent)

Et en temps normal, elles s'équilibrent

MAIS quand l'inflammation devient chronique, les cytokines pro-inflammatoires (notamment l'interleukine-6, le TNF-alpha et la protéine C-réactive) :
restent élevées en permanence dans le sang. Et leurs effets sont très concrets :

CE QUE ÇA PEUT PRODUIRE DANS TON QUOTIDIEN :



L'IL-6 : perturbe la régulation de la leptine, l'hormone de la satiété :



ce qui explique ces fringales incontrôlables même quand tu as bien mangé

Le TNF-alpha : interfère avec l'insuline, favorisant la résistance à l'insuline et le stockage des graisses abdominales



La CRP : est le marqueur visible sur les prises de sang : quand elle est élevée même "légèrement", c'est le signe d'une inflammation de fond

Tout ça sans douleur aiguë. C'est là toute la perversité de l'inflammation chronique : elle travaille silencieusement, mais ses effets sont bien réels.

Inflammation & gras abdominal

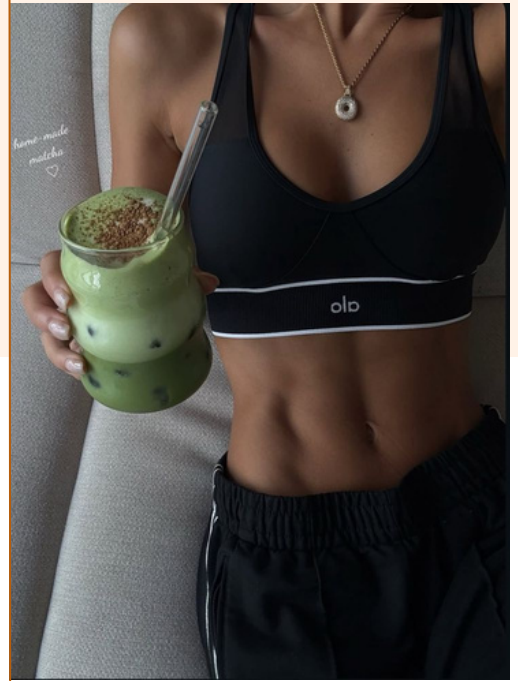
“ le cercle vicieux ”

Le gras abdominal n'est pas juste du gras passif qui s'accumule. C'est du tissu adipeux viscéral (celui qui se loge autour de tes organes). Et il produit lui-même des cytokines pro-inflammatoires.

!! Comprendre ce cercle vicieux :

INFLAMMATION CHRONIQUE

- 01 → favorise le stockage du gras abdominal
- 02 → ce gras abdominal produit lui-même des cytokines inflammatoires
- 03 → ce qui aggrave l'inflammation
- 04 → qui favorise encore plus le stockage de gras abdominal...



CONCLUSION

C'est pour ça que certaines femmes mangent peu et grossissent quand même.

Ce n'est **pas une question de volonté**. C'est de la biologie.



Pourquoi les femmes sont autant touchées?

01

Les hormones qui fluctuent

Les œstrogènes ont des propriétés anti-inflammatoires puissantes quand ils sont stables. Mais quand ils fluctuent (**phase lutéale du cycle, post-pilule, périménopause**) : ces fluctuations créent des fenêtres d'inflammation accrue.

C'est pour ça que tu peux te sentir "plus gonflée" à certains moments du mois. Ce n'est pas que de la rétention d'eau, c'est aussi de l'inflammation hormonale.

02

Cortisol & sensibilité au stress

Les femmes ont en général un axe HPA* plus réactif : ce qui signifie que le stress déclenche chez toi une réponse cortisolique plus intense.

Or le cortisol chroniquement élevé est l'un des plus puissants activateurs de l'inflammation stress au travail, charge mentale, sommeil insuffisant... tout ça maintient un niveau de cortisol qui entretient le feu inflammatoire.

HPA* : (HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRÉNALIEN)



Pourquoi les femmes sont autant touchées?

03

L'histoire des régimes

La grande majorité des femmes qui cherchent de l'aide, ont derrière elles une longue liste de régimes : **low carb, cétogène, détox, jeûne intermittent, 1200 kcal...**

Chaque régime restrictif est vécu par ton corps comme un stress physiologique. Et ce stress crée... de l'inflammation. Plus tu as fait de régimes dans ta vie, plus ton terrain inflammatoire de base est élevé.



À retenir de ce chapitre

L'inflammation chronique est une réaction biologique réelle, mesurable, aux conséquences très concrètes :

(fatigue, ventre gonflé, **gras abdominal récalcitrant**, fringales, humeurs instables...)

Particulièrement fréquente chez les femmes à cause des hormones, du cortisol et des antécédents de régimes.

Mais ne t'inquiète pas, ça se corrige



CHAPITRE 3

BALLONNEMENTS

les vraies raisons



Comprendre ses ballonnements

"J'ai un ventre plat le matin et je ressemble à une femme de 6 mois de grossesse le soir."

Si cette phrase te parle : tu vas enfin comprendre pourquoi.

BALLONNEMENTS = UN SIGNAL (IL SE PASSE QUELQUE CHOSE DANS TON INTESTIN)

Et pour régler le problème à la racine, il faut comprendre ce qui se passe vraiment.

!!
L'intestin est l'organe le plus sous-estimé de ton corps. On le réduit souvent à un "tuyau digestif" alors qu'il est en réalité :

- ✓ Le siège de 70% de ton **système immunitaire**
- ✓ Un organe neuroendocrinien qui produit 95% de **ta sérotonine** (l'hormone du bien-être)
- ✓ Un écosystème vivant abritant 100 000 milliards de bactéries : **le microbiote**

Quand ton intestin est en inflammation, ce n'est pas juste ton ventre qui souffre. C'est tout ton équilibre immunitaire, hormonal, nerveux, émotionnel qui en prend un coup.





Les causes réelles de tes ballonnements

CAUSE 1

L'hyperperméabilité intestinale

Ta muqueuse intestinale est composée d'une couche de cellules qui crée une barrière très sélective : elle laisse passer les nutriments ET bloque tout le reste (toxines, bactéries, molécules non digérées).

Quand cette barrière est endommagée par : le sucre, l'alcool, le stress, les antibiotiques, les AINS* pris en excès : des molécules qui n'ont rien à faire dans ton sang y passent quand même.

Ton système immunitaire, qui surveille en permanence le sang, détecte ces intrus et déclenche une **alerte inflammatoire**. Cette alerte provoque des ballonnements, des crampes, une sensation de ventre dur et entretient l'inflammation systémique.

CE QUE ÇA PEUT PRODUIRE DANS TON QUOTIDIEN :

- ✓ Ventre qui gonfle rapidement après les repas, même "légers"
- ✓ Crampes abdominales sans raison claire
- ✓ Alternance constipation/diarrhée
- ✓ Sensibilité à des aliments que tu supportais avant
- ✓ Fatigue après les repas, envie de dormir
- ✓ Brouillard mental récurrent



Les causes réelles de tes ballonnements

CAUSE 2

Le microbiote déséquilibré

Dans ton intestin vivent environ 100 000 milliards de micro-organismes : bactéries, levures, virus, champignons. Cet écosystème est unique. Et quand il est équilibré, il fait des choses extraordinaires. Mais quand les mauvaises bactéries prennent tout ce bel équilibre s'effondre. Les bactéries pathogènes fermentent les glucides de façon anarchique, produisent des gaz qui provoquent les ballonnements, et génèrent des toxines qui traversent la paroi intestinale fragilisée.

CE QUI DÉTRUIT TON MICROBIOTE (SANS QUE TU LE SACHES)

- ✓ Les antibiotiques (même un seul traitement peut perturber le microbiote)
- ✓ Le sucre raffiné et les édulcorants artificiels
- ✓ Le stress chronique : le cortisol modifie la composition du microbiote
- ✓ La pilule contraceptive (elle peut altérer la diversité bactérienne intestinale)
- ✓ L'alcool, les aliments ultra-transformés, le manque de fibres

1 femme / 2 en France aurait un microbiote appauvri. Conséquences : ballonnements chroniques, difficultés à perdre du poids, troubles de l'humeur, fatigue persistante...

Les causes réelles de tes ballonnements

CAUSE 3

La résistance à l'insuline et pics glycémiques



Quand tu manges des glucides, ton corps les transforme en glucose qui passe dans le sang. Ton pancréas sécrète alors de l'insuline pour "ranger" ce glucose dans tes cellules. C'est parfaitement normal.

Mais quand tu consommes régulièrement des glucides raffinés à index glycémique élevé (pain blanc, céréales sucrées, jus de fruits, biscuits...), ces pics de glycémie sont trop fréquents et trop intenses. À force, tes cellules deviennent moins réceptives à l'insuline : elles résistent.

LE PANCRÉAS SÉCRÈTE ALORS ENCORE PLUS D'INSULINE POUR COMPENSER. ET L'INSULINE EN EXCÈS FAVORISE :

- ✓ Le stockage des graisses, notamment au niveau abdominal
- ✓ La production de cytokines pro-inflammatoires
- ✓ Des fringales intenses et des envies de sucré incontrôlables
- ✓ La pilule contraceptive (elle peut altérer la diversité bactérienne intestinale)
- ✓ Une fatigue après les repas invalidante

Tu comprends pourquoi certaines femmes avec une salade sous-vide le midi et des céréales sucrées le matin, se retrouve épuisées à 16h avec des envies de sucres irrésistibles. Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est de la physiologie.

Les causes réelles de tes ballonnements

CAUSE 4

Le stress et l'axe cerveau-intestin



Ton intestin et ton cerveau sont reliés par le nerf vague. Ce qu'on ressent dans la tête se ressent dans le ventre et vice versa.

Quand tu es stressée : une réunion qui se passe mal, une dispute, une deadline : ton système nerveux sympathique prend le contrôle. Donc le sang afflue vers tes muscles et ton cerveau.

La digestion est mise en pause.

RÉSULTAT : LES ALIMENTS STAGNENT DANS TON INTESTIN AU LIEU D'ÊTRE DIGÉRÉS NORMALEMENT. LES GAZ S'ACCUMULENT ET LES BACTÉRIES FERMENTENT DE FAÇON ANARCHIQUE = TON VENTRE GONFLE.

C'est pour ça que tu peux manger exactement la même chose un lundi stressé et un dimanche détendu et avoir un ventre gonflé le lundi et pas le dimanche. Ton état mental change littéralement ta digestion.

Les causes réelles de tes ballonnements

CAUSE 5

Les intolérances légères non identifiées

Il ne s'agit pas d'allergies alimentaires sévères : celles-là, on les repère vite. Il s'agit d'intolérances légères, sous le radar, qui ne déclenchent pas de réaction immédiate mais provoquent une inflammation intestinale progressive et des ballonnements quelques heures après l'ingestion.

LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES FEMMES :

✓ Le lactose

L'enzyme qui digère le lactose (la lactase) diminue naturellement chez l'adulte. 65% des adultes produisent moins de lactase qu'à l'enfance. Si tu consommes du lait, des yaourts sucrés ou du fromage frais en grande quantité et que tu te sens ballonnée après : le lactose est probablement en cause.

✓ Le gluten

Sans être cœliaque, certaines femmes ont un intestin qui réagit au gluten moderne (blé, orge, seigle) par une inflammation locale (ballonnements, fatigue, brouillard mental) quelques heures après les repas riches en gluten.

✓ Les FODMAPs

Ce sont des glucides fermentescibles présents dans de nombreux aliments sains : ail, oignon, poireaux, pommes, poires, mangues, légumineuses, champignons...etc. Chez les personnes avec un microbiote fragilisé, ces glucides fermentent trop vite et produisent des gaz en grande quantité. Manger "healthy" peut donc paradoxalement aggraver les ballonnements si tu surcharges en FODMAPs.

Attention, il ne faut pas tout bannir. Tu n'es pas forcément intolérante : tu dois tester pour savoir. Teste un groupe par un groupe, tu t'en sépares plusieurs jours et tu vois si les ballonnements se calment. Et n'oublie pas : ce qui est mauvais est l'excès.





À retenir de ce chapitre

Tes ballonnements ont une origine réelle et identifiable.

- Hyperperméabilité intestinale
- Microbiote déséquilibré
- Résistance à l'insuline
- Stress
- Intolérances légères

La bonne nouvelle : toutes ces causes répondent aux mêmes solutions : une alimentation anti-inflammatoire, des habitudes adaptées, et de la progressivité.

Ce que tu vas obtenir en lisant la suite de ce guide. 





CHAPITRE 4

LES ALIMENTS QUI T'ENFLAMMENT

sans que tu le saches





Les aliments qui t'enflamment

Ce chapitre va peut-être te surprendre : certains aliments que tu considères "sains" ou "équilibrés" entretiennent silencieusement ton inflammation. Lis ça sans culpabilité. L'objectif n'est pas de tout supprimer du jour au lendemain, retiens que c'est l'excès qui est mauvais. L'importance de comprendre, pour choisir en connaissance de cause.

01

Les sucres raffinés et l'hyperglycémie répétée

Le sucre blanc, le sirop de glucose-fructose, les céréales soufflées du matin, les jus de fruits industriels, les yaourts "light" (bourrés de sucre pour compenser le manque de gras), les barres de céréales "healthy"...

Tous ces aliments provoquent des pics glycémiques qui déclenchent une cascade inflammatoire.

Chaque pic de glycémie agit comme un interrupteur de l'inflammation. Plus ces pics sont fréquents, plus l'interrupteur reste allumé. (on ne dit pas de tout supprimé mais de garder un équilibre)

CE QUE ÇA DONNE DANS TA VIE :

Tu bois beaucoup de jus d'orange le matin
("c'est naturel, c'est bon pour moi")

→ pic glycémique massif → chute de glycémie → coup de barre à 10h
→ envie de grignoter → culpabilité. Et pendant tout ce temps, ton corps a produit des cytokines inflammatoires en réponse à ce pic.



Les aliments qui t'enflamment

02

Les graisses trans et les huiles végétales raffinées

! Les graisses trans sont créées industriellement par hydrogénation des huiles végétales. **On les trouve dans les margarines industrielles, les viennoiseries de supermarché, les biscuits emballés, les plats préparés, les fast-foods.**

Elles s'incorporent dans les membranes de tes cellules à la place des bonnes graisses, les rigidifient, et déclenchent une réponse inflammatoire.

! Les huiles végétales raffinées (**tournesol, maïs, soja, pépins de raisin**) sont quant à elles très riches en oméga-6. En soi, les oméga-6 ne sont pas mauvais mais ton corps en a besoin dans un rapport équilibré avec les oméga-3.

Si c'est déséquilibré massivement ça favorise directement la production de médiateurs inflammatoires puissants.



Les aliments qui t'enflamment

03

Les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés sont ceux qui ont subi de multiples transformations industrielles et contiennent des ingrédients qu'on ne trouve pas dans une cuisine normale :

émulsifiants, agents de texture, colorants, arômes artificiels, édulcorants, conservateurs...

Ces additifs perturbent directement le microbiote.

Résultat : microbiote déséquilibré, inflammation intestinale, ballonnements...

04

L'alcool

L'alcool agit sur plusieurs fronts inflammatoires simultanément. Il perturbe l'équilibre du microbiote en favorisant les bactéries pathogènes. Il surcharge le foie, qui ne peut plus remplir correctement son rôle de filtre anti-inflammatoire.

05

Les édulcorants artificiels

Aspartame, sucralose, acésulfame K, saccharine... Ces molécules perturbent directement le microbiote en réduisant la diversité bactérienne et en favorisant certaines souches pathogènes. Problématique quand on consomme des **produits 0 sucre (coca zéro, gâteaux 0 sucre...)** en excès ce n'est pas sain pour toi.



Les aliments qui t'enflamment

06

Le gluten moderne

Le blé actuel est très différent du blé d'il y a 50 ans. Les variétés modernes ont été sélectionnées pour leur haute teneur en gluten (qui rend la pâte plus élastique et le pain plus moelleux). Cette forme de gluten moderne contient plus de gliadines : des protéines qui stimulent la production de zonuline, une molécule qui "ouvre" les jonctions serrées de l'intestin. **Résultat : perméabilité intestinale accrue, inflammation.**

On l'a vu : ce n'est pas une allergie au sens strict, ni la maladie cœliaque. C'est une sensibilité au gluten, qui concernerait selon certaines estimations 6 à 13% de la population / beaucoup plus que la cœliaque (1%).



À retenir de ce chapitre

Cette liste n'est pas une liste d'interdits. C'est une liste de prises de conscience. L'objectif est de réduire progressivement, pas d'éliminer brutalement ou totalement.

La privation crée du stress, et le stress crée de l'inflammation. La modération intelligente et progressive est toujours plus efficace que le tout ou rien. Un équilibre à trouver (la règle 80/20 : 80% d'ingrédients bruts contre 20% de plus plaisirs transformés : c'est la clé).





CHAPITRE 5

LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

puissants





Les aliments anti-inflammatoires

Les aliments qui ont le pouvoir réel de calmer l'inflammation, réparer ta muqueuse intestinale, nourrir ton microbiote et soutenir ton immunité.

Pas des super-aliments hors de prix.

01 Des vrais aliments, pour ta vraie vie.

Les poissons gras

Saumon, sardines, maquereau, hareng, anchois, truite...

Ces poissons contiennent des EPA et DHA, des acides gras oméga-3 à longue chaîne dont l'action anti-inflammatoire est l'une des mieux documentées en nutrition.

Dose efficace : 2 à 3 portions de poissons gras par semaine. Les sardines en boîte à l'huile d'olive sont excellentes par exemple : riches en oméga-3, en vitamine D et très peu chères.

02

L'huile d'olive extra vierge

L'huile d'olive extra vierge de bonne qualité OUI.

Une étude publiée dans Nature a estimé qu'environ 50 ml d'huile d'olive extra vierge correspond à 10% de la dose anti-inflammatoire de l'ibuprofène.

Recommandation : À utiliser crue en priorité (en filet sur les plats terminés) et en cuisson douce.



Les aliments anti-inflammatoires

03

Les légumes colorés

Chaque couleur de légume correspond à un groupe de phytonutriments différents avec des mécanismes anti-inflammatoires complémentaires :

- ✓ **Rouge/orange (betterave, poivron rouge, carotte) :**
puissants antioxydants qui neutralisent les radicaux libres
- ✓ **Vert foncé (épinards, brocoli, chou kale, roquette) :**
activent les voies de détoxification cellulaire
- ✓ **Violet/bleu (chou rouge, aubergine, radis) :**
inhibent directement les cytokines pro-inflammatoires
- ✓ **Jaune/vert pâle (courgette, fenouil, céleri) :**
stabilisent les mastocytes qui déclenchent les réactions inflammatoires

Recommandation : manger de la couleur à chaque repas. Viser au moins 4 couleurs différentes par jour.

04

Les fruits rouges :

Myrtilles, fraises, framboises, mûres, cerises, groseilles...

Ces fruits sont parmi les aliments les plus riches en antioxydants mesurés par l'indice ORAC. Les myrtilles en particulier contiennent des anthocyanes qui ont montré en études une capacité à réduire les marqueurs inflammatoires de façon significative.

Recommandation : Les fruits rouges surgelés sont aussi efficaces que les frais (le processus de congélation préserve les antioxydants) et bien moins chers hors saison.

Une portion quotidienne de 100-150 g suffit.



Les aliments anti-inflammatoires

05

Les légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots noirs, flageolets, fèves...

Les légumineuses sont riches en fibres prébiotiques qui nourrissent spécifiquement les bactéries bénéfiques du microbiote.

Recommandation : les faire tremper 8-12h et/ou bien les rincer avant de les consommer.
Commencer par de petites quantités.
(L'excès ici n'est pas bon non plus)

06

Les aliments fermentés

Yaourt nature au lait entier, kéfir de lait ou d'eau, kombucha, choucroute crue (pas pasteurisée), miso blanc, tempeh, kimchi...

Ces aliments sont vivants : ils contiennent des milliards de bactéries probiotiques qui, consommées régulièrement, diversifient et renforcent ton microbiote.

Recommandation : un aliment fermenté par jour, de façon variée. Et ne jamais chauffer le yaourt ou le miso à plus de 60°C la chaleur détruit les bactéries vivantes.



Les aliments anti-inflammatoires

07

Les noix et graines

✓ **Noix de Grenoble :**

les plus riches en oméga-3 végétaux : 4 à 5 noix/jour suffisent

✓ **Amandes :**

riches en vitamine E (un puissant antioxydant anti-inflammatoire)

✓ **Graines de lin moulues :**

excellente source d'ALA oméga-3 uniquement moulues

✓ **Graines de chia :**

oméga-3, fibres solubles prébiotiques, minéraux

Graines de courge :

zinc/magnésium : 2 minéraux essentiels à la régulation inflammatoire

08

Le thé vert :

Le thé vert (Matcha et Sencha notamment).

Protège les bactéries bénéfiques du microbiote.

Recommandation : 2 à 3 tasses par jour, infusées à 70-80°C
(pas à l'eau bouillante qui détruit les catéchines).



À retenir de ce chapitre

Plus ton alimentation est colorée, variée, riche en aliments entiers et en bonnes graisses :
moins ton corps a besoin de "supprimer" quelque chose.

L'alimentation anti-inflammatoire ne se définit pas par ce qu'on enlève, mais par ce qu'on ajoute.



Progress,
not perfection.



CHAPITRE 6

PROTOCOLE COMPLET

30 jours



invest in yourself





Les habitudes clés le protocole complet 30 jours

L'alimentation est le levier numéro 1.

Mais elle ne représente qu'une partie de l'équation. L'inflammation chronique a plusieurs causes qui demande plusieurs types de solutions.

Le protocole anti-inflammatoire complet s'appuie sur 5 piliers : sommeil de qualité, gestion du stress, mouvement intelligent, hydratation, et compléments ciblés. Pas besoin de tout mettre en place en même temps. Un pilier à la fois, une semaine à la fois.

Protocole

01

30 JOURS

le sommeil

- ☐ Se coucher à heure fixe, même le week-end (la régularité compte plus que la durée)

- ☐ Chambre à 17-19°C (la température est le signal biologique le plus puissant pour déclencher le sommeil)

- ☐ 0 écran 45 minutes avant de dormir (la lumière bleue supprime la mélatonine et retarde l'endormissement de 1h à 1h30 en moyenne)

- ☐ Rideau occultant ou masque de nuit (le moindre filet de lumière perturbe le sommeil profond)

- ☐ Magnesium bisglycinate (300-400mg) 30 minutes avant le coucher facilite l'endormissement et réduit le cortisol nocturne

- ☐ 7h minimum / nuit avec un couché avant minuit pour favoriser le sommeil profond

Notes personnelles	À faire plus tard
	

Protocol

02

30 JOURS

la gestion du stress

- ☐ Cohérence cardiaque 3x/jour (5 min) : ça régule le système nerveux autonome et réduit le cortisol en 3 minutes.

- ☐ 5 min de marche à l'extérieur après les repas : régule la glycémie et active le système nerveux

- ☐ Journaling du soir (5 min) : 3 choses positives de la journée : réduit le cortisol et améliore la qualité du sommeil

- ☐ Limiter les informations anxiogènes (réseaux sociaux, infos..) Définir des plages horaires précises

- ☐ Bain chaud ou douche chaude 1h avant le coucher : la chute de température corporelle après déclenche la mélatonine

- ☐ Option complément : ashwagandha tous les matins

Notes personnelles



À faire plus tard



✧ ✧ Protocole

03

30 JOURS

mouvement anti-inflammatoire

- ☐ Marche rapide 30 min/jour : l'exercice aérobic modéré réduit la CRP de façon significative dès 6 semaines

- ☐ Musculation 2-3x /semaine : la masse musculaire est un tampon métabolique anti-inflammatoire puissant

- ☐ 10 000 pas / jour minimum : l'objectif le plus simple et l'un des plus efficaces

- ☐ Yoga ou stretching dynamique 1-2x /semaine : réduit le cortisol et améliore la qualité du sommeil

Notes personnelles


À éviter 
• Les séances de HIIT quotidiennes quand tu es épuisée : elles augmentent le cortisol et peuvent aggraver l'inflammation • Le "tout ou rien" : une marche de 20 min 5x /semaine vaut 1000x mieux que 3 séances de 2h intenses suivies d'une semaine de canapé

✧ ✧ Protocole

30 JOURS

04

Hydratation et détoxification

- ☐ 1,5 à 2L d'eau/ jour : répartis tout au long de la journée, pas en gros volume d'un coup

- ☐ Un grand verre d'eau tiède + jus de citron frais au réveil

- ☐ Tisanes anti-inflammatoires : gingembre-curcuma, camomille, ortie, thym : à intégrer comme des rituels de soin

- ☐ Limiter le café à 1-2 /jour, 1h après le réveil et avant 14h au-delà : sinon élève le cortisol et perturbe le sommeil

- ☐ Éviter de boire abondamment pendant les repas : ça dilue les sucs digestifs et ralentit la digestion

Notes personnelles



À faire plus tard



✧ ✧ Protocole

30 JOURS

05

Les compléments ciblés

- ☐ Oméga-3 (1-3g/jour) : si tu ne manges pas 3 portions de poissons gras par semaine, c'est le complément le plus utile
- ☐ Magnésium bisglycinate (300-400mg/jour le soir) : 80% des femmes sont carencées
- ☐ Probiotiques : utiles surtout en cure de 2-3 mois pour rééquilibrer un microbiote fragilisé par des antibiotiques ou des régimes répétés.
- ☐ Limiter le café à 1-2 /jour, 1h après le réveil et avant 14h au-delà : sinon élève le cortisol et perturbe le sommeil
- ☐ Zinc (15-25mg/jour) : co-facteur essentiel de la réponse immunitaire et de l'intégrité de la muqueuse intestinale

Notes personnelles

Je prends tous mes compléments alimentaires chez mon partenaire LIFEPRO (labels : gage de qualité)
-10% sur TOUT code : LEONIE
www.lifepronutrition.com



À faire plus tard





CHAPITRE 7

25 RECETTES

ANTI-INFLAMMATOIRES



A top-down view of a white ceramic plate containing a stack of four golden-brown pancakes. The pancakes are decorated with sliced banana and whole blueberries. To the right of the stack is a dollop of white cream, also topped with blueberries. The background is a light beige surface.

1.

PETIT-DÉJEUNER



PORRIDGE CRÉMEUX POMME-CANNELLE & CHOCOLAT NOIR

Petit-déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 7 minutes

- 60 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait d'amande sans sucre
- 1 pomme
- 10 g de purée d'amande
- 1 c. à café de cannelle
- 1 carré de chocolat noir 85 %
- 1 pincée de sel
- Option gourmandise : 1 c. à café de sirop d'érable

Étapes de préparation

- Coupe la pomme en petits dés.
- Dans une casserole, fais chauffer les flocons d'avoine avec le lait d'amande, la pomme, la cannelle et une pincée de sel.
- Laisse cuire 5 à 7 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Verse dans un bol, puis ajoute la purée d'amande et le carré de chocolat noir par-dessus.
- Pour une version encore plus gourmande, ajoute un petit filet de sirop d'érable.

Option sans gluten :

Utiliser des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

L'avoine apporte des fibres qui soutiennent la digestion et aident à stabiliser la glycémie. La cannelle et le chocolat noir sont riches en antioxydants, et la purée d'amande apporte de bons lipides rassasiants.



OMELETTE SUCRÉE BANANE- CANNELLE FAÇON PANCAKE

Petit-déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 8 minutes

- 2 œufs
- 1 banane bien mûre
- 20 g de farine d'avoine
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'huile de coco pour la cuisson
- 100 g de yaourt coco nature
- 10 g de purée de cacahuète ou d'amande
- Option gourmandise : quelques pépites de chocolat noir

Étapes de préparation

- Écrase la banane dans un bol, puis ajoute les œufs, la farine d'avoine et la cannelle.
- Mélange jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Fais chauffer une poêle avec l'huile de coco, puis verse la préparation.
- Laisse cuire 3 à 4 minutes à feu doux, retourne délicatement, puis poursuis la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoute le yaourt coco, la purée d'amande ou de cacahuète, et quelques pépites de chocolat noir.

Option sans gluten :

Utiliser de la farine d'avoine certifiée sans gluten ou de la farine de riz complète.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les œufs apportent des protéines de qualité, la banane apporte de l'énergie naturelle et du potassium. La cannelle aide à mieux gérer la glycémie, et les purées d'oléagineux apportent de bons gras.



PANCAKES MYRTILLES, COCO & CHOCOLAT BLANC HEALTHY 🫐

Petit-déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 7 minutes

- 1 œuf
- 50 g de farine d'avoine
- 100 ml de lait d'amande sans sucre
- 50 g de myrtilles
- 1 c. à soupe de coco râpée
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de sirop d'érable
- Option gourmandise : 10 g de chocolat blanc végétal ou chocolat noir 85 %

Étapes de préparation

- Mélange l'œuf, la farine d'avoine, le lait d'amande, la levure et le sirop d'érable.
- Ajoute les myrtilles et la coco râpée, puis mélange délicatement.
- Fais cuire les pancakes dans une poêle chaude, environ 2 minutes d'un côté puis 1 minute de l'autre.
- Fais fondre légèrement le chocolat choisi, puis verse-le en filet sur les pancakes.
- Ajoute quelques myrtilles fraîches en topping si tu veux une jolie présentation.

Option sans gluten :

Utiliser de la farine d'avoine certifiée sans gluten ou un mélange farine de riz + farine de sarrasin.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les myrtilles sont riches en antioxydants, notamment en polyphénols. L'avoine apporte des fibres, et la coco ajoute une touche gourmande avec des lipides intéressants.



TOAST AVOCAT, CHÈVRE, MIEL & GRAINES

Petit-déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 2 tranches de pain complet ou pain sans gluten
- 1/2 avocat
- 40 g de fromage de chèvre frais ou fromage végétal
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de graines de courge
- Jus de citron
- Sel, poivre
- Paprika fumé ou piment doux

Étapes de préparation

- Fais griller les tranches de pain.
- Écrase l'avocat avec un filet de jus de citron, du sel, du poivre et du paprika fumé.
- Étale l'avocat sur les tartines, puis ajoute le chèvre frais.
- Ajoute un filet de miel et les graines de courge.
- Termine avec quelques feuilles de roquette si tu veux une version encore plus fraîche.

Option sans gluten & lactose :

Utiliser un pain sans gluten, idéalement à base de sarrasin, riz complet ou graines. Remplacer le chèvre frais par un fromage végétal type cajou, ail & fines herbes ou une crème de cajou maison.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

L'avocat apporte des oméga-9, les graines de courge apportent du zinc et du magnésium. Ce petit déjeuner salé aide aussi à stabiliser la glycémie et à éviter les fringales rapides.



BOWLCAKE CHOCOLAT-NOISETTE CŒUR FONDANT

Petit-déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 50 g de flocons d'avoine mixés
- 1 œuf
- 1/2 banane écrasée
- 10 g de cacao brut non sucré
- 80 ml de lait d'amande
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 10 g de purée de noisette
- 1 carré de chocolat noir 85 %

Étapes de préparation

- Dans un bol, mélange la banane écrasée, l'œuf, les flocons d'avoine mixés, le cacao, le lait d'amande et la levure.
- Place le carré de chocolat noir au centre de la préparation.
- Fais cuire au micro-ondes 2 minutes à 2 minutes 30.
- Démoule dans une assiette ou mange directement dans le bol.
- Ajoute la purée de noisette par-dessus pour le côté fondant et gourmand.

Option sans gluten :

Utiliser des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le cacao brut est riche en polyphénols, la noisette apporte de la vitamine E, et l'avoine apporte des fibres. C'est une recette gourmande qui reste intéressante pour l'énergie et la satiété.

The image shows two white plates of breakfast food on a light-colored surface. Each plate contains a large, golden-brown fried omelette with ham and cheese, a side of sliced avocado topped with seeds, and a small metal cup filled with dark grapes. A white cloth is visible in the background. The text '2.' is centered over the image.

2.

DÉJEUNER



STEAK HACHÉ 5 %, PATATE DOUCE RÔTIE, COURGETTES & CHÈVRE

Déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 15 minutes

- 1 steak haché 5 %
- 250 g de patate douce
- 200 g de courgettes
- 30 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Paprika fumé, ail en poudre, herbes de Provence
- Sel, poivre
- Option sauce : moutarde, citron, herbes

Étapes de préparation

- Coupe la patate douce en cubes ou en frites, puis mélange-la avec l'huile d'olive, le paprika, l'ail, les herbes, le sel et le poivre.
- Enfourne 25 à 30 minutes à 200 °C en mélangeant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, coupe les courgettes en rondelles et fais-les revenir à la poêle avec un peu d'ail, du sel et du poivre.
- Fais cuire le steak haché selon la cuisson souhaitée.
- Dresse l'assiette avec la patate douce, les courgettes et le steak, puis ajoute le chèvre frais pour qu'il fonde légèrement.
- Termine avec un filet de citron ou une petite sauce moutarde-citron-herbes.

Option sans lactose :

Remplacer le chèvre par un fromage végétal ail & fines herbes ou une crème de cajou citronnée.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

La patate douce apporte des antioxydants, les courgettes des fibres et de l'eau, et l'huile d'olive de bons gras. Les épices comme le paprika, l'ail et les herbes ajoutent du goût tout en soutenant une alimentation anti-inflammatoire.

A top-down view of a white bowl filled with a meal. On the left, there's a portion of yellow chicken curry with visible pieces of chicken. In the center, there's a mound of white basmati rice. On the right, there's a portion of bright green broccoli florets. A few fresh green cilantro leaves are scattered on top of the rice. A small wedge of a yellow lemon is visible on the right side of the bowl. The bowl is set against a light-colored, slightly textured background.

POULET CURRY-COCO, RIZ BASMATI & BROCOLIS

Déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 10 minutes

- 120 à 150 g de blanc de poulet
- 70 g de riz basmati cru
- 200 g de brocolis
- 100 ml de lait de coco léger
- 1 c. à café de curry
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile d'olive ou d'huile de coco
- Sel
- Jus de citron vert

Étapes de préparation

- Fais cuire le riz basmati et les brocolis séparément.
- Coupe le poulet en morceaux, puis fais-le dorer à la poêle avec l'huile et l'ail.
- Ajoute le curry, le curcuma, le poivre noir et le sel, puis mélange bien.
- Verse le lait de coco et laisse mijoter 5 à 8 minutes à feu doux.
- Ajoute un filet de citron vert avant de servir.
- Dresse avec le riz et les brocolis.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le curcuma est une épice très intéressante dans une alimentation anti-inflammatoire, surtout avec le poivre noir. Le brocoli apporte des antioxydants, et le lait de coco donne une texture crémeuse sans crème classique.

A top-down view of a white bowl filled with a meal. On the right side of the bowl is a mound of white basmati rice. To the left of the rice is a portion of chili con carne, which includes ground beef, red kidney beans, diced tomatoes, and sliced red and yellow bell peppers. On the far right, several slices of fresh avocado are arranged in a fan shape.

CHILI CON CARNE GOURMAND, RIZ & AVOCAT

Déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 15 minutes

- 120 g de bœuf haché 5 %
- 70 g de riz basmati cru
- 120 g de haricots rouges cuits
- 150 g de tomates concassées
- 1/2 oignon, 1 gousse d'ail
- 1/2 poivron rouge
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 avocat
- 1 c. à café de paprika fumé, 1/2 c. à café de cumin, 1 pincée de piment doux, sel, poivre
- Option gourmandise : 20 g de cheddar râpé ou fromage végétal

Étapes de préparation

- Fais cuire le riz basmati dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Émince l'oignon, l'ail et le poivron, puis fais-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive.
- Ajoute le bœuf haché et fais-le cuire quelques minutes.
- Ajoute les tomates concassées, les haricots rouges, le paprika, le cumin, le piment doux, le sel et le poivre.
- Laisse mijoter 10 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Option sans lactose :

Remplacer le cheddar par un fromage végétal râpé

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les haricots rouges apportent des fibres qui nourrissent le microbiote intestinal. Les tomates, le poivron, l'avocat et les épices apportent des antioxydants, des bons gras et beaucoup de goût.



WRAP DINDE, ÉPINARDS, CHÈVRE & SAUCE MIEL-MOUTARDE 🥗

Déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 10 minutes

- 1 grand wrap complet
- 120 g d'escalope de dinde
- 1 poignée d'épinards frais
- 30 g de chèvre frais
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de miel
- Jus de citron
- Paprika fumé
- Sel, poivre
- Option croquant : concombre ou carottes râpées

Étapes de préparation

- Coupe la dinde en lamelles, puis assaisonne avec sel, poivre, paprika fumé et un filet de citron.
- Fais cuire la dinde à la poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Mélange la moutarde, le miel et un peu de jus de citron pour faire la sauce.
- Fais chauffer légèrement le wrap, puis étale le chèvre frais.
- Ajoute les épinards, la dinde, la sauce miel-moutarde et les crudités.
- Roule le wrap et repasse-le 1 à 2 minutes à la poêle si tu veux une texture croustillante.

Option sans lactose & gluten :

Remplacer le chèvre par du houmous citronné, un fromage végétal ail & fines herbes. Utiliser un wrap sans gluten.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les épinards apportent du magnésium et des antioxydants. La dinde apporte des protéines maigres, et la sauce maison permet d'éviter les sauces industrielles souvent plus riches en sucres et additifs.



GRATIN PATATE DOUCE, BŒUF & CRÈME SOJA

Déjeuner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 20 minutes

- 250 g de patate douce
- 120 g de bœuf haché 5 %
- 100 ml de crème soja cuisine
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g de parmesan ou fromage végétal
- Paprika fumé
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Étapes de préparation

- Coupe la patate douce en fines rondelles, puis fais-la précuire 8 à 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Fais revenir l'oignon et l'ail à la poêle, puis ajoute le bœuf haché, les épices, le sel et le poivre.
- Dans un petit plat, dispose une couche de patate douce, ajoute le bœuf, puis recouvre avec le reste de patate douce.
- Verse la crème soja par-dessus.
- Ajoute le parmesan ou l'alternative végétale.
- Enfourne 20 à 25 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

Option sans lactose :

Remplacer le parmesan par un mélange levure maltée sans gluten + poudre d'amande + ail en poudre, ou par un fromage végétal râpé.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

La patate douce est riche en antioxydants, l'oignon et l'ail contiennent des composés intéressants pour l'immunité. La crème soja permet d'obtenir une texture crémeuse sans crème classique.



SAUMON CRÉMEUX CITRON- ANETH, RIZ & ASPERGES 🍊

Diner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 10 minutes

- 1 pavé de saumon de 120 à 150 g
- 60 g de riz basmati cru
- 200 g d'asperges ou haricots verts
- 80 ml de crème soja ou crème cajou
- Jus d'1/2 citron
- Aneth
- Ail en poudre
- Sel, poivre
- 1 c. à café d'huile d'olive

Étapes de préparation

- Fais cuire le riz et les asperges séparément.
- Assaisonne le saumon avec le sel, le poivre, l'ail et un peu de citron.
- Fais cuire le saumon à la poêle avec l'huile d'olive, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Dans la même poêle, ajoute la crème soja, le jus de citron et l'aneth.
- Laisse épaissir 2 minutes, puis remets le saumon dans la sauce pour l'enrober.
- Sers avec le riz et les asperges.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le saumon est riche en oméga-3, des graisses intéressantes pour aider à moduler l'inflammation. Le citron, l'aneth et les asperges apportent des antioxydants et des fibres.



OMELETTE FETA-ÉPINARDS & POMMES DE TERRE RÔTIES

Diner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 15 minutes

- 3 œufs
- 200 g de pommes de terre
- 100 g d'épinards frais
- 30 g de feta
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Ail en poudre
- Sel, poivre

Étapes de préparation

- Coupe les pommes de terre en cubes, mélange-les avec l'huile d'olive, les herbes, l'ail, le sel et le poivre.
- Enfourne 25 à 30 minutes à 200 °C.
- Pendant ce temps, fais revenir les épinards à la poêle.
- Bats les œufs avec du sel et du poivre, puis verse-les sur les épinards.
- Ajoute la feta émiettée et laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit prise.
- Sers avec les pommes de terre rôties.

Option sans lactose :

Remplacer la feta par du tofu mariné citron/herbes ou un fauxmage végétal type feta.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les œufs apportent des protéines et des micronutriments. Les épinards sont riches en magnésium et antioxydants, et l'huile d'olive apporte de bons gras.



CURRY DE CREVETTES COCO, COURGETTES & RIZ 🦐

Diner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 20 minutes

- 150 g de crevettes décortiquées
- 60 g de riz basmati cru
- 200 g de courgettes
- 100 ml de lait de coco léger
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de curry
- 1 pincée de poivre noir
- Jus de citron vert
- Sel
- Coriandre fraîche si possible

Étapes de préparation

- Fais cuire le riz basmati.
- Coupe les courgettes en demi-rondelles, puis fais-les revenir à la poêle avec l'ail.
- Ajoute les crevettes, le curry, le curcuma, le poivre noir et le sel.
- Verse le lait de coco et laisse mijoter 5 minutes.
- Ajoute du citron vert et de la coriandre fraîche avant de servir.
- Dresse avec le riz.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le curcuma, le curry, l'ail et le citron vert apportent des composés antioxydants. Les crevettes apportent des protéines légères, et le lait de coco donne une texture gourmande sans crème classique.



BURGER HEALTHY MAISON, OIGNONS CARAMÉLISÉS & SAUCE PAPRIKA 🍔

Diner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 15 minutes

- 1 pain burger complet ou du pain sans gluten
- 150g de pomme de terre
- 1 steak haché 5 %
- 1/2 oignon rouge
- 1 poignée de roquette
- 1 tomate
- 20 g de cheddar ou fromage végétal

Sauce :

- 1 c. à café d'huile d'olive 1 c. à soupe de yaourt grec ou yaourt soja
- 1 c. à café de moutarde
- 1/2 c. à café de paprika fumé
- Jus de citron
- Sel, poivre

Étapes de préparation

- Cuire les pommes de terre façon frite au four 25min avec sel, poivre, paprika, spray huile d'olive
- Fais revenir l'oignon rouge émincé à feu doux avec l'huile d'olive
- Fais cuire le steak haché avec du sel, du poivre et du paprika fumé.
- Prépare la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le paprika, le citron, le sel et le poivre.
- Fais griller légèrement le pain burger.
- Monte le burger et passe-le 3 à 5 minutes au four si tu veux que le fromage fonde.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Cette version évite les sauces industrielles souvent riches en sucres et additifs. La roquette, la tomate, l'oignon et le paprika apportent des antioxydants, tout en gardant le plaisir d'un vrai burger.



PÂTES SANS GLUTEN CRÉMEUSES POULET-CHAMPIGNONS 🍝

Diner

Ingrédients (1 portion)

préparation : 20 minutes

- 70 g de pâtes sans gluten crues
- 120 g de blanc de poulet
- 150 g de champignons
- 100 ml de crème soja ou crème cajou
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre
- 10 g de parmesan ou levure maltée sans gluten

Étapes de préparation

- Fais cuire les pâtes sans gluten selon les indications du paquet.
- Coupe le poulet en morceaux et fais-le dorer à la poêle avec l'huile d'olive et l'ail.
- Ajoute les champignons émincés et laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.
- Verse la crème soja ou cajou, puis assaisonne avec le sel, le poivre et le persil.
- Ajoute les pâtes égouttées dans la poêle et mélange bien.
- Termine avec le parmesan ou la levure maltée.

Option sans lactose :

Remplacer le parmesan par de la levure maltée sans gluten ou un fromage végétal râpé.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les champignons apportent des antioxydants, l'ail soutient l'immunité, et les pâtes à base de légumineuses apportent plus de fibres et de protéines que des pâtes classiques. La crème soja ou cajou permet de garder une texture crémeuse sans crème traditionnelle.



3.

SMOOTHIES



JUS GREEN DETOX CONCOMBRE, POMME, CITRON & GINGEMBRE

BOISSONS DÉTOX

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 1/2 concombre
- 1 pomme verte
- Jus d'1/2 citron
- 1 petit morceau de gingembre frais, environ 1 cm
- 5 feuilles de menthe
- 150 ml d'eau fraîche
- Glaçons

Étapes de préparation

- Lave le concombre, la pomme et la menthe.
- Coupe le concombre et la pomme en morceaux.
- Mixe tous les ingrédients avec l'eau fraîche.
- Ajoute quelques glaçons et ajuste la quantité d'eau selon la texture souhaitée.
- Filtre si tu veux une texture plus lisse, ou garde les fibres pour une version plus rassasiante.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le gingembre est intéressant pour la digestion, le citron apporte de la vitamine C, et la pomme apporte des fibres et des antioxydants. Le concombre aide aussi à bien s'hydrater



JUS TROPICAL ANANAS, ORANGE, CURCUMA & POIVRE 🍍

BOISSONS DÉTOX

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 150 g d'ananas frais
- 1 orange pressée
- Jus d'1/2 citron vert
- 1 petit morceau de curcuma frais ou 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 pincée de poivre noir
- 100 ml d'eau de coco
- Glaçons

Étapes de préparation

- Coupe l'ananas en morceaux et presse l'orange et le citron vert.
- Mixe l'ananas avec les jus, le curcuma, le poivre noir et l'eau de coco.
- Ajoute quelques glaçons pour une boisson bien fraîche.
- Ajuste avec un peu plus de citron vert si tu veux un goût plus acidulé.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le curcuma contient de la curcumine, un composé intéressant dans une alimentation anti-inflammatoire. Le poivre noir améliore son assimilation, et l'ananas apporte de la bromélaïne, intéressante pour la digestion.



SMOOTHIE FRUITS ROUGES, COCO & GRAINES DE CHIA

BOISSONS DÉTOX

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 100 g de fruits rouges surgelés
- 50 g de myrtilles
- 150 ml d'eau de coco
- 1 c. à café de graines de chia
- Jus d'1/2 citron
- Option gourmandise : 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable

Étapes de préparation

- Mixe les fruits rouges, les myrtilles, l'eau de coco, le citron et le miel.
- Ajoute les graines de chia après mixage.
- Mélange à la cuillère.
- Laisse reposer 5 minutes pour que les graines gonflent légèrement.
- Sers bien frais.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les fruits rouges et les myrtilles sont très riches en antioxydants. Les graines de chia apportent des oméga-3 végétaux et des fibres, ce qui soutient la digestion et la satiété.



JUS CAROTTE, ORANGE, CITRON & GINGEMBRE 🥕

BOISSONS DÉTOX

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 2 carottes moyennes
- 1 orange pressée
- Jus d'1/2 citron
- 1 petit morceau de gingembre frais, environ 1 cm
- 100 à 150 ml d'eau fraîche
- Glaçons

Étapes de préparation

- Coupe les carottes en petits morceaux.
- Presse l'orange et le citron.
- Mixe les carottes avec les jus, le gingembre et l'eau fraîche.
- Ajoute quelques glaçons.
- Filtre si tu veux une texture plus proche d'un jus.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

La carotte est riche en bêta-carotène, un antioxydant important. L'orange et le citron apportent de la vitamine C, et le gingembre soutient la digestion.



LATTE GLACÉ CURCUMA, VANILLE & CANNELLE

BOISSONS DÉTOX

Ingrédients (1 portion)

préparation : 5 minutes

- 250 ml de lait d'amande sans sucre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 pincée de poivre noir
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de sirop d'érable
- Glaçons
- Option gourmandise : mousse de lait végétal ou chantilly coco légère

Étapes de préparation

- Verse le lait d'amande dans un shaker ou un blender.
- Ajoute le curcuma, la cannelle, le poivre noir, la vanille et le sirop d'érable.
- Mixe ou secoue fortement pour bien mélanger les épices.
- Verse dans un grand verre avec des glaçons.
- Ajoute une mousse de lait végétal ou une touche de chantilly coco pour une version plus gourmande.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Le curcuma et la cannelle sont riches en composés antioxydants. Le poivre noir améliore l'absorption du curcuma, et le lait d'amande permet une boisson douce, légère et digeste.

A hand is holding a white plate with a stack of pancakes. The pancakes are topped with fresh fruit, including strawberries, raspberries, and orange slices, and are drizzled with chocolate sauce. A knife and fork are visible in the background. The image has a warm, golden-brown tint.

4.

COLLATIONS



GÂTEAU RENVERSÉ À L'ANANAS 🍍

Collation

Ingrédients (8 portions)

préparation : 15 minutes

Base Ananas :

- 1 ananas frais ou en conserve
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de sucre de coco
- 1 pincée de cannelle

Pâte :

- 4 œufs
- 80 ml de sirop d'érable ,80 ml d'huile de coco fondue
- 120 g de farine d'amande, 100 g de farine de sarrasin
- 1 sachet de poudre à lever, environ 10 à 12 g
- 150 g de skyr ou yaourt grec ou yaourt végétal
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Dans une poêle ou directement dans ton moule si possible, fais fondre l'huile de coco avec le sirop d'érable et la cannelle pour créer un léger caramel.
- Verse ce mélange dans le fond du moule, puis ajoute les tranches d'ananas.
- Dans un saladier, mélange les œufs, le sirop d'érable, l'huile de coco fondue, le skyr et la vanille.
- Ajoute la farine d'amande, la farine de sarrasin, la poudre à lever et le sel, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse la pâte sur l'ananas et enfourne 40 à 45 minutes. Laisse tiédir avant de démouler.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme intéressante pour la digestion. La farine d'amande apporte de bons gras et de la vitamine E, tandis que le sarrasin est naturellement riche en antioxydants. Le sirop d'érable permet de sucrer la recette tout en évitant le sucre blanc raffiné.



GÂTEAU FONDANT CHOCOLAT- AVOCAT 🍫🥑

Collation

Ingrédients (6 portions)

préparation : 10 minutes

- 1 avocat bien mûr, environ 150 g de chair
- 3 œufs
- 40 ml de sirop d'érable
- 80 g de farine d'amande
- 40 g de farine de sarrasin
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 c. à café de levure chimique
- 80 g de chocolat noir 70 % fondu
- Quelques copeaux de chocolat noir pour le dessus

Étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Écrase l'avocat jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Ajoute les œufs et le sirop d'érable, puis mélange.
- Incorpore la farine d'amande, la farine de sarrasin, le cacao, le bicarbonate et la levure.
- Ajoute le chocolat noir fondu, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans un moule, ajoute quelques copeaux de chocolat sur le dessus, puis enfourne 18 à 22 minutes pour garder une texture fondante.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

L'avocat apporte des bons gras mono-insaturés, intéressants pour l'équilibre inflammatoire. Le cacao pur et le chocolat noir sont riches en polyphénols, des antioxydants puissants. La farine d'amande et le sarrasin remplacent les farines raffinées, ce qui aide à limiter l'impact sur la glycémie.



CAKE MOELLEUX AUX MYRTILLES, AMANDES & NOISETTES 🍷

Collation

Ingrédients (6 portions)

préparation : 10 minutes

- 120 g de poudre d'amandes
- 120 g de poudre de noisettes
- 1 c. à café rase de bicarbonate, environ 5 g
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de cannelle
- 2 œufs
- 80 ml d'huile d'olive douce
- 100 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de jus de citron, environ 30 ml
- 120 g de myrtilles surgelées
- Option : zeste de citron pour plus de fraîcheur

Étapes de préparation

- Préchauffe le four à 175 °C.
- Dans un saladier, mélange la poudre d'amandes, la poudre de noisettes, le bicarbonate, le sel et la cannelle.
- Dans un autre bol, fouette les œufs avec l'huile d'olive, le sirop d'érable et le jus de citron.
- Verse le mélange liquide dans le mélange sec, puis mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorpore délicatement les myrtilles surgelées.
- Verse dans un moule et enfourne 20 à 25 minutes. Laisse tiédir avant de démouler.

🌿 Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les amandes et les noisettes apportent de bons gras, de la vitamine E et du magnésium. Les myrtilles sont riches en antioxydants, et la cannelle aide à mieux réguler la glycémie. L'huile d'olive apporte des acides gras mono-insaturés, très intéressants dans une alimentation anti-inflammatoire.



CAKE AUX AMANDES, FLOCONS D'AVOINE & CANNELLE 🍰

Collation

Ingédients (8 portions)

préparation : 10 minutes

Base

- 120 g de farine d'amande
- 60 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait d'amande sans sucre
- 40 g de sirop d'érable

Topping / marbré

- 120 g de farine d'amande
- 40 g de sirop d'érable
- 60 ml d'huile de coco fondue
- 1 c. à café de cannelle

Étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélange les ingrédients de la base : farine d'amande, flocons d'avoine, lait d'amande et sirop d'érable.
- Dans un autre bol, prépare le topping en mélangeant la farine d'amande, le sirop d'érable, l'huile de coco fondue et la cannelle.
- Verse la base dans un moule, puis ajoute le topping par-dessus en l'étalant légèrement.
- Pour un effet marbré, mélange très légèrement les deux préparations avec la pointe d'un couteau.
- Enfourne 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

🌿 **Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?**

La farine d'amande est riche en vitamine E, magnésium et bons gras. Les flocons d'avoine apportent des fibres qui aident à stabiliser la glycémie. La cannelle et le sirop d'érable apportent une touche gourmande tout en évitant le sucre blanc raffiné.



MUFFINS FRAMBOISE & CHOCOLAT NOIR

Collation

Ingrédients (8 à 10 muffins)

préparation : 10 minutes

Ingrédients humides

- 2 bananes bien mûres écrasées
- 2 œufs
- 60 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de beurre d'amandes ou de beurre de cacahuètes
- Quelques gouttes d'arôme de fleur d'oranger

Ingrédients secs

- 100 g de flocons d'avoine, 130 g de farine de sarrasin ou farine d'avoine
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 poignées de framboises surgelées, 1 poignée de pépites de chocolat noir
- Option topping : quelques pépites de chocolat noir + un peu de sucre de coco

Étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Dans un saladier, écrase les bananes, puis ajoute les œufs, le sirop d'érable, le beurre d'amandes et la fleur d'oranger.
- Ajoute les flocons d'avoine, la farine et la levure, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorpore délicatement les framboises surgelées et les pépites de chocolat noir.
- Répartis la pâte dans des moules à muffins, puis ajoute quelques pépites de chocolat et un peu de sucre de coco sur le dessus.
- Enfourne 25 minutes, puis laisse tiédir avant de déguster.

Option sans gluten :

Utiliser des flocons d'avoine certifiés sans gluten et une farine de sarrasin ou une farine d'avoine certifiée sans gluten.

Pourquoi c'est anti-inflammatoire ?

Les framboises sont riches en antioxydants et en fibres. Le chocolat noir apporte des polyphénols, et les flocons d'avoine aident à stabiliser la glycémie. Le beurre d'amandes apporte de bons gras, ce qui rend les muffins plus rassasiants et limite les pics de sucre.



CHAPITRE 8

CHECKLIST IMPRIMABLE



TA CHECK LIST

Imprime cette page, colle-la sur ton frigo. Coche chaque jour. La régularité prime sur la perfection.

1. CHAQUE MATIN

- ☐ Verre d'eau tiède + citron au réveil (avant le café)
- ☐ Petit-déj anti-inflammatoire (une des 5 recettes ou équivalent)
- ☐ 5 minutes de cohérence cardiaque ou respiration profonde

2. CHAQUE REPAS

- ☐ Une portion de légumes colorés dans mon assiette
- ☐ Manger assis, sans écran, en mâchant consciencieusement
- ☐ Huile d'olive comme source de matière grasse principale
- ☐ Aucun produit ultra-transformé dans ce repas

3. CHAQUE JOUR

- ☐ 1,5 à 2L d'eau dans la journée
- ☐ Un aliment fermenté (yaourt, kéfir, miso, kombucha, choucroute...)
- ☐ Curcuma + poivre noir dans au moins un repas
- ☐ Heure de coucher respectée (pas d'écran 45 min avant)

4. CHAQUE SEMAINE

- ☐ 2-3 portions de poissons gras (saumon, sardines, maquereau)
- ☐ 3⊕ végétaux différents (fruits, légumes, herbes, épices, céréales)
- ☐ 3 portions de légumineuses
- ☐ Alcool : maximum 2 verres dans la semaine
- ☐ Journal : noter énergie, ballonnements, humeur sur 1⊕, faire le point

5. CHAQUE MOIS

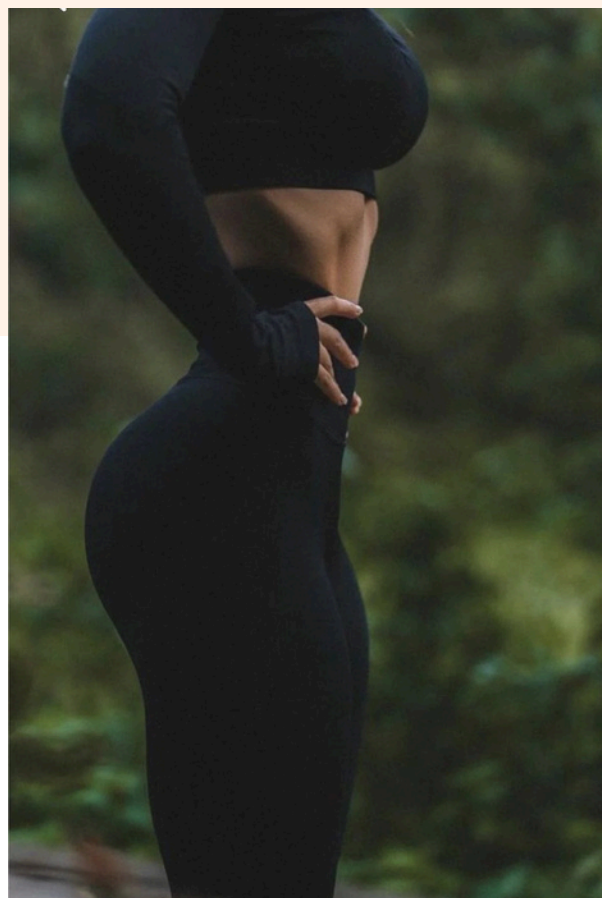
- ☐ Relire mon journal de début de mois et comparer
- ☐ Identifier un aliment déclencheur et tester son éviction 3 semaines
- ☐ Essayer 2 nouvelles recettes de ce guide
- ☐ Prendre une photo ou noter mes observations corporelles

Conclusion

tu as tout ce qu'il faut

Ce que tu viens de lire n'est pas un régime ou de la privation. C'est une façon de comprendre ton corps, enfin et de lui donner ce dont il a besoin en équilibre pour fonctionner comme il est censé le faire.

Les ballonnements ne sont pas une fatalité. La fatigue persistante n'est pas "normale". Et ces kilos qui s'accrochent ne sont pas une question de volonté. C'est de l'inflammation. Et l'inflammation, ça se calme. 



**En 30 jours de protocole cohérent : pas parfait, mais régulier.
Tu peux observer des changements réels et mesurables.
Et en 90 jours, ton corps peut se transformer en profondeur.**

L'alimentation ne fait qu'une partie du travail.

Pour vraiment sculpter ton corps, galber tes fessiers, obtenir un ventre plat, perdre le gras récalcitrant : il te faut aussi un programme d'entraînement pensé pour toi. Pour tes objectifs. Pour ta vraie vie.

C'est exactement ce que Glow Booty t'offre : 90 jours de programme complet, sans cardio épuisant, sans privation, avec un accompagnement pas à pas qui t'amène là où tu veux aller.

Tu as fait le premier pas en lisant ce guide. La suite t'attend. 

Avec toute ma bienveillance,
Léonie - Fondatrice de Glow Booty



Ce document est strictement réservé à un usage privé et personnel. Toute reproduction, diffusion, adaptation ou traduction, intégrale ou partielle, sans autorisation expresse de l'auteur, est formellement interdite.

L'auteur détient l'intégralité des droits et est seul responsable du contenu de ce document. Toute copie, distribution ou partage non autorisé fera l'objet de sanctions légales et de poursuites judiciaires conformément aux lois en vigueur sur la propriété intellectuelle.

© 2026 Glow Booty – Tous droits réservés.