

LIVRE BLANC SIGNATURE AUTORITÉ

# INFLAMMATION CHRONIQUE

## TERRAIN BIOLOGIQUE & STRATÉGIE DE RÉÉQUILIBRAGE LIPIDIQUE



Comprendre. Mesurer. Rééquilibrer.

Une approche scientifique et structurée du ratio Oméga-6 / Oméga-3.

Auteur : **Franck Airaud**  
Consultant en terrain inflammatoire

Approche neutre scientifiquement  
Stratégie basée sur la mesure  
Optimisation progressive et personnalisée

*La précision biologique précède toujours la performance préventive.*

# Préface

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que l'inflammation n'est plus pour vous un simple concept théorique.

Elle a peut-être déjà un nom, maladie cardiovasculaire, pathologie auto-immune, trouble inflammatoire chronique, syndrome métabolique...

Ou peut-être cherchez-vous simplement à comprendre.

Depuis plusieurs décennies, la médecine moderne traite les conséquences de l'inflammation. Mais de plus en plus de données scientifiques convergent vers une réalité fondamentale :

## **Le terrain biologique conditionne l'évolution.**

- L'inflammation chronique de bas grade agit silencieusement.
- Elle modifie la signalisation cellulaire.
- Elle influence l'environnement tissulaire.
- Elle perturbe l'équilibre métabolique.

Ce livre blanc ne propose ni promesse miraculeuse, ni simplification abusive.

Il propose une chose plus puissante : Une approche mesurable.

Le ratio oméga-6 / oméga-3 n'est pas une mode nutritionnelle. C'est un marqueur structurant du terrain inflammatoire.

La question n'est pas : « Est-ce que je mange correctement ? »

La vraie question est : « Quels sont mes biomarqueurs réels aujourd'hui ? »

Car la précision précède l'optimisation.

En tant que Consultant en terrain inflammatoire, mon rôle n'est pas de remplacer un traitement médical.

Mon rôle est d'apporter une dimension stratégique supplémentaire :

- Mesurer.
- Comprendre.
- Rééquilibrer.

Vous allez découvrir dans ces pages pourquoi le test oméga-3 constitue une décision structurante. Et pourquoi le terrain n'est pas une fatalité. Il est modulable.

Bienvenue dans une approche rationnelle et inspirée de la prévention.

Franck Airaud  
*Consultant en terrain inflammatoire*

# Pourquoi le terrain inflammatoire est devenu le défi majeur de notre époque

Nous vivons dans une ère où les maladies inflammatoires chroniques ne sont plus l'exception mais la norme.

- Maladies cardiovasculaires.
- Syndrome métabolique.
- Polyarthrite rhumatoïde.
- Maladies inflammatoires chroniques intestinales.
- Certains cancers.
- Troubles neuro-inflammatoires.

Ces pathologies semblent différentes.

Pourtant, elles partagent un dénominateur commun :

### **Un terrain inflammatoire chronique de bas grade.**

- Cette inflammation n'est pas aiguë.
- Elle ne provoque pas de fièvre spectaculaire.
- Elle n'alerte pas immédiatement.

Elle agit en silence.

Pendant des années.

Ce livre blanc a un objectif clair,  
vous permettre de comprendre ce terrain biologique,  
et surtout vous donner une stratégie mesurable pour l'optimiser.

## 1. Comprendre l'inflammation chronique de bas grade

L'inflammation aiguë est un mécanisme de survie.

L'inflammation chronique est une dérégulation.

Elle implique :

- Activation persistante de NF- $\kappa$ B
- Sécrétion continue d'IL-6 et TNF- $\alpha$
- Production accrue de prostaglandines pro-inflammatoires
- Stress oxydatif mitochondrial
- Altération de la signalisation cellulaire

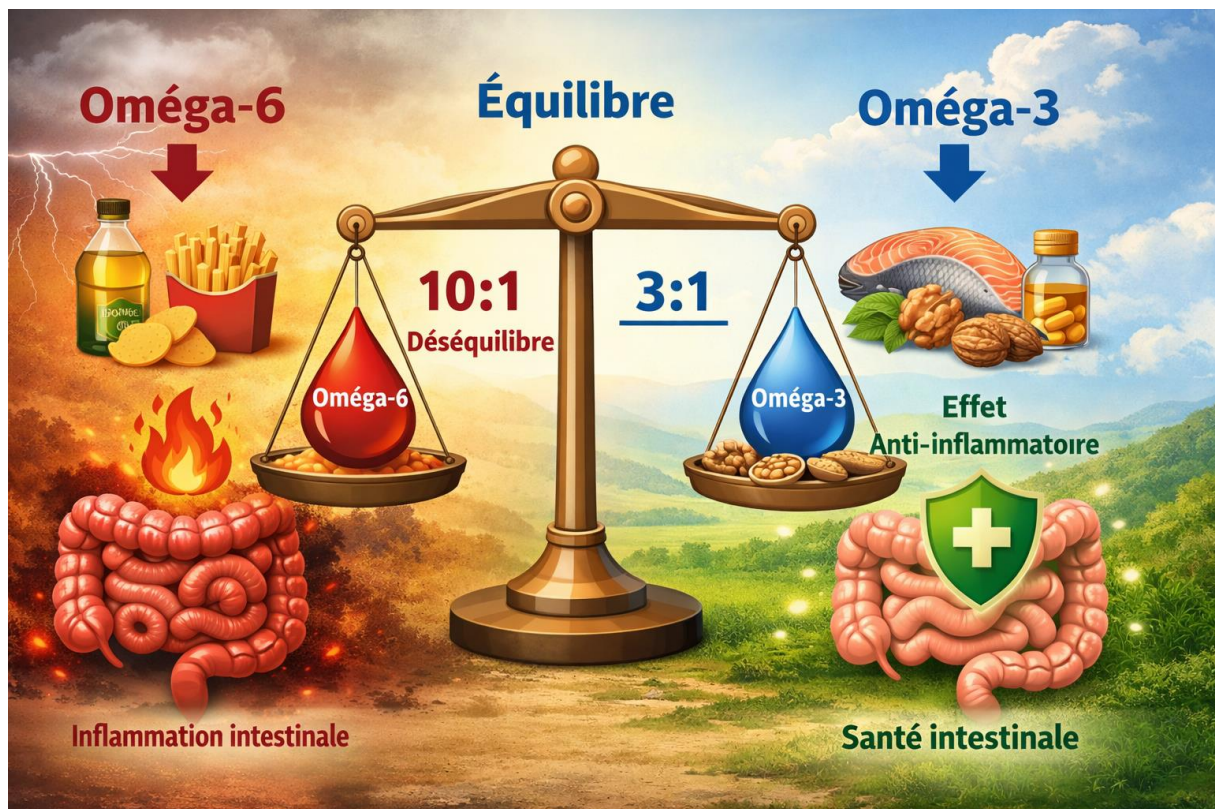
Contrairement à une infection visible,  
l'inflammation chronique est métaboliquement active et silencieuse.

Elle modifie progressivement :

- le microenvironnement tissulaire
- la perméabilité membranaire
- la réponse immunitaire
- l'équilibre redox

Elle crée un terrain.

Et le terrain conditionne l'évolution.



## 2. Le déséquilibre Oméga-6 / Oméga-3 : un pivot biologique majeur

**Les acides gras** sont des composants structuraux des membranes cellulaires.

Ils ne sont pas de simples nutriments énergétiques.

Ils influencent directement :

- la fluidité membranaire
- la signalisation intracellulaire
- la production d'eicosanoïdes
- la réponse inflammatoire

### Le problème moderne

Dans l'alimentation occidentale, le ratio oméga-6 / oméga-3 peut atteindre :

15:1

20:1

voire plus.

Alors que les données évolutives suggèrent un ratio plus proche de :

2:1 à 4:1.

**Un excès d'oméga-6 favorise :**

- Prostaglandines série 2
- Leucotriènes série 4
- Activation COX-2
- Amplification de NF-κB

**Les oméga-3 (EPA, DHA), eux, favorisent :**

- Résolvines
- Protectines
- Modulation inflammatoire
- Résolution active du processus inflammatoire

Ce n'est pas une guerre entre bons et mauvais acides gras.

C'est une question d'équilibre.

### 3. Microenvironnement, acidification et inflammation

Il est crucial de clarifier un point scientifique :

Le pH sanguin est strictement régulé.

Mais le microenvironnement tissulaire peut s'acidifier.

**Une inflammation chronique entraîne :**

- Production accrue de lactate
- Dysfonction mitochondriale
- Stress oxydatif
- Altération de la respiration cellulaire

Dans certains contextes pathologiques, cette acidification locale peut favoriser :

- Résistance cellulaire
- Angiogenèse
- Prolifération anormale

L'inflammation modifie donc le terrain métabolique.



## 4. Ce que dit la littérature scientifique

Plusieurs chercheurs ont documenté l'importance du ratio lipidique :

Simopoulos – importance du ratio oméga-6 / oméga-3

Calder – rôle des oméga-3 dans la modulation inflammatoire

Ridker (CANTOS) – réduction de l'inflammation et impact clinique

Un point essentiel ressort :

**La réduction de l'inflammation indépendamment du cholestérol réduit le risque cardiovasculaire et influence l'incidence de certains cancers.**

Cela confirme que l'inflammation est un moteur transversal.

## 5. Pourquoi mesurer change tout

La prévention moderne n'est plus intuitive.  
Elle est mesurable.

**Les biomarqueurs pertinents :**

- Index oméga-3 érythrocytaire
- Ratio oméga-6 / oméga-3 membranaire
- CRP ultrasensible
- Marqueurs métaboliques associés

**Sans mesure :**

Vous supposez.

**Avec mesure :**

Vous savez.

Et ce que l'on mesure peut être optimisé.

## 6. La Méthode Signature

En tant que Consultant en terrain inflammatoire, mon approche repose sur quatre piliers :

### Étape 1 : Mesurer

Test oméga-3 objectif.

### Étape 2 : Analyser

Compréhension globale du terrain inflammatoire.

### Étape 3 : Rééquilibrer

Stratégie nutritionnelle personnalisée.

### Étape 4 : Suivre

Réévaluation biologique et ajustement.

Ce n'est pas une approche générique.

C'est une stratégie individualisée.



## 7. Leadership personnel face à la maladie inflammatoire

Lorsque l'on vit avec une pathologie inflammatoire, on peut se sentir passif face aux traitements.

Mais le terrain biologique est modulable.

Agir sur :

- la qualité lipidique
- le stress
- le sommeil
- l'activité physique
- l'équilibre métabolique

C'est reprendre une part de leadership sur sa santé.

Ce n'est pas une promesse miraculeuse.

C'est une stratégie rationnelle et progressive.

## 8. Pourquoi le test Oméga-3 est la première décision stratégique

Le test permet :

- D'objectiver votre ratio lipidique
- D'évaluer votre index oméga-3
- De sortir du flou nutritionnel

Il transforme une démarche théorique en action concrète. Pour une personne déjà touchée par une pathologie inflammatoire, c'est une décision structurante.

La précision précède la performance.

## Conclusion

L'inflammation chronique n'est pas une fatalité.

- Elle est mesurable.
- Elle est modulable.
- Elle est stratégique.

La première étape n'est pas un supplément.

Ce n'est pas un régime.

C'est une mesure objective. Le test oméga-3 constitue le point de départ rationnel vers un terrain plus équilibré.

## 9. Mitochondrie, énergie cellulaire et inflammation chronique

La mitochondrie n'est pas simplement une "centrale énergétique".  
Elle est un centre stratégique de régulation cellulaire.

**Lorsqu'un terrain inflammatoire persiste :**

- La production de ROS (espèces réactives de l'oxygène) augmente
- L'efficacité de la chaîne respiratoire diminue
- La production d'ATP devient moins efficace
- Le signal inflammatoire s'auto-entretient

**Ce phénomène crée un cercle vicieux :**

Inflammation → stress oxydatif → dysfonction mitochondriale → signal inflammatoire renforcé.

Les membranes mitochondriales sont particulièrement sensibles à leur composition lipidique.

**Un meilleur équilibre oméga-6 / oméga-3 peut :**

- améliorer la fluidité membranaire
- moduler la signalisation inflammatoire
- soutenir la résilience métabolique

Ce n'est pas une solution isolée.  
C'est un levier fondamental.

**Oméga-3 = freins biologiques** de l'inflammation

- produisent des **résolvines** et **protectines**
- éteignent l'**inflammation** une fois déclenchée
- stabilisent les **membranes cellulaires**

The infographic features a central diagram with two arrows forming a cycle. On the left, a glowing, fiery sphere represents **INFLAMMATION**. A red arrow points from this sphere towards the right. On the right, a blue shield with a golden border contains a golden oil drop and the text **Oméga-3 EPA / DHA**. Below the shield are images of omega-3 sources: a bottle of DPA Omega-3, a bottle of cod liver oil, and a piece of salmon. A blue arrow points from this shield back to the inflammation sphere. The background is a dark, starry space.

**INFLAMMATION** → **RÉSOLUTION**

Ils sont les **freins naturels** du système inflammatoire

## 10. Immunité adaptative et terrain inflammatoire

L'inflammation chronique ne concerne pas uniquement les cytokines.

**Elle influence :**

- L'activation des lymphocytes T
- La polarisation Th1 / Th2 / Th17
- La régulation des cellules T régulatrices

**Un déséquilibre prolongé peut perturber :**

- la tolérance immunitaire
- la réponse auto-immune
- la capacité de résolution inflammatoire

Les acides gras membranaires influencent la communication cellulaire et la signalisation immunitaire.

Le terrain lipidique est donc un modulateur immunologique indirect mais puissant.

## 11. Acidose tissulaire vs pH sanguin : clarification scientifique essentielle

Il est fondamental d'éviter les simplifications.

Le pH sanguin est strictement maintenu entre 7,35 et 7,45.

L'alimentation ne "change pas" le pH sanguin chez un individu sain.

En revanche :

Le microenvironnement local peut devenir plus acide en contexte inflammatoire ou tumoral.

Cette distinction est essentielle pour conserver une posture scientifique rigoureuse.

Nous parlons ici de terrain métabolique, pas d'une théorie d'"acidification du sang".

La précision scientifique protège la crédibilité.

## 12. Stratégie d'optimisation sur 6 mois

Voici un cadre stratégique applicable :

### **Mois 0 : Mesure initiale**

- Test oméga-3
- Bilan CRP si disponible
- Analyse alimentaire

### **Mois 1 à 3 : Rééquilibrage progressif**

- Ajustement des apports en oméga-3
- Réduction des huiles riches en oméga-6
- Stabilisation glycémique
- Optimisation sommeil / stress

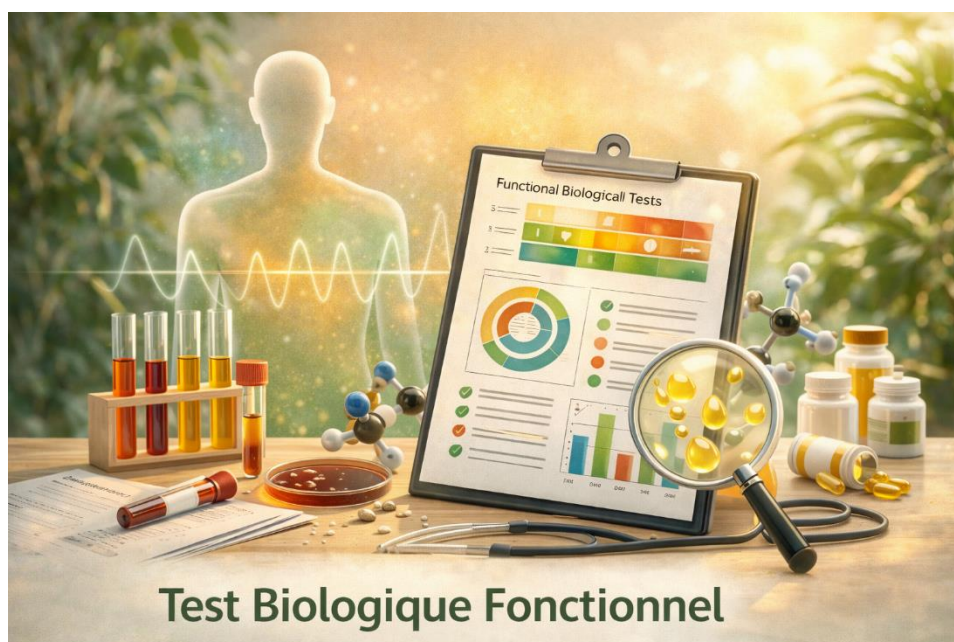
### **Mois 3 à 4 : Réévaluation**

- Nouveau test oméga-3
- Ajustement personnalisé

### **Mois 4 à 6 : Consolidation**

- Maintien du ratio cible
- Stratégie durable long terme

Ce modèle transforme la prévention en stratégie mesurable.



## 13. Études cliniques et données clés

Quelques références structurantes :

Simopoulos (2002) – Importance du ratio oméga-6 / oméga-3

Calder (2010) – Oméga-3 et processus inflammatoires

Ridker et al. (CANTOS, NEJM 2017) – Réduction de l'inflammation et impact clinique

### **Le message :**

Réduire l'inflammation modifie le risque.

Cela ne remplace pas les traitements médicaux.

Cela complète la stratégie globale.



## 14. Qui est Franck Airaud ?

Franck Airaud est Consultant en terrain inflammatoire.

Son approche repose sur trois principes :

1. La mesure précède l'action
2. Le terrain conditionne l'évolution
3. La stratégie est plus puissante que l'improvisation

Il accompagne les personnes confrontées à des pathologies inflammatoires vers :

- Une compréhension claire de leur terrain biologique
- Une démarche mesurable
- Une optimisation progressive et structurée

Son positionnement est neutre scientifiquement, fondé sur la littérature, et orienté responsabilisation éclairée.

Il s'adjoint son épouse, Alexandra car cette dernière profite désormais pleinement de cet équilibre améliorant son quotidien face à la maladie.

Alexandra découverte récidiviste en janvier 2023 d'un ancien cancer du sein traité en 2012.

Multi-métastasée principalement au poumon et foie, mais aussi cerveau, colonne vertébrale, plèvre et péritoine dans une chronologie plus récente suite à une chimio résistance.

Aujourd'hui, début 2026 c'est avec une forme restaurée et défiant les pires pronostiques qu'elle vit désormais pleinement, profitant de chaque instant avec un organisme fort et combattant, avec un système inflammatoire équilibré.



## Questions Fréquentes



**Le test oméga-3 remplace-t-il un avis médical ?**

**Non.** Il complète une approche médicale.



**Est-ce utile si je mange déjà du poisson ?**

**Seule** la mesure permet de savoir.



**Combien de temps** pour voir une amélioration ?

Les membranes cellulaires se renouvellent progressivement sur plusieurs semaines.



**Est-ce adapté** aux pathologies inflammatoires ?

**La mesure du terrain** peut fournir des informations complémentaires pertinentes.

## 16. Votre action stratégique

Vous êtes déjà confronté à une pathologie inflammatoire.

Vous avez probablement exploré de nombreuses pistes.

La question n'est plus : "Que dois-je essayer ?"

La question est : "Quelles sont mes données biologiques réelles ?"

Le test oméga-3 constitue la première décision rationnelle.

- Mesurer.
- Comprendre.
- Rééquilibrer.

C'est un choix stratégique.



## LA DÉCISION QUI CHANGE TOUT

Vous venez de comprendre une chose essentielle :

L'inflammation chronique est mesurable.

Le ratio lipidique est objectivable.

Le terrain peut être optimisé.

Mais la connaissance sans action reste théorique.

---

### **Voici la question stratégique :**

Disposez-vous de vos données biologiques réelles ?

- Connaissez-vous votre index oméga-3 ?
- Savez-vous votre ratio oméga-6 / oméga-3 ?
- Avez-vous une mesure récente de votre terrain inflammatoire ?

Si la réponse est non, vous naviguez encore à l'aveugle.

---

## LA PREMIÈRE ÉTAPE RATIONNELLE

**✓ Réaliser un test Oméga-3 fiable**

**✓ Objectiver votre terrain lipidique**

**✓ Obtenir un point de départ mesurable**

Ce test n'est pas un complément.

Ce n'est pas un traitement.

C'est une mesure.

Et la mesure transforme une intention en stratégie.

---

## APRÈS LE TEST

Vous pourrez :

- Comprendre votre position réelle
- Déterminer votre marge d'optimisation
- Mettre en place un rééquilibrage structuré
- Programmer un suivi précis

---

## VOTRE PROCHAINE ACTION

Prenez la décision aujourd'hui.

Réalisez votre test Oméga-3.

Puis planifiez un rendez-vous stratégique personnalisé.

Car le terrain n'est pas une fatalité. Il est un levier.

Et chaque levier commence par une mesure.

---

Franck Airaud  
Consultant en terrain inflammatoire

**Testez votre état inflammatoire avant que votre état inflammatoire ne vous teste!**

Sachez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps !

ZINZINO  
BALANCETEST

BALANCETEST

Place blood drops here.

QR code

**CONTACT - Franck AIRAUD**

**Conseils et suivis informationnels**

**Email :** [Infos.affair@gmail.com](mailto:Infos.affair@gmail.com)

**Whatsapp** +33 6 61 70 13 95

**Accès test sur internet :** Vous pouvez flasher le **QrCode** de l'image de la page précédente ou cliquer sur le lien ci-après : <https://urls.fr/Tsp1HO>

The advertisement features a central image of the Zinzino BALANCETEST kit. A hand holds a small white card with a QR code and the number 38NP67725478T. In the background, there is a white box labeled 'ZINZINO BALANCETEST', a 'FLOOD SAMPLE RETURN BAG', and a small packet of test strips. The background is decorated with DNA helixes and heart icons.

**Connaissez-vous vraiment  
votre niveau d'inflammation ?**

**FAITES LE TEST POUR SAVOIR !**

**SIMPLE • RAPIDE  
— FIABLE —  
Évaluez votre  
inflammation  
à domicile**

**Contactez-moi  
pour l'obtenir! ➔**

- ✓ **Mesurez votre  
niveau d'inflammation**  
en quelques gouttes
- ✓ **Un kit tout-inclus,**  
discret et facile  
à utiliser
- ✓ **Des résultats,**  
fiables et précis  
en ligne

**Je veux connaître mon  
niveau d'inflammation ! ➔**