

Pour un mode de vie anti-inflammatoire

Facteur favorisant l'inflammation	Facteur prévenant l'inflammation
Tabac et alcool	Arrêter le tabac ; alcool maxi 2 verres de vin /jr
Stress, notamment chronique	Gestion du stress
Sédentarité	Exercice physique
Manque de sommeil	Dormir 8h00 par nuit
Sucres rapides (pain blanc, gâteaux, viennoiseries, céréales raffinées, sodas, confiture, bonbons, sirops,...) (Glycation des protéines,...)	Éviter les sucres rapides ; ne pas dépasser 25 g de sucre ajouté par jour (6 càc) , incluant sucre dans les plats préparés, les boissons non alcoolisées et alcoolisées,... ; préférer les fruits aux jus de fruits
Excès de graisses saturées (viande, fromages, crèmes, charcuteries, viennoiseries...)	Éviter les excès de graisses saturées
Excès d'acides gras insaturés oméga 6 (produits animaux nourris au soja et au maïs ; aliments industriels) et manque d'acides gras insaturés oméga 3	Consommer des produits d'animaux nourris avec de l'herbe et/ou des graines de lin (filiale Bleu-Blanc-Cœur) Poissons sauvages des mers froides 1x/semaine. cf.fiche Supplémentation en EPA et DHA
Graisses végétales ou animales oxydées (par l'air ou la cuisson)	Éviter d'exposer les viandes, huile, poissons à l'air et à la lumière ; ne pas cuire à hautes températures
Graisses trans (margarine, pâtes à tartiner, huile de palme, biscuits,...)	Éviter les sources de graisses trans
Cuisson à plus de 100°C	Ne pas frire
Manger peu de fruits et légumes	Manger 5 fruits et légumes/j ; consommer largement des aliments anti-inflammatoires : thé vert, curcuma, thym, romarin, aliacés (ail, oignon, cibouette, poireaux,...), gingembre, ananas, huile d'olive, légumineuses
Divers polluants	...
Dysbiose et Perméabilité intestinale	Rééquilibrer la flore intestinale, soigner la perméabilité intestinale le cas échéant : régime sans gluten et sans laitages (cf.fiches)
Insuffisance en vitamine D	Soleil ; Foie de morue ; év. suppléments Avoir un taux sanguin de vitamine D autour de 100 pmol/l