

Inflammation : quand elle répare, quand elle abîme

La même inflammation peut soigner une blessure en quelques jours, ou user le corps pendant des années. Comprendre ce qui les sépare, c'est éviter **d'éteindre ce qui guérit** — et repérer ce qui couve.

01 UNE FLAMBÉE QUI RÉPARE, UNE BRAISE QUI USE

L'image la plus juste est celle du feu. L'inflammation aiguë est une **flambée** : intense, visible, elle consume ce qui doit l'être puis s'éteint d'elle-même. L'inflammation chronique de bas grade est une **braise** : trop faible pour être perçue, mais qui ne s'éteint jamais et finit par attaquer le bois sain.

INFLAMMATION AIGUË

- Intense et visible
- Brève : quelques jours
- Localisée sur la zone atteinte
- Déclenchée par une agression précise
- S'éteint seule quand c'est réparé
- **Utile : elle répare**

CHRONIQUE DE BAS GRADE

- Faible, sous le seuil du ressenti
- Durable : des mois, des années
- Diffuse dans tout l'organisme
- Entretien par le mode de vie
- Ne se résout pas spontanément
- **Délétère : elle use**

✓ 02 L'AIGUË : UNE RÉPARATION EN COURS

Elle se reconnaît à **cinq signes**, décrits depuis l'Antiquité — ce qui se passe autour d'une entorse, d'une coupure, d'une piqûre :

Rougeur

Afflux de sang

Chaleur

Activité cellulaire accrue

Gonflement

Arrivée de liquide et cellules

Douleur

Signal de mise au repos

Perte de fonction

Protection de la zone

Ce que l'on sait moins : l'arrêt de l'inflammation n'est pas un essoufflement, c'est un **processus actif**. Les cellules du nettoyage changent de programme pour passer en mode réparation, et le corps produit des médiateurs dont le rôle est précisément d'éteindre la réaction.

1. Alerte

Les cellules immunitaires affluent et nettoient la zone

2. Réparation

Elles changent de programme et reconstruisent le tissu

3. Résolution

Des médiateurs dédiés éteignent activement la réaction

La conséquence pratique

Chercher à **supprimer systématiquement** toute inflammation après un effort ou une blessure peut être contre-productif : on interrompt la réparation en cours. Le corps sait allumer le feu, mais il sait aussi l'éteindre.

Le feu qui couve : le repérer et l'apaiser

! 03 L'INFLAMMATION CHRONIQUE DE BAS GRADE

De bas grade

Très inférieure à une inflammation aiguë. Aucun des cinq signes classiques.

Asymptomatique

On ne la ressent pas. Ni douleur localisée, ni gêne identifiable.

Systémique

Elle ne se limite pas à une zone : tout l'organisme, à bas bruit.

Persistante

Ne se résout pas seule. Peut durer des mois, des années.

Avec l'âge, cet état de fond tend à s'installer — un phénomène baptisé « **inflammaging** ». Il est décrit comme un facteur de risque important de morbidité et de mortalité chez la personne âgée, car la quasi-totalité des maladies liées à l'âge partagent une composante inflammatoire. L'inflammation n'en est pas la cause unique : elle est un **terrain commun** qui les favorise.

✓ 04 CE QUI L'ENTRETIENT, CE QUI L'APAISE

✗ CE QUI ENTRETIENT LA BRAISE

- Sédentarité prolongée
- Excès de graisse viscérale
- Sommeil insuffisant ou fragmenté
- Stress chronique non régulé
- Tabac, alcool en excès

✓ CE QUI L'APAISE

- Activité physique régulière
- Réduction de la graisse viscérale
- Sommeil suffisant et régulier
- Régulation du stress au quotidien
- Alimentation moins transformée

L'activité physique est le levier le mieux documenté, avec une nuance éclairante : une séance isolée **augmente** transitoirement les marqueurs inflammatoires — c'est l'aiguë utile — tandis que l'entraînement **régulier** les fait baisser sur la durée.

Ce n'est pas un auto-diagnostic

L'inflammation chronique de bas grade ne se mesure pas au ressenti. Certains marqueurs sanguins peuvent l'objectiver, mais leur interprétation revient à un médecin, dans le contexte global de votre santé.

* 05 OÙ LE FROID INTERVIENT

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

Ce que le froid fait, et ce qu'il ne prétend pas faire

Une méta-analyse de 11 essais randomisés montre que la cryothérapie corps entier **réduit la réponse inflammatoire** — un effet bien établi, qui explique son intérêt en récupération et sur la douleur. Mais ces mesures portent sur le **court terme** : rien ne démontre d'effet sur l'inflammation chronique de bas grade. Le froid agit sur un versant, pas sur l'autre. Bilan initial offert aux nouveaux clients — **Cryopôle, Caissargues (Nîmes)**.