TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°2 · AVRIL 2026

Les premiers outils de l'Association

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

En avril, l'Association s'est donné deux outils : une veille des publications en immunonutrition, et un compte postal à son nom pour recevoir directement les dons. Le levier du mois porte sur l'alimentation anti-inflammatoire. La recherche y est abondante et inégale : plutôt qu'une étude isolée, nous avons retenu une synthèse de 22 essais contrôlés.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

1er avril **Une veille scientifique.** L'Association met en place une veille des publications en immunonutrition.

10 avril **Un compte à son nom.** L'Association reçoit son compte postal et publie la page « Soutenir » : les dons lui parviennent désormais directement.

Chronobiologie alimentaire | **Alimentation anti-inflammatoire** | Sommeil et gestion du stress | Mouvement régulier

LE LEVIER DU MOIS · ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Le régime méditerranéen et l'inflammation : ce que montrent 22 essais

Des chercheurs de l'Institut allemand de nutrition humaine de Potsdam-Rehbrücke et de l'Institut Leibniz de recherche en prévention et en épidémiologie (Brême) ont rassemblé les essais contrôlés, publiés jusqu'en octobre 2020, qui mesurent l'effet d'un modèle alimentaire sur les marqueurs sanguins de l'inflammation : 22 essais au total.

Le régime méditerranéen est celui qui a le plus réduit ces marqueurs : l'interleukine 6 et l'interleukine 1 bêta ont baissé de façon significative, et la baisse de la protéine C réactive est restée à la limite de la significativité. Les régimes DASH, végétarien et végétalien n'ont pas montré d'effet notable.

Ce que cela change au quotidien. Le régime méditerranéen n'est pas un produit mais une manière de composer l'assiette : légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits, huile d'olive, poisson, peu de viande rouge. Toute modification importante de l'alimentation, en particulier en cas de maladie ou de traitement, se discute d'abord avec votre médecin, qui la valide.

Limites : les essais réunis sont très différents les uns des autres (durée, participants, mesures), ce qui rend les chiffres moyens fragiles ; ils mesurent des marqueurs sanguins, pas des maladies évitées.
Source : Koelman L, Egea Rodrigues C, Aleksandrova K. Effects of dietary patterns on biomarkers of inflammation and immune responses: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition* 2022 ; 13(1) : 101-115. DOI 10.1093/advances/nmab086 · PMID 34607347.

L'ASSIETTE DU MOIS · AVRIL

Taboulé de boulgour aux radis et aux herbes

Pour 4 personnes · 25 minutes

- 200 g de boulgour fin
- 1 botte de radis
- 100 g de jeunes pousses d'épinard
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

1. Verser 300 ml d'eau bouillante sur le boulgour, couvrir et laisser gonfler 15 minutes.
2. Émincer les radis, les épinards, le persil et la ciboulette.
3. Égrainer le boulgour à la fourchette et le laisser tiédir.
4. Mêler le tout, arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saler, poivrer.

Le principe. Huile d'olive, herbes et légumes frais : les bases de l'assiette méditerranéenne, avec les premiers légumes du printemps.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.