

# Aliments pro-inflammatoires



## A éviter, pendant et après une infection

 **Produits ultra-transformés :**  
plats industriels, fast-food, chips, biscuits...

 **Viandes rouges et charcuteries:**  
saucisses, bacon, jambon industriel...

 **Sucres raffinés:** bonbons, sodas, pâtisseries industrielles...

 **Farines blanches :** friands, vénoiserie, pain blanc, pâtes blanches...

 **Laitages de vache :** lait, yaourts, fromages, crème...


 **Aliments et boissons qui fatiguent l'organisme :**


Café et thé noir en excès (peuvent accentuer la déshydratation et la fatigue)

 **Boissons énergisantes et sodas:** trop riches en sucre et additifs  
Alcool (affecte le système immunitaire et déshydrate)

 **Fritures et graisses saturées:** huiles de friture, margarine, fast-food, samoussas, beignets...

 **Autres aliments à limiter :**

 **Solanacées** (tomates, aubergines, poivrons, pommes de terre) → peuvent accentuer les douleurs articulaires chez certaines personnes sensibles.

 **Piments, poivre noir, moutarde...** peut aggraver l'inflammation et irriter les muqueuses.