

Alimentation anti-inflammatoire : oubliez les listes et actionnez ces 6 leviers biologiques

1. Medzhitov R. Origin and physiological roles of inflammation. *Nature*. 2008 Jul 24;454(7203):428-35.
2. Eming SA, Wynn TA, Martin P. Inflammation and metabolism in tissue repair and regeneration. *Science*. 2017 Jun 9;356(6342):1026-1030.
3. Raja SN *et al.* The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*. 2020 Sep 1;161(9):1976-1982.
4. Cifuentes M *et al.* Low-Grade Chronic Inflammation: a Shared Mechanism for Chronic Diseases. *Physiology* (Bethesda). 2025 Jan 1;40(1):0.
5. Pereira SS, Alvarez-Leite JJ. Low-Grade Inflammation, Obesity, and Diabetes. *Curr Obes Rep*. 2014 Dec;3(4):422-31.
6. Galland L. Diet and inflammation. *Nutr Clin Pract*. 2010 Dec;25(6):634-40.
7. Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomed Pharmacother*. 2002 Oct;56(8):365-79.
8. Kien CL *et al.* Lipidomic evidence that lowering the typical dietary palmitate to oleate ratio in humans decreases the leukocyte production of proinflammatory cytokines and muscle expression of redox-sensitive genes. *J Nutr Biochem*. 2015 Dec;26(12):1599-606.
9. Wang Y, Wang Z. Dietary hormesis: beyond nutrition and energy supply. *NPJ Sci Food*. 2025 Jul 21;9(1):144.
10. Remer T. Influence of diet on acid-base balance. *Semin Dial*. 2000 Jul-Aug;13(4):221-6.
11. Wu T *et al.* Associations between Dietary Acid Load and Biomarkers of Inflammation and Hyperglycemia in Breast Cancer Survivors. *Nutrients*. 2019 Aug 15;11(8):1913.
12. Zostawa J, Adamczyk J, Sowa P, Adamczyk-Sowa M. The influence of sodium on pathophysiology of multiple sclerosis. *Neurol Sci*. 2017 Mar;38(3):389-398.
13. Kolakowski A *et al.* Influence of vitamin K2 on lipid precursors of inflammation and fatty acids pathway activities in HepG2 cells. *Eur J Cell Biol*. 2021 Sep-Nov;100(7-8):151188.

Cholestérol : êtes-vous phénotype A ou B ?

1. Zhong S, Li L, Shen X, *et al.* An update on lipid oxidation and inflammation in cardiovascular diseases. *Free Radic Biol Med*. 2019;144:266-278. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2019.03.036.
2. N'oubliez pas qu'un autre paramètre contribue largement au développement des plaques d'athérome : les dépôts de calcium.
3. Richardson TG, Sanderson E, Palmer TM, *et al.* Evaluating the relationship between circulating lipoprotein lipids and apolipoproteins with risk of coronary heart disease: A multivariable Mendelian randomisation analysis. *PLoS Med*. 2020;17(3):e1003062. Published 2020 Mar 23. doi:10.1371/journal.pmed.1003062.
4. L'endothélium désigne la couche de cellules épithéliales qui tapissent la face interne de la paroi des vaisseaux sanguins.
5. Qu H, Guo M, Chai H, Wang WT, Gao ZY, Shi DZ. Effects of Coenzyme Q10 on Statin-Induced Myopathy: An Updated Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc*. 2018;7(19):e009835. doi:10.1161/JAHA.118.009835.

Devenez un « nez » et protégez-vous du déclin cognitif

Bibliographie

- « Comprendre le fonctionnement de la mémoire », neurosciences.academy, consulté le 27/05/2026. Disponible sur : <https://www.neurosciences.academy/article/comprendre-le-fonctionnement-de-la-memoire>.
- Collectif, *Le grand livre du cerveau*, Grenoble, Glénat, 2019.
- Rosenfield I., *L'invention de la mémoire*, Paris, Flammarion, 1999.
- Faucon M., *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, Paris, Sang de la Terre, 2015.
- Franchomme P., *L'aromathérapie exactement*, Limoges, Roger Jollois, 2001.
- Zahalka J.-P., *Dictionnaire complet d'aromathérapie*, Paris, Éditions du Dauphin, 2014.
- Jimbo D, Kimura Y, Taniguchi M, Inoue M, Urakami K. Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease. *Psychogeriatrics*. 2009;9(4):173-179. doi:10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x
- MASSOL Fabien. *Place de l'aromathérapie dans la prise en charge des maladies d'Alzheimer et de Parkinson*. Thèse de doctorat en pharmacie. Faculté de pharmacie, Université d'Aix-Marseille, 2020.

Votre « glande de vie » s'essouffle ? Cet oligo-élément la réactive

1. « Le site de l'Institut Jean Gautier », endocrino-psychologie.org, consulté le 17/04/2026. Disponible sur : <https://www.endocrino-psychologie.org/>
2. Ibid.

Collagène : derrière le faux procès, de vraies promesses

1. Les acides aminés sont les « briques de construction » des protéines.

2. Iwai K *et al.* Identification of food-derived collagen peptides in human blood after oral ingestion of gelatin hydrolysates. *J Agric Food Chem.* 2005 Aug 10;53(16):6531-6.

3. Yazaki M *et al.* Oral Ingestion of Collagen Hydrolysate Leads to the Transportation of Highly Concentrated Gly-Pro-Hyp and Its Hydrolyzed Form of Pro-Hyp into the 1. Bloodstream and Skin. *J Agric Food Chem.* 2017 Mar 22;65(11):2315-2322.

4. Dierckx S *et al.* Collagen peptides affect collagen synthesis and the expression of collagen, elastin, and versican genes in cultured human dermal fibroblasts. *Front Med (Lausanne).* 2024 May 1;11:1397517.

5. Gupta A, Maffulli N. Undenatured type II collagen for knee osteoarthritis. *Ann Med.* 2025 Dec;57(1):2493306.

6. Bien sûr, les études sont souvent financées par l'industrie du collagène, diminuant un peu le taux de preuve, qui peut être considéré comme modéré. En revanche les domaines les moins convaincants restent la récupération musculaire, les cheveux et le sommeil.

Domaines	Niveau de preuve
Hydratation cutanée	Modéré
Élasticité cutanée	Modéré
Douleurs d'arthrose	Modéré
Fonction articulaire	Faible à modéré
Rides	Faible à modéré
Densité osseuse	Faible
Masse musculaire chez sujets âgés + entraînement	Faible à modéré
Récupération musculaire	Faible
Tendons / ligaments	Faible à modéré
Cicatrisation	Faible
Ongles cassants / fragiles	Faible
Cheveux (croissance, densité, chute)	Très faible
Sommeil	Très faible

7. Pu SY *et al.* Effects of Oral Collagen for Skin Anti-Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023 Apr 26;15(9):2080.

8. Choi FD *et al.* Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. *J Drugs Dermatol.* 2019 Jan 1;18(1):9-16.

9. Hexsel D *et al.* Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. *J Cosmet Dermatol.* 2017 Dec;16(4):520-526.

10. Reilly DM *et al.* A Clinical Trial Shows Improvement in Skin Collagen, Hydration, Elasticity, Wrinkles, Scalp, and Hair Condition following 12-Week Oral Intake of a Supplement Containing Hydrolysed Collagen. *Dermatol Res Pract.* 2024 Jul 10;2024:8752787.

11. König D *et al.* Specific Collagen Peptides Improve Bone Mineral Density and Bone Markers in Postmenopausal Women-A Randomized Controlled Study. *Nutrients.* 2018 Jan 16;10(1):97.

12. Simental-Mendia M *et al.* Effect of collagen supplementation on knee osteoarthritis: an updated systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clin Exp Rheumatol.* 2025 Jan;43(1):126-134.

13. Buchalski, A. *et al.* Collagen Supplementation on Tendon-Related Structural and Performance Outcomes: A Systematic Review. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2026, 11, 130.

14. Zdzieblik D *et al.* Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men: a randomised controlled trial. *Br J Nutr.* 2015 Oct 28;114(8):1237-45.

15. Thomas C *et al.* Collagen peptide supplementation before bedtime reduces sleep fragmentation and improves cognitive function in physically active males with sleep complaints. *Eur J Nutr.* 2024 Feb;63(1):323-335.

16. Warma S *et al.* Revitalizing skin, hair, nails, and muscles: Unlocking beauty and wellness with vegan collagen. *J Cosmet Dermatol.* 2024 Nov;23(11):3740-3756.