

Mes **50** substitutions anti-inflammatoires
pour retrouver *énergie* et *vitalité* au quotidien



Asklepia Sérénité

Bienvenue !

Je suis Laurène, coach certifiée en bien-être et nutrition, option naturopathie et fondatrice d'Asklepia Sérénité

Mon rapport à l'alimentation ne vient pas d'un livre. Il vient de la table de mon grand-père.

A 35 ans, il a fait un infarctus. Son cardiologue lui a prescrit le régime méditerranéen. Il a suivi ce conseil à la lettre et il a vécu jusqu'à 101 ans, en pleine forme et plein d'énergie.

J'ai grandi avec cette façon de manger. Ce n'est que bien plus tard que j'ai compris pourquoi cette alimentation me gardait en forme et pleine d'énergie : le régime méditerranéen est aujourd'hui reconnu comme l'un des plus anti-inflammatoires qui soit. Ce n'est pas une tendance. C'est une science de vie, transmise de génération en génération.

Mon rôle ? T'aider à construire la tienne.

J'accompagne les femmes de 35 à 55 ans en coaching individuel en visio pour les aider à retrouver énergie et vitalité, simplement, sans frustration, en commençant par ce qu'il y a dans leur assiette.



Pourquoi Asklepia Sérénité ?

Asklepia vient d'Asclépios, dieu grec de la médecine et de la guérison. Mais Asclépios n'était pas seulement un guérisseur. Il incarnait une vision profondément holistique du soin : le corps, l'esprit et l'équilibre intérieur comme un tout indissociable. Il représentait aussi la transmission d'une sagesse ancestrale, celle qui soigne en douceur et dans la durée. C'est exactement ce en quoi je crois.

Asklepia Sérénité, c'est cet espace où tu prends soin de toi dans ta globalité, sans te brusquer, sans te priver et en renouant avec une intelligence du corps que tu portes déjà en toi.

Laurène

Chaque substitution dans ce guide remplace un aliment courant par un équivalent anti-inflammatoire aussi savoureux. Pas d'interdiction, simplement des échanges. Un par un, à ton rythme.

NIVEAU DE DIFFICULTE

Niveau	Signification	Stratégie
Facile	Changement immédiat, goût proche	Faisable dès aujourd'hui
Moyen	Quelques jours d'adaptation	A introduire cette semaine
Exigeant	Changement d'habitudes et d'organisation réels	A planifier sur 2-3 semaines

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Huile de tournesol raffinée	Huile d'olive extra vierge	Ratio omega-6/omega-3 divisé par 10. Polyphenols anti-inflammatoires (oleuropéine). <i>Utiliser crue ou en cuisson douce (<180 degrés). Même usage en vinaigrette.</i>	Facile
Margarine industrielle	Purée d'oléagineux	Elimination des huiles végétales partiellement hydrogénées et privilégier des alternatives moins transformées <i>Purée d'oléagineux (amandes / noisettes) sur tartines froides.</i>	Facile
Crème fraîche épaisse industrielle	Yaourt grec nature entier	Teneur en protéines plus élevée, souvent moins gras avec une texture intéressante en cuisine. <i>En sauce froide : substitution directe. En sauce chaude : ajouter hors du feu pour préserver les probiotiques (s'il y en a)</i>	Facile
Vinaigrette industrielle en bouteille	Huile d'olive extra vierge + citron + herbes fraîches	Elimination des sucres cachés, conservateurs et huiles raffinées. Polyphénols actifs. <i>Base : 3/4 huile d'olive, 1/4 citron ou vinaigre de cidre. Sel, poivre, herbes.</i>	Facile
Huile de coco raffinée	Huile d'olive extra vierge	Meilleure qualité lipidique et apport en polyphénols. <i>En assaisonnement ou en cuisson douce à modérée</i>	Facile
Beurre de cacahuète industriel	Purée d'amandes complète	Elimination des sucres ajoutés et huile de palme. Magnésium et vitamine E naturels. <i>Bien remuer avant utilisation (séparation naturelle de la phase grasse).</i>	Facile

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Céréales industrielles sucrées	Flocons d'avoine nature	Les fibres solubles contribuent à ralentir la réponse glycémique et à améliorer la satiété. <i>Préparer la veille : flocons + yaourt grec + chia + fruits.</i>	Moyen
Pain blanc / baguette	Pain complet au levain	Charge glycémique 30 à 40% inférieure. Minéraux préservés. Levain améliore la biodisponibilité des nutriments. <i>Toujours associer à une source de graisses (huile d'olive, purée d'amandes) ou de protéines pour optimiser la réponse glycémique.</i>	Moyen
Jus de fruits industriel	Fruit entier (orange, kiwi, pomme)	Fibres préservées qui ralentissent l'absorption des sucres. Charge glycémique divisée par 2 voire 3. Vitamines mieux conservées. <i>Manger le fruit entier avec la peau quand c'est possible.</i>	Moyen
Yaourt aux fruits industriel	Yaourt nature entier + fruits frais	Elimination de 10-15g de sucres cachés par pot. Probiotiques mieux préservés. Contrôle total des ingrédients. <i>Préparer directement dans le pot ou un bol avec des fruits de saison</i>	Facile
Viennoiserie (croissant, pain au chocolat)	Toast pain au levain + purée d'amandes + banane	Graisses de qualité, protéines et fibres pour une meilleure satiété et un meilleur contrôle glycémique. <i>1 tranche épaisse + 1 c. à c. de purée d'amandes + quelques rondelles de banane.</i>	Moyen
Café sucré + lait en poudre	Café nature + lait entier ou boisson végétale non sucrée	Elimination des sucres ajoutés et additifs du lait en poudre industriel. Richesse naturelle préservée. <i>Réduire le sucre progressivement (moitié → quart → zéro sur 2-3 semaines) pour adapter le goût</i>	Moyen
Confiture industrielle	Compote maison sans sucre ou fruits écrasés frais	Sucres ajoutés éliminés. Fibres et polyphénols des fruits préservés. <i>Ecraser des myrtilles fraîches à la fourchette. 30 secondes. Zéro cuisson.</i>	Facile

Smoothie industriel en bouteille	Smoothie maison	Sucres cachés éliminés. Fibres préservées. Vitamines non oxydées par le stockage. Base : épinards + banane congelée + lait entier ou végétal. Mixer 30 secondes.	Moyen
----------------------------------	------------------------	---	--------------

GLUCIDES ET FECULENTS

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Pâtes blanches	Pâtes complètes ou pâtes de légumineuses	Fibres et protéines nettement augmentées. Charge glycémique (CG) réduite de 30 à 50% <i>Cuire al dente. Chaque minute supplémentaire augmente la CG. Assaisonner avec huile d'olive.</i>	Facile
Riz blanc	Riz complet	Plus de fibres, de vitamines B et de minéraux. Charge glycémique plus basse et satiété plus durable. <i>Associer à une source de protéines, de légumes et de bonnes graisses pour équilibrer le repas.</i>	Moyen
Pain de mie industriel	Pain complet au levain (boulangerie)	Additifs et ultra-transformation éliminés, fibres et minéraux nettement augmentés (biodisponibilité améliorée par fermentation). Effet prébiotique via fibres fermentescibles <i>Congeler en tranches.</i>	Moyen
Pomme de terre (frites ou purée instantanée)	Patate douce rôtie ou purée de patate douce	Charge glycémique 30% inférieure. Bêta-carotène et vitamines A absentes de la pomme de terre blanche. <i>Couper en cubes, huile d'olive, four à 180 °C, 40 minutes.</i>	Facile
Couscous blanc	Quinoa ou couscous complet	Protéines complètes pour le quinoa. Fibres et minéraux multipliés pour le couscous complet. <i>Rincer le quinoa avant cuisson pour éliminer son amertume</i>	Facile

Biscottes industrielles	Galettes de sarrasin maison	Additifs et ultra-transformation éliminés. Fibres doublées, protéines de meilleure qualité <i>Farine de sarrasin + oeuf + eau + sel. Laisser reposer 1h</i>	Facile
Soupe en brique industrielle	Soupe maison (lentilles, légumes, épices)	Elimination des épaississants, sel en excès et additifs. Micronutriments et fibres préservés. <i>Préparer en grande quantité le dimanche, conserver 2 jours au frigo ou 2 mois au congélateur.</i>	Moyen
Pizza industrielle / surgelée	Pizza minute maison sur tranche épaisse de pain au levain	base plus rassasiante et souvent à charge glycémique plus favorable, garniture simple sans additifs. <i>Sauce tomate nature + légumes + mozzarella, au four 10 minutes à 220 °C</i>	Moyen

PROTEINES

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Steak haché surgelé industriel	Steak haché 100% boeuf fait par le boucher	Elimination des additifs, liants, sel ajouté. Traçabilité complète. <i>Demander au boucher de hacher devant soi. Cuire le jour même ou congeler immédiatement.</i>	Moyen
Jambon blanc industriel en tranches	Blanc de poulet tranché maison ou sardines	Elimination des nitrites, phosphates, carraghénane. Protéines de meilleure qualité. <i>Cuire un blanc de poulet le dimanche, trancher et conserver 3-4 jours max au frigo sous film.</i>	Moyen
Surimi / bâtonnets de poisson industriels	Thon au naturel en conserve ou sardines	Le surimi est NOVA 4 (amidon, sucres, colorants). Le thon nature = protéines pures. <i>Thon au naturel (pas à l'huile de tournesol). Egoutter et assaisonner huile d'olive + citron.</i>	Facile

Nuggets / cordons bleus industriels	Filet de poulet pane maison (farine complète ou flocons d'avoine + oeuf)	Elimination des huiles de friture, des additifs NOVA 4 et protéine de soja texturée. <i>Enrober dans oeuf battu + flocons d'avoine mixés. Four 200 °C pendant 20 min. Croustillant.</i>	Exigeant
Saucisses industrielles (type Francfort)	Merguez artisanales ou saucisses de volaille artisanales	Additifs et transformation réduits (>80 % de viande) Protéines de meilleure traçabilité. <i>Choisir chez le boucher, lire les ingrédients : idéalement viande + sel + épices seulement.</i>	Moyen
Protéines en poudre industrielles	Yaourt grec + oeuf + amandes comme source de protéines	Protéines alimentaires complètes sans sucres ajoutés, édulcorants ni additifs. <i>Après le sport : yaourt grec (~10 g protéines) + 1 poignée d'amandes (~7 g prot) + 1 oeuf (~7 g de prot) + banane. 2 minutes.</i>	Moyen

PRODUITS LAITIERS

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Lait écrémé ou demi-écrémé	Lait entier (de préférence pâturage)	Vitamines liposolubles A, D, K préservées. Profil oméga-3 légèrement meilleur. <i>Consommer en quantité modérée (2 verres max par jour). Le lait entier est plus rassasiant : on en consomme naturellement moins.</i>	Facile
Crème dessert industrielle (type Danette)	Yaourt grec + cacao pur + miel	Protéines multipliées par 4. Sucres divisés par 3. Magnésium du cacao. <i>Mélanger yaourt grec + 1 c. à c. de cacao 100% + 1 c. à c. de miel. Texture crémeuse.</i>	Facile
Fromage fondu en portions (type Vache qui Rit)	Fromage à pâte dure (Comté, Emmental, Parmesan)	NOVA 4 éliminé. Calcium et protéines de meilleure qualité et biodisponibilité. <i>20-30g de Comté ou Emmental = collation protéique complète. Se marie bien avec pomme ou noix.</i>	Facile

Lait concentré sucré	Lait entier + 1/2 c. à c. de miel ou vanille	Sucres divisés par 10. Nutriments du lait préservés sans transformation. <i>Pour les préparations culinaires : lait entier réduit + miel pour l'onctuosité.</i>	Moyen
Glace industrielle standard	Nice cream bananes congelées mixées	Zéro additif. Sucres naturels uniquement. Potassium et magnésium de la banane. <i>Mixer 2 bananes congelées jusqu'à texture onctueuse. Ajouter cacao ou fruits rouges.</i>	Facile
Lait végétal sucré industriel (avoine, amande)	Lait végétal maison ou version nature sans additifs	Elimination des sucres ajoutés, huile de colza raffinée et additifs émulsifiants. <i>Lire les étiquettes : ingrédients idéaux = avoine + eau (ou amande + eau). Rien d'autre.</i>	Moyen

SNACKS ET COLLATIONS

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Chips et snacks apéritifs industriels	Oléagineux nature (amandes, noix, noisettes)	Magnésium, oméga-3, protéines vs vide nutritionnel pro-inflammatoire. <i>Portionner en avance (15-20g par sachet) pour éviter la surconsommation.</i>	Moyen
Barres céréalières industrielles	Boule d'énergie maison (flocons + miel + amandes)	Sucres cachés éliminés. Fibres et protéines réelles. Préparation 15 minutes. <i>Mélanger 100 g flocons d'avoine + 60 g miel + 50 g amandes concassées + 20 g cacao 100 %. Former des boules. Frigo 1h. Conservation frigo 7-10 jours.</i>	Moyen
Biscuits industriels	Chocolat noir > 70% + amandes	Magnésium. Flavonoïdes anti-inflammatoires. Satiété plus durable. <i>2 carrés de chocolat > 70% + 10 amandes = collation anti-crash complète.</i>	Moyen

Pain blanc + confiture en collation	Pomme + amandes	Charge glycémique nettement plus basse. Fibres, protéines et graisses de qualité vs duo riche en sucres rapides . 1 pomme moyenne + 15g amandes (10-12 amandes) = collation anti-crash idéale. Nomade.	Moyen
Gâteaux apéro industriels (crackers, bretzels)	Crudités + houmous ou guacamole maison	Fibres, vitamines, graisses saines vs vide nutritionnel et sel excessif. Poivrons, céleri, concombre, carottes : couper en bâtonnets en avance, conserver au frigo.	Moyen
Glace en pot industrielle	Carré de chocolat noir > 70 % + quelques noix (~6)	Sucres divisés au moins par 4. Magnésium. Satiété réelle. Rituel plaisir maintenu. Déguster les carrés un par un, lentement. La théobromine du chocolat crée une satisfaction durable.	Exigeant
Bonbons et confiseries industrielles	Fruits secs (abricots, dattes, figues)	Sucres naturels + fibres + minéraux vs sucres synthétiques + colorants. Limiter à 3-4 pièces (les fruits secs restent sucrés). Associer à des noix pour ralentir la charge glycémique.	Moyen

BOISSONS

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Sodas et boissons sucrées	Eau pétillante + rondelles de citron ou concombre	Zéro sucre. Hydratation optimale. Le pétillant répond au même besoin sensoriel. Préparer une carafe au frigo. Ajouter citron, menthe, concombre selon l'envie.	Moyen
Jus de fruits industriels (brique, bouteille)	Fruit entier	Fibres intactes, moins de sucre, charge glycémique diminuée. Mastication = satiété x3 1 fruit entier = plaisir + santé intestinale. Déguster lentement	Facile

Café après-midi (14h+)	Thé vert ou infusion de gingembre + citron	L-théanine du thé vert = énergie calme sans pic de cortisol ni perturbation du sommeil. <i>Thé vert : infuser 3 min à 75-80 degrés (pas à ébullition car devient amer). Consommer sans sucre.</i>	Moyen
Boissons énergisantes (Red Bull, Monster)	Eau de coco + jus de citron + pincée de sel	Electrolytes naturels (potassium, sodium). Zéro taurine, zéro colorants, zéro acidifiants. <i>Mélanger 200ml eau de coco + jus d'1/4 de citron + 1 petite pincée de sel de qualité.</i>	Exigeant
Sirop (type Teisseire)	Eau aromatisée naturellement (fruits + herbes)	Elimination des colorants, arômes artificiels et sucres/édulcorants. <i>Framboises écrasées + menthe + eau. Ou citron + gingembre râpé. Laisser macérer 30 min au frigo.</i>	Facile

CONDIMENTS ET SAUCES

Remplacer	Par	Pourquoi + Conseil	Niv.
Ketchup industriel	Coulis de tomates maison + épices	Sucres cachés éliminés (4-5 g/c. à s.). Lycopène (antioxydant) de la tomate préservé. <i>Mixer 1 kg de tomates + 2 gousses d'ail + 1 oignon + paprika + 1 c. à s. de vinaigre de cidre + 1 c. à s. d'huile d'olive</i>	Moyen
Mayonnaise industrielle	Mayonnaise maison à l'huile d'olive ou avocat écrasé	Elimination de l'huile de tournesol et des conservateurs. Graisses de qualité. <i>Mayonnaise maison : 1 jaune d'oeuf + 1 c. à c. moutarde + huile d'olive. Mixer 2 minutes. Se conserve 2 jours max au frigo.</i>	Moyen
Sauce soja industrielle en quantité excessive	Sauce soja tamari (sans blé) en petite quantité	Meilleure traçabilité des ingrédients mais plus salé. <i>Utiliser avec parcimonie (1/2 c. à c. maximum). Diluer avec jus de citron et huile de sésame.</i>	Facile

Bouillon cube industriel	Bouillon maison congelé	Elimination du glutamate monosodique (E621) et du sel excessif (40-50% AJR par cube). <i>Préparer bouillon maison (carcasse poulet + légumes, 1h) le dimanche. Congeler en glaçons.</i>	Exigeant
---------------------------------	--------------------------------	--	-----------------

Les substitutions proposées s'appuient sur les données nutritionnelles publiques (ANSES, classification NOVA). Elles reflètent des principes généraux de nutrition anti-inflammatoire et ne constituent pas un avis diététique personnalisé. Ce guide ne se substitue pas à une consultation médicale.

Tu as maintenant entre les mains 50 remplacements essentiels pour commencer à transformer ton assiette et retrouver l'énergie qui te manque au quotidien. C'est déjà un beau premier pas.

Mais si tu te sens encore un peu seule face à tout ça, si tu te demandes par où commencer vraiment, ce qui correspond à ta situation, tes contraintes, ton corps, alors j'ai quelque chose pour toi.

Je t'offre un bilan découverte, un moment rien que pour toi où l'on échange ensemble autour de ta fatigue, ton alimentation actuelle, tes objectifs et tes contraintes du quotidien.

A partir de quelques questions bien ciblées, je te propose un mini bilan personnalisé avec des premiers axes de travail concrets. Tu repars de cet échange avec de vraies pistes à appliquer dès le lendemain.

Parce que l'énergie et la vitalité ne se trouvent pas dans un guide universel. Elles se construisent avec toi et pour toi.

JE RÉSERVE MON BILAN DÉCOUVERTE OFFERT

Pour aller plus loin : <https://www.asklepia-serenite.com/coaching-nutrition>