Alimentation versus inflammation, quelles relations de cause à effet ?

Le Mag nourriture

Un grand nombre de personnes souffrent d’inflammations, et les aliments ingérés peuvent soit aider soit empirer leur état.

Au micro de Mike de Radio Fribourg, **Estefania Cruz et Aurélien Clerc, diététicien-ne à l’HFR**, nous expliquent la différence entre les inflammations de haut et bas grade, déconstruisent quelques idées reçues (« matière grasse » n’est pas forcément « mauvaise graisse » ; le gluten n’est pas inflammatoire chez tout le monde, etc.) et conseillent l’alimentation méditerranéenne autant qu’un mode de vie anti-inflammatoire.

Texte de l'article

Service de communication
Spécialités
Étiquettes
On parle de nous
Diététique