**Alimentation anti-inflammatoire**

Objectifs  diététiques : diminuer l’inflammation chronique et déceler des intolérances alimentaires.

* Diminuer l’inflammation



* Privilégier les IG bas



* Augmenter l’apport en fibres

Fruits & légumes (3 fruits / jours + au moins un légume midi & soir)

Féculents complets

* Dépister des intolérances alimentaires : gluten, lactose, soja, Fodmaps, tomate