

C'EST MALIN

Yohan Mannone

Naturopathe

# MES ROUTINES ANTI-INFLAMMATOIRES



SANTÉ

Alimentation, sport, hygiène de vie...

**Vos indispensables pour prévenir  
et soulager les douleurs**

LEDUC  
poche

Vous souffrez d'inflammation chronique ou souhaitez tout simplement prendre votre santé en main pour être plus en forme au quotidien et prévenir les maladies ? Inspirées de la naturopathie, ces routines anti-inflammatoires, simples à mettre en place, vous permettront de redevenir l'acteur de votre santé.

**Dans ce guide accessible à tous, découvrez :**

- **Les mécanismes de l'inflammation** : comment elle fonctionne, ses causes et ses conséquences, pour enfin y remédier.
- **Mes 6 routines anti-inflammatoires** : l'alimentation reminéralisante et anti-inflammatoire, la gestion du stress, un sommeil de qualité, une activité physique, l'introspection et un environnement sain pour prévenir et soulager l'inflammation.
- **Plus de 50 recettes anti-inflammatoires** (petits déjeuners, entrées, plats, desserts, collations, boissons) pour des repas variés et gourmands.

**ADOPTEZ DÈS AUJOURD'HUI  
DE BONNES HABITUDES  
POUR UNE SANTÉ AU TOP !**

**Yohan Mannone** est footballeur professionnel et naturopathe (@yohan\_naturopathe, 106 000 followers). Il a souffert pendant de nombreuses années avant d'être diagnostiqué Crohn et a créé sa méthode pour réduire au silence de manière naturelle cette maladie. Il est l'auteur de *Mon programme anti-inflammatoire*, *Mes recettes anti-inflammatoires* et *Mon programme antifatigue* aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-3635-0



**7,50 euros**  
Prix TTC France



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LE DUC**   
**poche**

# C'EST MALIN

Yohan Mannone

Naturopathe

# MES ROUTINES ANTI-INFLAMMATOIRES

**Alimentation, sport, hygiène de vie...**

**Vos indispensables pour prévenir  
et soulager les douleurs**

LEDUC  
poche 

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*Mon programme anti-inflammatoire, 2023*

*Mes recettes anti-inflammatoires, 2024*

*Mon programme antifatigue, 2025*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Annabelle Biau-Weber

Préparation de copie : Camille Le Dain

Relecture : Marie Marin

Design de couverture et maquette de l'aplat : Antartik

Maquette intérieure : Fabrice Del Rio Ruiz

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3635-0

ISSN : 2425-4355

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
--------------	---

## **PARTIE 1. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE L'INFLAMMATION**

<b><i>Chapitre 1</i></b> QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?	17
<b><i>Chapitre 2</i></b> CAUSES ET CONSÉQUENCES DE L'INFLAMMATION CHRONIQUE	27

## **PARTIE 2. MES 6 ROUTINES ANTI-INFLAMMATOIRES**

<b><i>Chapitre 1</i></b> J'ADOpte UNE ALIMENTATION REMINÉRALISANTE ET ANTI-INFLAMMATOIRE	39
<b><i>Chapitre 2</i></b> JE GÈRE MON STRESS	83
<b><i>Chapitre 3</i></b> J'AI UN SOMMEIL DE QUALITÉ	107
<b><i>Chapitre 4</i></b> JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE	123
<b><i>Chapitre 5</i></b> JE PRENDS SOIN DE MON MONDE INTÉRIEUR	135
<b><i>Chapitre 6</i></b> JE VEILLE À MON ENVIRONNEMENT	143

## PARTIE 3. MES RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

<i>Les petits déjeuners</i>	157
<i>Les entrées et apéritifs</i>	167
<i>Les plats</i>	175
<i>Les desserts</i>	187
<i>Les collations</i>	193
<i>Les boissons</i>	197

# INTRODUCTION

**P**ourquoi ouvrez-vous ce livre ? L'inflammation vous évoque quelque chose ? Avez-vous été diagnostiqué d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin ? Êtes-vous atteint d'une maladie auto-immune ? Souffrez-vous d'un manque d'énergie, de problèmes de peau, d'insomnies ou d'une anxiété constante ? Avez-vous peur d'avoir un cancer ? Êtes-vous en errance médicale ? Avez-vous le sentiment que votre santé se dégrade malgré la prise de médicaments ? Souhaitez-vous rester en bonne santé jusqu'à un âge avancé ? Si oui, ce livre répondra à toutes vos questions et inquiétudes.

Je suis heureux que vous me lisiez, car cela signifie que vous souhaitez prendre votre santé en main et surtout changer de modèle. En effet, le modèle de santé qui nous a été inculqué est celui d'une approche symptomatique dans laquelle l'unique solution pour se soigner consiste à prendre un médicament qui va faire

disparaître des symptômes – les masquer en réalité. Mais si la naturopathie et les médecines naturelles ont le vent en poupe, c'est parce que « Prends cette pilule et mange ce que tu veux » ne convient plus à beaucoup. Ce modèle obsolète contribue à entretenir une vie en mauvaise santé. En témoigne la montée en flèche ces dernières décennies de nombreuses maladies chroniques : diabète, endométriose, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, maladies respiratoires chroniques, troubles cardiovasculaires, maladies psychiatriques ou neurodégénératives, cancers...

Ces pathologies chroniques, aussi appelées « maladies modernes » ou « de civilisation », ne sont que la conséquence de la dégradation de notre mode de vie. L'augmentation du nombre de personnes qui en sont atteintes a conduit la médecine à s'intéresser de plus en plus à l'influence des facteurs environnementaux sur l'homme. L'intestin et son microbiote, la nutrition, l'impact du stress ou du manque de sommeil sur l'organisme... font l'objet de toute l'attention des chercheurs.

Aujourd’hui, je peux dire que j’ai eu la chance d’avoir été diagnostiqué Crohn et d’en avoir souffert pendant plus de cinq ans. Cette maladie m’a transformé sur tous les plans. Elle m’a poussé à me poser les bonnes questions sur notre médecine, notre environnement, notre façon de nous nourrir, de penser, d’interagir avec les autres... de vivre, tout simplement.

Pendant mon parcours de guérison, j’ai décidé de consulter une naturopathe pour lui demander conseil. À la fin de la consultation, elle m’a regardé dans les yeux : « Yohan, tu dois devenir naturopathe, le métier de coach est fait pour toi. Tu as ça dans le sang, j’en suis sûre. »

Alors footballeur semi-professionnel à plein temps (quand le Crohn me le permettait), j’ai décidé de sauter le pas et de me former à la naturopathie. Dans un premier temps, pas pour accompagner des personnes, mais égoïstement pour moi, pour améliorer mon état de santé grâce à cette médecine naturelle. C’était une manière de mettre toutes les chances de mon côté pour devenir acteur de ma vie.

Aujourd’hui, en plus de ne plus être malade, j’ai retrouvé une clarté d’esprit et une énergie

débordante. Plus efficace, dynamique, rapide, serein et confiant, j'ai ressenti tous les bienfaits d'une pleine santé. Mes nouvelles performances sur le terrain m'ont permis d'intégrer des clubs prestigieux comme le Paris Saint-Germain et de réaliser mon rêve d'enfant : devenir footballeur professionnel.

Chaque ligne de ce livre a été écrite pour vous transmettre cette autre compréhension de la vie et de l'humain, ce regard nouveau sur notre mode de vie moderne et cette nouvelle approche de la santé : celle de la naturopathie.

Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la naturopathie se définit comme une médecine traditionnelle qui permet à l'organisme de se rééquilibrer par lui-même grâce à un ensemble de moyens considérés comme naturels et biologiques (alimentation, phytothérapie, activité physique, gestion des émotions, techniques respiratoires, techniques manuelles...).

Elle considère toutes les maladies comme des manifestations que notre corps nous envoie pour nous signaler qu'il existe un déséquilibre. Le déséquilibre apparaît quand les apports

extérieurs sont supérieurs à nos besoins (suralimentation), ne sont pas de qualité et ne permettent pas d'apporter les substances nutritives indispensables au fonctionnement de l'organisme, mais aussi en cas de stress chronique, de manque de repos ou de sommeil récupérateur et d'un mode de vie sédentaire.

### **LES FONDEMENTS DE LA NATUROPATHIE**

- **Le vitalisme** : l'énergie vitale est favorisée, car elle est considérée comme le support de tous les mécanismes physiologiques du corps qui lui permettent de s'autoréparer.
- **L'humorisme** : à travers la notion de terrain, la naturopathie étudie et corrige les surcharges et carences pour prendre soin de notre milieu intérieur, de nos « humeurs », autrement dit les liquides de notre corps dans lesquelles baignent nos cellules (sang, lymph...).
- **Le causalisme** : la naturopathie ne combat pas uniquement le symptôme (douleur, fièvre, diarrhée...), mais corrige la cause profonde et première des troubles.
- **L'holisme** : l'individu est pris en compte dans sa globalité (physique, psychologique, émotionnelle, énergétique, sociale...).

➤ **L'hygiénisme** : la santé d'un individu dépend d'une hygiène de vie qui répond à ses besoins et de contacts réguliers avec son milieu naturel : air pur, soleil, terre, etc. Cette approche globale de la santé est une véritable philosophie de vie qui permet de favoriser les mécanismes homéostatiques\*.

Je me définis comme un naturopathe hygiéniste adapté au XXI<sup>e</sup> siècle. Selon moi, c'est l'ensemble des leviers que nous avons à notre disposition qui doivent être maximisés pour permettre de restaurer ou préserver notre santé.

En effet, la santé est un tout qui ne peut se réduire au contenu de notre assiette. Si cette dernière est essentielle, elle ne représente qu'une pièce du puzzle de la santé. L'humain est un individu multicouche : physiologique, biologique, émotionnel, énergétique et spirituel. Il est impossible de mettre fin à l'inflammation chronique, aux troubles digestifs, aux troubles du sommeil, à la fatigue engendrée... de manière

---

\* L'homéostasie est un phénomène biologique et universel par lequel tout système vivant, en l'absence de comportements inadaptés, revient spontanément au bout d'un certain temps à l'état d'équilibre à travers une série de processus de régulation. Autrement dit, notre corps a la capacité de se guérir lui-même.

séparée et uniquement avec un médicament, un complément ou une alimentation (même si les deux premiers peuvent servir de béquille temporaire). Toutes les sphères sont étroitement liées et s'impactent mutuellement. La santé commence dans l'intestin, mais ce dernier dépend à la fois de nos apports alimentaires et de nos sécrétions digestives, donc de notre niveau d'énergie, donc de notre sommeil, de notre gestion du stress, de notre activité physique, de notre environnement, etc. Voilà pourquoi ce n'est pas seulement l'alimentation qui doit être anti-inflammatoire, comme on le voit trop souvent, mais bien l'hygiène de vie dans son ensemble.

### **EXEMPLE DE CERCLE VIEUX INFLAMMATOIRE**

Si je ne m'alimente pas correctement, l'état de mon système digestif n'est pas propice à une bonne sécrétion de sérotonine, hormone fabriquée dans les intestins. Sans cette hormone, je ne peux pas avoir de sommeil récupérateur puisqu'elle est le précurseur de la mélatonine, hormone du sommeil. Un sommeil de mauvaise qualité diminue mon niveau d'énergie et augmente mes hormones de stress.

Ces dernières ont un impact négatif considérable sur ma capacité à créer des enzymes digestives, ce qui va entraîner des troubles digestifs, de l'inflammation chronique, donc une mauvaise sécrétion de sérotonine et ainsi de suite.

L'approche globale anti-inflammatoire que j'ai mise en place est fondée sur la science, sur l'expérience, mais avant tout sur le bon sens. Elle permet de réduire au silence les maladies chroniques comme de soulager et prévenir les maux les plus courants. Elle ne vise pas à guérir une maladie en particulier, mais à rétablir la santé du corps tout entier. Je vous propose de reprendre entièrement en main votre hygiène de vie.

Nous sommes acteurs de notre santé. La santé ne vient pas à nous, elle vient de nous. Elle dépend de nos choix, de nos actions et de nos pensées. Tout se passe en nous, à l'intérieur. C'est un cheminement qui requiert une ouverture d'esprit, de la discipline, des efforts, du temps et de l'apprentissage. La santé n'est pas un sprint, c'est une course de fond.

## INTRODUCTION

J'espère ici vous donner l'élan et l'impulsion qui vous encourageront à prendre soin de vous et à façonner par vos choix quotidiens votre santé de demain.

Bonne lecture !





1

# **COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE L'INFLAMMATION**



# ***Chapitre 1***

# **Qu'est-ce que l'inflammation ?**

## **L'INFLAMMATION AIGUË : UN PROCESSUS DE DÉFENSE NATUREL ET VITAL**

**L**'inflammation aiguë est un processus de défense physiologique naturel dirigé par notre système immunitaire. Ce mécanisme est indispensable à la survie de notre organisme. Voici comment il s'articule.

### ***Étape 1 : l'intrusion***

Imaginons que je fais du bricolage et que je plante par maladresse un clou à l'intérieur de mon doigt. Mon système immunitaire va réagir

pour combattre les bactéries qui risquent de pénétrer dans mon organisme, mais également pour le réparer.

Ce choc va entraîner une arrivée massive sur la zone concernée d'un premier type de cellules immunitaires, les mastocytes, qui vont, après plusieurs réactions biochimiques, produire des médiateurs de l'inflammation (histamine, sérotonine...). Ces médiateurs sont des molécules indispensables pour mener à bien l'inflammation, car ce sont eux qui permettent l'étape suivante : la vasodilatation.

### *Étape 2 : la vasodilatation*

La vasodilatation se caractérise par l'augmentation de la perméabilité vasculaire, c'est-à-dire l'élargissement des vaisseaux sanguins pour améliorer la circulation du sang de façon à nettoyer la zone et évacuer les mauvaises bactéries. Ce phénomène entraîne rougeur, sensation de chaleur, gonflement et douleur, les quatre caractéristiques de l'inflammation.

### *Étape 3 : l'apparition des cellules immunitaires*

Les vaisseaux élargis vont permettre le recrutement d'un second type de cellules de défense

(appelés « phagocytes » et « lymphocytes B ») dont la mission est de détruire les microbes et les cellules étrangères ou lésées. Ces cellules immunitaires vont pouvoir mener à bien leur travail en sécrétant des cytokines (des messages) pro-inflammatoires qui vont agir sur les tissus en déclenchant l'inflammation, ce qui va permettre de détruire l'intrus et les tissus lésés.

Dans le même temps, les eicosanoïdes (substances provenant des acides gras essentiels oméga-3, importants dans la réponse inflammatoire) alliés à des cytokines cette fois-ci anti-inflammatoires vont être libérés pour contrôler l'intensité de la réponse inflammatoire et la désactiver une fois que l'envahisseur aura été vaincu ou que la blessure aura été cicatrisée. Voyez les eicosanoïdes et les cytokines anti-inflammatoires comme des arbitres qui contrôlent et régulent l'intensité des combats et les arrêtent une fois le travail accompli.

#### *Étape 4 : le retour à la normale*

Les cellules mortes et les débris sont éliminés et nettoyés, les tissus blessés sont réparés (c'est la cicatrisation) et le sang peut retrouver un flux normal.

Avec ses étapes bien précises, la réaction inflammatoire est donc un mécanisme vital qui fait partie intégrante de notre immunité. Ce n'est pas un accident de parcours, mais bien une réaction adaptée et protectrice de notre organisme. On parle là de l'inflammation aiguë et locale.

## **L'INFLAMMATION CHRONIQUE : QUAND LE PROCESSUS DÉRAILLE**

### *De l'inflammation aiguë à l'inflammation chronique*

Ce processus de réponse naturelle du corps à l'inflammation peut s'emballer, ne plus s'arrêter et devenir toxique pour l'organisme. Le système immunitaire ne parvient pas à éliminer l'agresseur soit parce que celui-ci est résistant ou pénètre en continu, soit parce que les mécanismes de défense de l'organisme sont défaillants. Ou encore un déséquilibre entre les cytokines pro-inflammatoires et anti-inflammatoires peut déréguler la réponse immunitaire et ainsi rendre l'inflammation hors de contrôle.

C'est ainsi qu'un processus réparateur naturel se transforme en un processus nocif qui devient responsable de très nombreuses maladies.

### *Des signes révélateurs*

Contrairement à l'inflammation aiguë, qui est généralement associée à une douleur vive qui ne passe pas inaperçue, l'inflammation chronique est plutôt discrète, telles les braises d'un feu mal éteint. Invisible et généralisée, elle s'étend dans tout l'organisme et fait le nid de maladies graves. S'il est possible de la détecter par des analyses sanguines, certains signes peuvent également indiquer sa présence :

- troubles digestifs chroniques : gaz, ballonnements, troubles du transit, crampes abdominales, syndrome de l'intestin irritable... ;
- douleurs articulaires et musculaires sans cause apparente ;
- migraines à répétition ;
- problèmes de peau : psoriasis, eczéma, acné... ;
- troubles psychologiques : dépression, irritabilité, compulsions alimentaires... ;
- insomnies chroniques malgré des conditions de sommeil optimales ;
- fatigue chronique ;

- infections à répétition d'ordre digestif, gynécologique ou ORL.

### **Testez-vous !**

Ce questionnaire vous permettra de commencer à évaluer votre état inflammatoire. Notez chacune des affirmations suivantes dans la case correspondante : Non/jamais = 0 point ; Parfois = 1 point ; Oui/souvent = 2 points.

	Non/ jamais	Parfois	Oui/ souvent
Je tombe souvent malade et suis sujet aux infections à répétition.			
Je me sens épuisé, sans énergie.			
Mon sommeil n'est pas récupérateur (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou très tôt).			
Je suis stressé de manière chronique.			
Je me sens déprimé et irritable, à fleur de peau.			
Je souffre de douleurs articulaires et musculaires sans causes apparentes.			
J'ai des problèmes de peau (acné, psoriasis, eczéma...).			

## QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

	Non/ jamais	Parfois	Oui/ souvent
Je souffre de troubles digestifs chroniques (constipation, diarrhée, gaz, reflux gastriques, ballonnements).			
J'ai des intolérances alimentaires (gluten, lactose, œufs, oléagineux...).			
Je souffre d'allergies (alimentaire, aérienne ou de contact).			
Je mange des produits ultratransformés (gâteaux, bonbons, chips, biscuits, plats préparés)			
Je mange moins de deux portions de légumes crus ou cuits par jour.			
Je ne mange pas de fruits chaque jour.			
Je consomme des petits poissons gras (sardines, saumon, maquereaux, harengs...) moins de 2 fois par semaine.			
Je mange beaucoup de viande et de fromage chaque jour.			

## MES ROUTINES ANTI-INFLAMMATOIRES

	Non/ jamais	Parfois	Oui/ souvent
Je consomme des produits à base de blé chaque jour (pain, pâtes, gâteaux...).			
Je bois moins de 1 litre d'eau par jour.			
Je consomme des boissons sucrées (sodas, jus de fruits...).			
Je fume.			
Je ne pratique aucune activité physique (sport, marche...) et passe la plus grande partie de ma journée assis.			
Je pratique un sport intensif de haut niveau (plus de 10 heures par semaine).			
Je suis en surpoids ou obèse.			
J'ai des bourrelets de graisse au niveau abdominal.			
<b>Nombre de points</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

**Votre score est compris entre 0 et 10 :** vous avez un état inflammatoire assez faible dû à une hygiène de vie plutôt adaptée. Pour préserver votre santé et vous rapprocher de 0, ce livre

est aussi fait pour vous. N'attendez pas d'être malade pour agir !

**Votre score est compris entre 11 et 25 :** vous souffrez sûrement d'une inflammation chronique à l'origine de vos symptômes. Il est temps pour vous d'être acteur de votre santé en améliorant votre hygiène de vie. Ce livre va vous permettre de préserver votre santé à long terme en évitant le développement de futures pathologies, mais également de ressentir des bénéfices immédiats : plus d'énergie, meilleur moral, plus belle peau, sommeil de meilleure qualité...

**Votre score est supérieur à 25 :** vous souffrez d'un état inflammatoire élevé (25 à 35), voire très élevé (plus de 35). Vous avez déjà peut-être été diagnostiqué d'une maladie inflammatoire chronique. Désormais, il est temps de vous responsabiliser et de modifier en profondeur votre hygiène vitale. Mes routines anti-inflammatoires vous apporteront toutes les clés nécessaires à un retour à la santé. En complément, je vous conseille de consulter un professionnel de santé (médecin fonctionnel, naturopathe...) pour individualiser la prise en charge thérapeutique.