



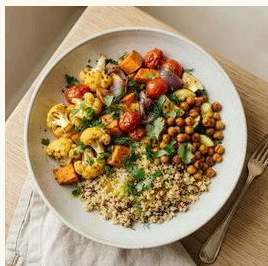
GUIDE PRATIQUE GOUPI

Manger anti-inflammatoire sans se compliquer la vie

Comprendre, choisir, et continuer à manger
normalement.



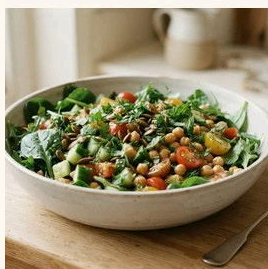
Cinq étapes, dans l'ordre où elles servent



01

Comprendre

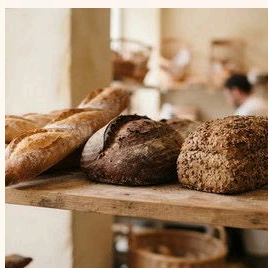
Ce que le mot recouvre, et ce que les données disent



02

Remplir son assiette

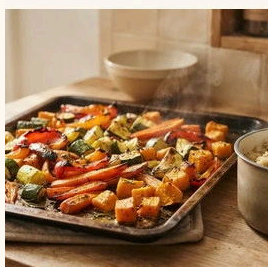
Fibres, bonnes graisses, poisson, végétaux, protéines



03

Choisir au supermarché

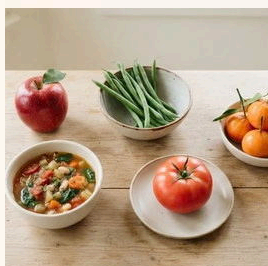
Étiquettes, ultra-transformés, liste de courses



04

Passer en cuisine

Petits-déjeuners, assemblages, batch cooking, six recettes



05

Continuer au quotidien

Une première semaine, les limites d'un score, l'essentiel

BIENVENUE

Pourquoi ce guide existe

Vous avez probablement déjà entendu parler d'alimentation anti-inflammatoire. Et vous avez probablement aussi entendu tout et son contraire.



Ce guide existe pour trier. Il rassemble ce que les données permettent raisonnablement de dire, et le traduit en gestes applicables dès vos prochaines courses.

Vous n'y trouverez aucune promesse de guérison, aucun aliment diabolisé, et aucune injonction à tout changer d'un coup. Juste des repères, des comparaisons et des exemples concrets.

**Ce n'est pas un régime. Pas une liste d'aliments interdits.
Pas une méthode miracle.**

Prenez ce qui vous parle. Laissez le reste.



A still life photograph of a bowl of yogurt, a tomato, and walnuts on a light-colored surface, with a window in the background.

01

COMPRENDRE

Ce que recouvre vraiment le mot « inflammation »,
et ce que les données permettent d'en dire.



Un repas ordinaire. C'est à cette échelle que tout se joue.

COMPRENDRE

L'inflammation, en deux minutes

L'inflammation n'est pas une maladie. C'est une réponse normale de votre organisme : quand vous vous coupez le doigt, la zone rougit, gonfle, chauffe. C'est exactement ce qu'il faut qu'il se passe.

Le sujet dont tout le monde parle est différent. Il s'agit d'une activation faible mais prolongée du système immunitaire, que les chercheurs appellent inflammation chronique de bas grade. Elle est étudiée dans de nombreux domaines de la santé, mais elle ne se ressent pas directement.

Fatigué ne veut pas dire enflammé. Aucun symptôme isolé ne permet de l'affirmer. Si quelque chose vous inquiète, le bon interlocuteur reste votre médecin.

Aiguë ou chronique : la différence qui compte

AIGUË

Visible : rougeur, chaleur, gonflement

Courte : quelques jours

Utile : elle répare

Coupure, angine, entorse

CHRONIQUE DE BAS GRADE

Invisible sans analyse

Longue : mois ou années

Étudiée en recherche

Marqueurs sanguins, pas sensations

Aucun symptôme ne permet à lui seul d'affirmer qu'on est concerné.
C'est précisément pour cela qu'un guide alimentaire ne remplace
jamais un avis médical.

Ce que « anti-inflammatoire » veut dire

« Cet aliment éteint l'inflammation »

Aucun aliment isolé n'a cet effet démontré

« Il faut supprimer le gluten et les laitages »

Rien ne le justifie sans indication médicale

« Le sucre provoque l'inflammation »

C'est l'alimentation d'ensemble qui compte

« Il faut des superaliments »

Les aliments les mieux étudiés sont très ordinaires

« C'est un régime »

C'est une façon de composer ses repas

Ce qui est documenté, c'est l'effet d'un profil alimentaire global, installé dans la durée.



COMPRENDRE

Le modèle le plus étudié

Quand les chercheurs testent une alimentation sur des marqueurs d'inflammation, c'est presque toujours le modèle méditerranéen qui sert de référence. Pas pour son folklore : parce qu'il a été comparé à d'autres façons de manger dans de vrais essais. Il tient en six habitudes.

beaucoup de légumes et de fruits

des légumineuses plusieurs fois par semaine

des céréales complètes plutôt que raffinées

du poisson, dont du poisson gras

de l'huile d'olive comme matière grasse

peu de charcuterie et d'ultra-transformés

Rien d'exotique. Rien d'introuvable au supermarché.

MÉTHODE

Association n'est pas causalité

ÉTUDE DE COHORTE

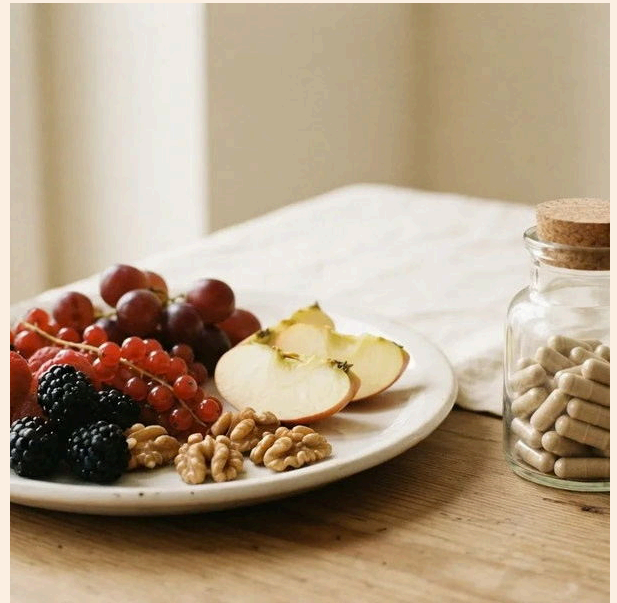
association

Elle observe. Elle montre que deux choses vont ensemble, sans prouver que l'une cause l'autre.

ESSAI CONTRÔLÉ

cause

Il intervient. Il peut approcher une cause, parce qu'il compare deux groupes traités différemment.



Nous avons choisi les mots en conséquence tout au long de ce guide.
« Est associé à » n'est pas « provoque ».

Plutôt solide : les fibres et les marqueurs inflammatoires [7] · le profil DASH et la tension artérielle [6] · deux portions de poisson par semaine [1].

Plus fragile : les effets d'un aliment isolé, les promesses des compléments, tout ce qui repose sur une seule petite étude.

Vous n'avez pas besoin de tout changer.

Quelques ajustements réguliers pèsent plus lourd
qu'une révolution tenue trois semaines.



02

REEMPLIR SON ASSIETTE

Ce qu'il faut ajouter en priorité, et pourquoi ce sont toujours les mêmes familles d'aliments.

L'assiette, en un coup d'œil

1/2

Légumes

crus, cuits, surgelés, peu importe

1/4

Protéines

poisson, œufs, volaille, légumineuses, tofu

1/4

Féculents complets

riz complet, quinoa, pain complet, lentilles



Un exemple : légumes rôtis, saumon, riz complet et lentilles.

Autour : un filet d'huile d'olive ou de colza · un fruit · de l'eau

Ce n'est pas une règle à respecter à chaque repas. C'est une image mentale à avoir en tête quand vous remplissez votre assiette.

Ajouter avant de supprimer

Supprimer le pain

→ Prendre le pain complet

Arrêter les pâtes

→ Ajouter légumes et pois chiches à côté

Bannir le fromage

→ Garder le fromage, ajouter une salade

Supprimer le dessert

→ Un fruit en semaine, le dessert le week-end

Arrêter le café

→ Le garder, et boire un verre d'eau avec

Supprimer les plats préparés

→ En garder deux, cuisiner les autres soirs

Les régimes restrictifs échouent surtout parce qu'on les abandonne.



Les fibres : le pilier le plus solide

30 g

le repère français, par jour [1]

20 g

la consommation moyenne observée [1]



S'il ne fallait retenir qu'un seul levier, ce serait celui-là. Les fibres nourrissent les bactéries de votre intestin, ralentissent l'arrivée des sucres dans le sang et prolongent la satiété.

Comblent l'écart ne demande aucune privation : il n'y a rien à retirer, seulement des choses à mettre en plus.

Augmentez progressivement, sur deux ou trois semaines, et buvez suffisamment.

30 g de fibres sans y penser



Une journée ordinaire, sans rien calculer ni rien peser.

Petit-déjeuner : flocons d'avoine + une poignée de noix

~7 g

Déjeuner : une portion de lentilles

~8 g

Collation : une pomme + quelques amandes

~5 g

Dîner : légumes verts + pain complet

~8 g

Dans la journée : un fruit de plus

~3 g

Sur la journée

≈ 31 g

Ordres de grandeur, pas des valeurs exactes : la teneur varie selon les variétés et les portions [1].



Yaourt nature, kéfir, fruits rouges : des aliments fermentés ordinaires.

COMPRENDRE

Le microbiote, sans promesse

Votre intestin héberge des milliards de micro-organismes. Ils se nourrissent en grande partie de ce que vous ne digérez pas vous-même : les fibres. C'est pour cela que le levier le plus crédible, ici, reste la variété végétale.

ON PEUT DIRE

La diversité de votre alimentation végétale favorise celle de votre microbiote. Un essai l'a montré avec des aliments fermentés, en dix semaines — sur 36 participants [14].

ON NE PEUT PAS DIRE

Qu'un yaourt « répare » un microbiote, qu'une cure le « rééquilibre », ou qu'un test vendu en ligne vous dira quoi manger.

Visez la variété plutôt que la perfection.

AGIR

Deux bouteilles suffisent

L'essentiel des matières grasses du quotidien tient en deux bouteilles et une poignée de fruits à coque.



AU QUOTIDIEN

Huile d'olive — cuisson douce, assaisonnement, la base

Huile de colza — assaisonnement, riche en oméga-3 végétaux

Noix, amandes, graines — une poignée par jour

À CONNAÎTRE

Les huiles riches en oméga-6 ne sont pas le problème décrit sur les réseaux : les essais chez l'humain ne montrent pas d'augmentation des marqueurs d'inflammation. Le levier utile n'est pas d'en retirer, c'est d'ajouter des oméga-3.



Sardines grillées, roquette, citron. Quelques euros, quinze minutes.

AGIR

2 x

par semaine, dont une fois du poisson gras

Le repère officiel français est de deux portions par semaine, dont une de poisson gras : sardine, maquereau, hareng, saumon [1].

Les conserves comptent pleinement. Une boîte de sardines coûte quelques euros et se garde des mois.

Le surgelé nature aussi.

Le bénéfice plafonne : en manger tous les jours n'apparaît pas plus avantageux que deux fois par semaine [10].

La diversité compte autant que la quantité

Cinq portions de fruits et légumes par jour : une méta-analyse de 95 études prospectives associe ce repère à un risque cardiovasculaire plus faible [13].

Mais il manque une moitié au message. Varier les familles compte aussi, parce que les fibres et les polyphénols ne sont pas les mêmes d'un végétal à l'autre.



Sur une semaine, comptez le nombre de végétaux différents : légumes, fruits, légumineuses, noix, graines et herbes comprises.



Deux familles d'aliments, le même bénéfice : des fibres qui arrivent avec autre chose.

AGIR

Les deux échanges qui rapportent le plus

LÉGUMINEUSES

Lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés.

Fibres et protéines dans le même aliment.

Deux à trois fois par semaine.

En conserve, rincées : prêtes en trente secondes.

Si elles vous ballonnent : de petites portions régulières plutôt qu'une grosse assiette.

CÉRÉALES COMPLÈTES

Pain complet plutôt que baguette.

Riz semi-complet plutôt que blanc.

Pâtes complètes, flocons d'avoine, sarrasin.

Au moins un féculent complet par jour [2].

SOURCES

Les protéines, sans opposer les camps

En France, les apports moyens dépassent largement la référence de l'ANSES. La plupart des adultes n'ont pas de problème de quantité [1].



Six sources, un même repas possible. La variété fait plus que la quantité.

La vraie question est celle de la variété des sources.

Poisson, dont poisson gras

Œufs

Volaille

Légumineuses et tofu

Produits laitiers nature

Inutile de payer plus cher pour un produit « enrichi en protéines » : un skyr nature ou une portion de lentilles en apportent déjà beaucoup.

Après 50 ans, répartir les protéines sur les trois repas est plus utile que d'en augmenter la quantité.

Le sucre : ce qui compte vraiment

On lit souvent que « le sucre provoque l'inflammation ». La formule est trop simple pour être juste. Ce qui est documenté concerne surtout les sucres libres — ceux ajoutés dans les produits, et ceux des jus — consommés en excès et de façon régulière.

< 10 %

Un fruit entier n'est pas dans la même catégorie : son sucre arrive accompagné de fibres, d'eau et de micronutriments.

C'est le plafond recommandé par l'OMS pour les sucres libres. Idéalement moins de 5 % [3].



Le dessert du dimanche n'est pas le sujet. Les boissons sucrées quotidiennes, davantage.

Intéressantes, pas magiques

Le curcuma et le gingembre sont régulièrement présentés comme des anti-inflammatoires naturels. Les essais montrent effectivement des baisses modestes de certains marqueurs sanguins [11].

1 à 3 g

par jour dans ces essais, soit l'équivalent d'un complément alimentaire. Pas la pincée de curcuma d'un curry.

Faut-il arrêter d'en mettre ?

Surtout pas. Les épices relèvent les plats et permettent d'alléger le sel. Simplement, elles ne font pas de miracle.

Avec le curcuma, une pincée de poivre noir et un peu de matière grasse améliorent l'absorption de la curcumine.

Curcuma, paprika, cumin, gingembre en coupelles.

23





03

CHOISIR AU SUPERMARCHÉ

Lire ce qui compte sur un paquet, en vingt secondes, sans devenir expert.

Les aliments ultra-transformés

La classification NOVA range les aliments en quatre groupes selon leur degré de transformation, pas selon leurs calories.



GROUPE 1

Bruts ou peu transformés
Légumes, fruits, œufs, riz, poisson



GROUPE 2

Ingrédients culinaires
Huile, sel, sucre, beurre



GROUPE 3

Transformés
Pain, conserves, fromage



GROUPE 4

Ultra-transformés
Biscuits fourrés, sodas, plats très élaborés

Les études associent une part élevée du groupe 4 à plusieurs risques. Il ne s'agit pas d'éliminer un produit isolé, mais de réduire la place de l'ensemble [12].

Un repère simple : une liste d'ingrédients que vous pourriez retrouver dans votre cuisine.

Lire une étiquette en 30 secondes



Deux zones suffisent : la liste des ingrédients, puis le tableau pour 100 g.

1 La liste des ingrédients

Classée par ordre de quantité décroissante. Le premier ingrédient est le plus présent. Si du sucre apparaît dans les trois premiers, vous savez à quoi vous avez affaire.

2 Les sucres, pour 100 g

Au-delà de 10 g pour 100 g sur un produit salé ou un laitage, regardez d'où ils viennent.

Une liste longue n'est pas automatiquement mauvaise : un muesli aux fruits et aux graines a une liste longue et une très bonne composition.

Les trois lignes qui comptent vraiment

Sur un tableau nutritionnel, trois lignes suffisent à départager deux produits du même rayon.

POUR 100 G

CE QU'ON REGARDE

Fibres

3 g

Rarement mises en avant, souvent décisives. Un seuil intéressant sur un pain, des céréales ou un plat complet.

Sel

Pour 100 g

Comparez toujours pour 100 g, jamais par portion : les portions affichées varient d'une marque à l'autre.

Nutri-Score

A → E

Utile pour comparer deux produits de la même catégorie. Il ne dit rien du degré de transformation, et compare mal deux familles différentes.

Le meilleur réflexe tient en une phrase : comparez deux produits du même rayon, pour 100 g.

Deux repères chiffrés

< 5 g

de sel par jour, environ une cuillère à café [3].

L'essentiel ne vient pas de la salière mais des produits transformés : pain, fromages, charcuteries, plats préparés, soupes industrielles.

150 g

de charcuterie par semaine, soit environ trois tranches de jambon blanc [2].

Le Centre international de recherche sur le cancer classe la viande transformée comme cancérogène pour l'homme, sur la base d'un dossier très fourni [5].

Ce n'est pas une interdiction. C'est une fréquence.



Trois tranches de jambon blanc : c'est le repère de la semaine, pas de la journée.

Faut-il supprimer quelque chose ?

En dehors d'une indication médicale, non.

Le gluten

La maladie cœliaque et la sensibilité au gluten existent et relèvent d'un diagnostic. En dehors de ces situations, rien ne montre qu'arrêter le gluten apporte un bénéfice — et le pain complet reste une bonne source de fibres.

Les produits laitiers

Les données ne soutiennent pas une suppression générale. Les versions fermentées et nature sont les plus intéressantes.

Le soja

Les méta-analyses ne retrouvent pas d'augmentation du risque de cancer du sein chez les consommatrices.

Chaque exclusion retire aussi des nutriments. Une suppression se décide avec un professionnel, pas avec une vidéo.



Le rayon est immense. Les preuves, beaucoup moins — et l'assiette, souvent, suffit.

LA NUANCE

Et les compléments, alors ?

Vitamine D

Le plus grand essai mené sur le sujet, près de 26 000 adultes suivis cinq ans, n'a pas montré de bénéfice chez des personnes non carencées [8].

Vitamine C

Elle ne réduit pas le nombre de rhumes en population générale ; tout au plus leur durée, d'environ 8 % [9].

Collagène

L'autorité européenne n'a validé aucune allégation de santé [4].

Oméga-3 en gélules

Ils n'ont pas démontré qu'ils remplaçaient le poisson.

Cela ne veut pas dire qu'aucun complément n'a d'intérêt. Cela veut dire qu'une carence se corrige après un bilan, avec un médecin — pas par principe.

5

choses à regarder sur
un paquet



Deux paquets du même rayon, côte à côte. Trente secondes suffisent.

-
- 01 Le premier ingrédient de la liste
 - 02 Les sucres pour 100 g
 - 03 Les fibres pour 100 g
 - 04 Le sel pour 100 g
 - 05 La longueur et la nature de la liste : des ingrédients que vous connaissez
-

Cinq secondes par produit, deux produits comparés. C'est tout.



AVANT DE PARTIR

Votre liste de courses pour commencer

LÉGUMES

carottes · courgettes · épinards · brocoli · oignons · tomates · un sachet de légumes surgelés

FRUITS

pommes · bananes · citrons · fruits rouges surgelés · un fruit de saison

LÉGUMINEUSES

lentilles · pois chiches · haricots blancs en conserve

FÉCULENTS COMPLETS

riz semi-complet · pâtes complètes · flocons d'avoine · pain complet

PROTÉINES

sardines · maquereau en conserve · œufs · saumon · tofu · volaille

MATIÈRES GRASSES

huile d'olive · huile de colza · amandes · noix · graines de courge

ÉPICES

curcuma · gingembre · cannelle · herbes de Provence · poivre noir

PRATIQUE

yaourt nature · compote sans sucres ajoutés · chocolat noir · chia



Un marché, une liste, dix minutes. Le reste suit tout seul.

A top-down view of a kitchen counter and wooden table. In the upper left, a black roasting pan is filled with cubed sweet potatoes, whole parsnips, and beets. To its right, a copper pot with a silver handle contains cooked quinoa, with its lid slightly ajar. On the left, a glass jar with a metal clasp is filled with dry lentils. In the center, a wooden cutting board holds fresh herbs: a bunch of sage, a sprig of rosemary, and a bunch of flat-leaf parsley. A large kitchen knife with a wooden handle lies on the right side of the cutting board. A light-colored linen cloth is folded on the table in the lower left. The scene is lit with warm, natural light from a window on the left.

04

PASSER EN CUISINE

Des assemblages plutôt que des recettes compliquées — et six recettes pour commencer.



EN CINQ MINUTES

4 petits-déjeuners faciles

BASE + FRUIT + FIBRES + PROTÉINES ou BONNES GRAISSES



LE RAPIDE

yaourt nature + banane +
flocons d'avoine +
amandes

LE SALÉ

pain complet + œuf +
avocat + tomates

PRÉPARÉ LA VEILLE

graines de chia + lait
végétal + fruits rouges

LE GOURMAND

fromage blanc + compote
sans sucres ajoutés + noix +
cannelle

Aucun ne demande plus de cinq minutes le matin.

Composer sans calculer

1 légume

cru, cuit, en soupe, surgelé

1 protéine

poisson, œufs, volaille,
légumineuses, tofu

1 féculent complet

riz, pâtes, pain, quinoa, lentilles

Puis une touche en plus : un filet d'huile d'olive ou de colza, des herbes, une poignée de graines.



Trois cases à remplir. Rien à compter, rien à peser.

QUATRE EXEMPLES ASSEMBLÉS EN CINQ MINUTES

Lentilles + sardines + tomates

Riz complet + œufs + épinards poêlés

Pain complet + houmous + crudités

Pâtes complètes + pois chiches + légumes rôtis

Les collations et les desserts ont leur place

Manger entre les repas n'est ni une faute ni une obligation. À apports comparables, les essais disponibles ne montrent pas de différence liée au nombre de prises alimentaires. Ce qui compte, c'est ce que contient la collation.

Si la faim est réelle, mangez. Si elle ne l'est pas, la réponse est rarement dans le placard.



Un fruit, une poignée d'amandes. La collation la plus simple reste la meilleure.

DES COLLATIONS QUI TIENNENT

un fruit + une poignée d'amandes · un yaourt nature + des fruits rouges · du pain complet + un peu de fromage · des bâtonnets de carotte + houmous

Un crumble maison le dimanche n'a jamais compromis une alimentation équilibrée.



Céréales, légumes rôtis, légumineuses : les trois bases d'une semaine.

UNE HEURE PAR SEMAINE

Une heure, trois bases, plusieurs repas

Le principe : cuisiner des bases une fois par semaine, et les assembler différemment chaque soir.

- 01 Une céréale complète dans une grande casserole — riz complet, quinoa
- 02 Une plaque de légumes au four avec un filet d'huile d'olive
- 03 Des légumineuses — lentilles cuites, ou conserve rincée

Les extras : sauce yaourt-citron-herbes, oignons rouges, graines, œuf, sardines. Deux à trois jours au réfrigérateur ; au-delà, congelez en portions datées [1].



PETIT-DÉJEUNER

Pudding de chia, cacao et beurre de cacahuète

10 min de préparation · 1 portion · 345 kcal

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe de graines de chia · 250 ml de lait végétal · 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré · 1 c. à soupe de beurre de cacahuète · 1 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel · 1 pincée de cannelle · fruits frais

PRÉPARATION

Mélangez le lait et le cacao jusqu'à dissolution. Ajoutez les graines de chia et remuez. Incorporez le beurre de cacahuète et le sirop. Laissez au réfrigérateur au moins 4 h, idéalement une nuit. Remuez, garnissez de fruits frais.

Il se prépare la veille, et les graines de chia apportent fibres et oméga-3 végétaux.

Substitutions : purée d'amande à la place du beurre de cacahuète · lait de vache si vous préférez.

REPAS

Salade de saumon et avocat

15 min · sans cuisson · 1 portion · 340 kcal



INGRÉDIENTS

120 g de saumon · 1 poignée de roquette · 1 concombre · 1 avocat · 1 c. à soupe de graines de chanvre · 1 c. à soupe d'huile d'olive · le jus d'un demi-citron · sel

PRÉPARATION

Émiettez le saumon cuit. Coupez le concombre en fines tranches et l'avocat en dés. Assemblez avec la roquette. Parsemez de graines de chanvre. Arrosez d'huile d'olive et de citron, salez légèrement.

Elle réunit les deux familles de bonnes graisses les mieux documentées, sans allumer le four.

Substitutions : maquereau ou sardines en conserve · graines de courge à la place du chanvre.



REPAS

Curry de légumes au lait de coco

10 min de préparation + 20 min de cuisson · 4 portions · 265 kcal

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur · 2 carottes · 1 courgette · 1 oignon émincé · 2 gousses d'ail · 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'olive · 1 c. à soupe de pâte de curry doux · 1 c. à café de curcuma · 400 ml de lait de coco · 200 ml de bouillon de légumes · coriandre · sel · poivre

PRÉPARATION

Faites revenir oignon et ail 3 min. Ajoutez carottes et fleurettes de chou-fleur, 4 min. Incorporez la courgette, la pâte de curry et le curcuma, 2 min. Versez lait de coco et bouillon. Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 min. Parsemez de coriandre.

Les épices y côtoient une matière grasse, ce qui est exactement la bonne façon de les utiliser.

Substitutions : patate douce ou brocoli selon la saison · pois chiches pour en faire un plat complet.

Soupe-repas aux haricots blancs

10 min de préparation + 15 min de cuisson · 4 portions · 280 kcal

INGRÉDIENTS

10 ml d'huile · 1 oignon haché · 1 branche de céleri en dés · 1 grosse carotte en dés · 3 gousses d'ail · 1 pincée de flocons de piment · 2 boîtes de haricots blancs · 1 L de bouillon · 140 g de chou frisé ou d'épinards · 50 ml de parmesan râpé

PRÉPARATION

Faites revenir oignon, céleri et carotte 5 min. Ajoutez l'ail et le piment. Versez les haricots et le bouillon, portez à ébullition. Ajoutez le chou ou les épinards, 5 min. Servez avec le parmesan.

Un plat unique prêt en 25 minutes, avec légumineuses et légumes dans le même bol.

Substitutions : haricots rouges ou pois chiches · bouillon de légumes pour une version végétarienne.



Boules d'énergie aux dattes et aux graines

10 min · sans cuisson · 12 boules · 145 kcal par boule



INGRÉDIENTS

250 ml de graines de tournesol · 250 ml de raisins secs hachés · 250 ml de dattes hachées · le zeste d'un citron · 7 c. à soupe de noix de coco râpée · 1 c. à café de cannelle · 2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

PRÉPARATION

Mélangez graines, raisins, dattes et zeste. Ajoutez 5 c. à soupe de noix de coco, la cannelle et le miel. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonnez 12 boules en pressant bien. Roulez-les dans la noix de coco restante. Réfrigérez 2 h.

Elles remplacent la barre chocolatée de 16 h par des fibres et des bonnes graisses.

Substitutions : graines de courge · abricots secs à la place des raisins.



DESSERT

Crumble de pommes, amande et cannelle

20 min de préparation + 30 min de cuisson · 6 portions · 315 kcal

INGRÉDIENTS

600 g de pommes épluchées · 150 g de farine d'amande · 50 g de noix de coco râpée · 60 g d'huile de coco fondue · 100 g de miel ou de sirop d'érable · 2 c. à café de cannelle

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les pommes en dés dans un plat. Mélangez farine d'amande, noix de coco, huile, miel et cannelle. Travaillez à la main pour obtenir une texture sableuse, émiettez sur les pommes. Enfournuez 25 à 30 min.

Il prouve qu'un dessert a toute sa place — et la farine d'amande remplace la farine blanche.

Substitutions : poires ou pommes-rhubarbe · réduisez le miel à 50 g si vos pommes sont mûres.

UN EXEMPLE

Une journée parmi beaucoup d'autres

Ce n'est pas « la journée parfaite ». C'est un exemple qui coche la plupart des repères de ce guide, avec des aliments de supermarché.



MATIN

Flocons d'avoine, yaourt nature, une banane, quelques amandes

MIDI

Salade de lentilles, sardines, tomates, pain complet, un filet d'huile d'olive

APRÈS-MIDI

Une pomme et une petite poignée de noix

SOIR

Curry de légumes au lait de coco, riz semi-complet, une poire

TOUTE LA JOURNÉE

De l'eau

Si votre journée ne ressemble pas à celle-là, ce n'est pas un échec. C'est une direction, pas un examen de passage.

A still life photograph of a breakfast meal on a light-colored wooden table. In the center is a white ceramic bowl filled with oatmeal, topped with several fresh raspberries and blueberries. To the right of the bowl is a clear glass filled with water. Further right is a single red apple. In the foreground, a folded beige cloth napkin holds a silver spoon. The scene is lit with soft, natural light from the left, creating gentle shadows.

05

CONTINUER AU QUOTIDIEN

Sept gestes, une semaine, et ce qu'un score peut
— ou ne peut pas — vous dire.

SEPT JOURS

Votre première semaine

Une seule action par jour. Rien à supprimer.

LUNDI

Ajoutez un légume à un repas

MARDI

Regardez les fibres sur deux produits du même rayon

MERCREDI

Testez une légumineuse : lentilles, pois chiches, haricots

JEUDI

Remplacez un féculent raffiné par sa version complète

VENDREDI

Prévoyez un poisson gras : une boîte de sardines suffit

SAMEDI

Préparez une base d'avance : légumes rôtis ou céréale cuite

DIMANCHE

Faites-vous plaisir, sans compensation le lendemain

Sept gestes. Aucune privation. C'est ainsi que les habitudes tiennent.

LA LIMITE

Quand un score ne raconte pas toute l'histoire

Les scores nutritionnels sont des outils de lecture.

Utiles pour comparer deux produits proches.

Insuffisants pour juger un aliment seul.



Quelques euros la boîte. Mal notée, excellente.

LE CAS DE LA SARDINE

Dans notre propre système, la sardine obtient une note moins bonne que le saumon frais. La raison : elle est plus salée et plus grasse, et ces deux critères sont pénalisés. Or c'est précisément sa richesse en graisses qui en fait l'un des poissons les plus intéressants, et l'une des meilleures sources d'oméga-3 du rayon.

La sardine paye au score des graisses qui sont, chez elle, la principale raison de la manger.

Un score vous aide à comparer deux pains. Il ne remplace pas ce que vous venez de lire dans ce guide.

Ce que GOUPI regarde, et ce qu'il ne regarde pas

CE QUI ENTRE DANS LE CALCUL

Nutri-Score
Groupe NOVA
Glucides
Sucres
Graisses saturées
Sel
Densité calorique
Fibres
Taille de la portion
Hydratation, sur la journée

CE QUI N'ENTRE PAS DANS LE CALCUL

Oméga-3
Polyphénols
Épices
Type d'huile
Additifs pris un par un
Index glycémique
Mode de cuisson

Nous préférons vous le dire. Un indice lit une composition ; il ne mesure pas l'inflammation dans votre corps, et il ne remplace pas votre jugement.

Dans la vraie vie, retenez surtout ça

- 01 Ajoutez avant de supprimer
- 02 Visez les fibres : légumineuses, complet, fruits et légumes
- 03 Du poisson gras une fois par semaine
- 04 Deux huiles suffisent : olive et colza
- 05 Réduisez la place des produits ultra-transformés, sans les bannir
- 06 Variez les végétaux plutôt que compter les portions
- 07 Un écart ne compromet rien



Et si vous n'aviez pas à faire tout ce travail de tête ?

Vous savez maintenant quoi regarder : les fibres, les sucres, le sel, la place des ultra-transformés. Reste le plus fastidieux — le faire pour chaque produit, dans un rayon, un mardi soir. C'est exactement ce que fait GOUPI.



Scannez un code-barres et obtenez une lecture simplifiée de la composition

Comparez deux produits du même rayon en quelques secondes

Notez vos repas et observez vos habitudes sur la durée

Piochez dans les recettes de l'application

L'application est gratuite, sur iPhone et Android.

GOUPI lit la composition des aliments. Il ne mesure pas l'inflammation de votre corps et ne remplace pas un avis médical.

Emportez ces repères avec vous

Le plus dur n'est pas de comprendre. C'est de s'en souvenir devant le rayon et en cuisinant.

Télécharger GOUPI — gratuit sur iPhone et Android

goupi.app/app



Scannez pour télécharger



Sources et mentions

ORGANISMES PUBLICS

- [1] ANSES — Références nutritionnelles en vitamines et minéraux ; table Ciquel ; repères poisson ; hygiène domestique
- [2] Santé publique France / Manger Bouger — Repères alimentaires, féculents complets, charcuterie
- [3] OMS — Réduction de l'apport en sodium ; Guideline: Sugars intake for adults and children, 2015
- [4] EFSA — Avis sur les allégations de santé (collagène, 2011 et 2013)
- [5] CIRC / OMS — Cancérogénicité de la viande rouge et de la viande transformée, 2015

GRANDES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

- [6] Appel L. J. et al., New England Journal of Medicine, 1997 (essai DASH) ; Filippou C. D. et al., Advances in Nutrition, 2020 (méta-analyse, 30 essais)
- [7] Synthèses sur fibres, microbiote et marqueurs inflammatoires, citées dans nos articles
- [8] Manson J. E. et al., New England Journal of Medicine, 2019 ; LeBoff M. S. et al., 2022 (essai VITAL)
- [9] Hemilä H., Chalker E., Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013 (vitamine C)
- [10] Jayedi A. et al., Public Health Nutrition, 2018 ; Ricci H. et al., Nutrients, 2023 (poisson)
- [11] Morvaridzadeh M. et al., Cytokine, 2020 ; Bartels E. M. et al., Osteoarthritis and Cartilage, 2015 (gingembre)
- [12] Travaux sur la classification NOVA et les aliments ultra-transformés, cités dans nos articles
- [13] Aune D. et al., International Journal of Epidemiology, 2017 (95 études prospectives)
- [14] Wastyk H. C. et al., Cell, 2021 (essai contrôlé, 36 participants)

MENTION IMPORTANTE

Ce guide fournit des informations générales d'ordre nutritionnel. Il ne constitue pas un diagnostic, ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé, et ne traite aucune maladie. Si vous suivez un traitement, présentez une pathologie, une allergie ou des besoins particuliers — grossesse, troubles digestifs, maladie rénale —, parlez-en à votre médecin ou à un diététicien avant de modifier votre alimentation.

Éditeur : G-SCALE · goupì.app · 2026

Méthode éditoriale : goupì.app/methode