

Protocole intégratif – Inflammation de bas grade et myopathies

Ce protocole est une approche complémentaire visant à soutenir la fonction musculaire et réduire l'inflammation chronique de bas grade. Il ne remplace pas un suivi médical.

1. Nutrition anti-inflammatoire (base quotidienne)

Oméga-3 (EPA/DHA)

- Huile de poisson concentrée (qualité pharmaceutique)
- Huile de krill
- Sardines, maquereaux, harengs (alimentaire)

Aliments riches en polyphénols

- Curcuma (idéalement avec pipérine ou liposomal)
- Fruits rouges (myrtilles, framboises)
- Thé vert & café vert(EGCG)
- Cacao cru (>70%)

Fibres & microbiote

- Psyllium blond
- Inuline
- Fibres d'acacia
- Légumes verts (brocoli, épinards)

Aliments fermentés

- Kéfir
- Choucroute crue
- Kimchi
- Yaourt nature (si toléré)

2. Rééquilibrage du microbiote

Probiotiques ciblés

- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus plantarum
- Bifidobacterium longum
- Saccharomyces boulardii

Prébiotiques

- FOS (fructo-oligosaccharides)
- GOS
- Amidon résistant

3. Correction du stress oxydatif

Antioxydants majeurs

- Glutathion (liposomal idéalement)
- N-acétylcystéine (NAC)
- Vitamine C (liposomale ou buffered)

Soutien enzymatique

- Zinc
- Sélénium

4. Soutien mitochondrial

- Coenzyme Q10 (ubiquinol de préférence)
- L-carnitine
- Acide alpha-lipoïque
- Magnésium (bisglycinate recommandé)

5. Modulation de l'inflammation

- Curcumine biodisponible
- Resvératrol
- Quercétine
- Boswellia serrata

Cible :

inhibition NF- κ B / réduction cytokines

6. Sommeil & récupération

- Magnésium (bisglycinate ou taurate)
- Glycine
- Mélatonine (si nécessaire et encadrée)
- Plantes relaxantes :
 - Ashwagandha
 - Passiflore
 - Valériane

7. Mode de vie (non supplément)

- Activité physique adaptée (douce, régulière)
- Cohérence cardiaque
- Exposition à la lumière naturelle
- Réduction du stress chronique

8. Tests recommandés (personnalisation)

- CRP ultrasensible
- Bilan oméga-3 (index oméga-3)
- Marqueurs de stress oxydatif
- Analyse du microbiote intestinal

GUIDE D'ACHAT & COMMANDE

Produits et fournisseurs de qualité premium

Protocole intégratif – Myopathies & inflammation de bas grade

Approche complémentaire — à adapter avec un professionnel de santé

1. MATIN (à jeun ou petit-déjeuner)

Microbiote + test sanguin

- **Probiotiques multi-souches** [ZINZINO](#)
Après test sanguin
- 2 dosettes ts ls 3 jours / 3 mois
✓ à jeun ou 15 min avant repas
- **Ferments Lactique** [ANASTORE](#)
3 gélules /jour / 3 mois
✓ commencer progressivement

Inflammation & antioxydants

- **Curcumine biodisponible (8 ml/jour)** [ZINZINO](#)
500 à 1000 mg
- **Resvératrol** [ANASTORE](#)
100 à 250 mg
- **Vitamine C** [NARAYANA](#)
500 à 1000 mg

Énergie mitochondriale

- **Coenzyme Q10 (ubiquinol)** [ANASTORE](#)
100 à 200 mg
- **Acide alpha-lipoïque** [ANASTORE](#)
300 mg

Omega 3 + test sanguin

- **EPA/DHA + test sanguin** [ZINZINO](#)
Après test sanguin

12ml/jour pendant 6 mois

2. MIDI

Soutien musculaire & métabolique

- **L-carnitine** [ANASTORE](#)
500 à 1000 mg
- **Magnésium (bisglycinate)** [NARAYANA](#)
100 à 200 mg

Anti-inflammatoires naturels

- **Zinc & Quercétine** [ANASTORE](#)
250 à 500 mg
- **Boswellia serrata** [ANASTORE](#)
300 à 500 mg

3. SOIR

Récupération & sommeil

- **Magnésium Marin** [ANASTORE](#)
200 à 300 mg
- **Glycine** [NARAYANA](#)
2 à 3 g
- **Mélatonine (si besoin)** [ANASTORE](#)
0,5 à 2 mg
usage ponctuel recommandé

Antioxydants

- **N-acétylcystéine (NAC)** [NARAYANA](#)
600 mg
- **l,Glutathion** [ANASTORE](#)
250 à 500 mg

4. EN CONTINU (alimentation)

- Oméga-3 alimentaires (poissons gras 3x/semaine)
- Fruits rouges & légumes riches en polyphénols
- Fibres (25–30 g/jour)

5. ORGANISATION DU PROTOCOLE

Phase d'attaque (8 à 12 semaines)

- doses complètes
- objectif : réduction inflammation + symptômes

Phase de maintien

- réduction de 30 à 50 % des doses
- adaptation selon résultats

6. SUIVI BIOLOGIQUE (tous les 3 à 6 mois)

- CRP ultrasensible
- index oméga-3
- bilan oxydatif
- microbiote

7. CONTRE-INDICATIONS & PRUDENCE

- anticoagulants (curcumine, oméga-3, resvératrol)
- pathologies hépatiques
- grossesse / allaitement
- interactions médicamenteuses possibles

8. SYNTHÈSE RAPIDE

Matin : microbiote + anti-inflammatoires + énergie

Midi : soutien musculaire

Soir : récupération + sommeil

Mention importante

Ce protocole est une approche complémentaire.
Il ne remplace pas un diagnostic ou un traitement médical.
Toute supplémentation doit être adaptée au profil individuel.