

Le régime anti-inflammatoire
La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -

Le rôle majeur de l'alimentation sur la santé

Méta-analyse d'essais cliniques sur le régime méditerranéen: [Sebastian et al. Curr Probl Cardiol 2024 May;49\(5\):102509](#) réduction de l'infarctus du myocarde de 62%, réduction des AVC de 63%, tout confondu avec les autres maladies cardiovasculaires, il y a une réduction de 54%

L'étude européenne prospective sur le cancer et la nutrition ([EPIC](#))

L'huile d'olive

Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts [Esruch et al N Engl J Med 2018;378:](#)

Zupo et al. Olive Oil Polyphenols Improve HDL Cholesterol and Promote Maintenance of Lipid Metabolism: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. [Metabolites. 2023 Dec 6;13\(12\):1187.](#)

Les aliments fermentés

Ils améliorent le microbiome et réduisent par la même l'inflammation chronique -- Wastyk, Hannah C. et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status [Cell, Volume 184, Issue 16, 4137 - 4153.e14](#)

Les gras trans

Le site de l'OMS: <https://www.who.int/fr/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>
Et le rapport (meta-analyse) alarmant sur les gras trans
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240061668>