



Les 7 clés de l'alimentation anti inflammatoire

L'alimentation anti-inflammatoire n'est pas un régime strict, mais un ensemble de bons réflexes à adopter au quotidien. Le but est de réduire les sources d'inflammation, de favoriser les aliments riches en nutriments protecteurs et de soutenir naturellement votre santé globale.

Les points clés à retenir :

#1. MISEZ SUR LES FRUITS ET LÉGUMES COLORÉS

Riches en fibres et en antioxydants, ils limitent les pics de glycémie, favorisent la satiété et soutiennent la digestion. Ce sont vos meilleurs alliés pour lutter contre l'inflammation chronique.

#2. RÉDUISEZ LES SUCRES RAFFINÉS

Le sucre crée des pics glycémiques, une résistance à l'insuline, déséquilibre le microbiote et accélère le vieillissement cellulaire. Diminuez progressivement votre consommation de sucre pour réduire l'inflammation durablement.

#3. INTÉGREZ DES BONS GRAS (OMÉGA-3)

Sardines, maquereaux, anchois, huile de lin ou de colza... Les oméga-3 aident à résoudre l'inflammation. Leur carence empêche le corps de désactiver les mécanismes inflammatoires.

#4. PRÉFÉREZ LES PROTÉINES MAIGRES ET VÉGÉTALES

Limitez la viande rouge et transformée. Favorisez le poulet, les poissons, les œufs, le tofu, les légumineuses. Moins d'acides gras saturés = moins d'inflammation. Et attention à la cuisson à haute température, qui crée des composés pro-inflammatoires.

#5. ÉPICEZ VOS PLATS INTELLIGEMMENT

Le curcuma (avec huile et poivre), le gingembre, la cannelle, le poivre noir ou les piments sont de puissants anti-inflammatoires naturels. Ajoutez-les dans vos plats quotidiens pour allier goût et santé.

#6. ÉLIMINEZ LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

Ils sont pauvres en nutriments, riches en additifs, en sucres cachés, en graisses industrielles. Ils favorisent l'inflammation, la prise de poids et les déséquilibres métaboliques. Remplacez-les par des aliments bruts et faits maison.

#7. HYDRATEZ-VOUS SUFFISAMMENT

L'eau, les tisanes (curcuma, gingembre, réglisse, camomille...) ou le thé vert aident à réguler la température du corps, éliminer les toxines et réduire l'inflammation chronique. Buvez entre 1,5 L et 2 L par jour.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour réduire l'inflammation dans mon alimentation ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

