



La parodontite est une maladie inflammatoire qui doit être considérée dans la santé globale. Un lien existe entre celle-ci et certaines maladies systémiques (notamment, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'arthrite, certains cancers et la maladie d'Alzheimer). Elle est initiée par une insulte bactérienne (plaque, tartre) chez un individu susceptible. Nous savons maintenant que l'inflammation globale systémique joue un rôle majeur dans le développement et dans la progression de la maladie parodontale. Il est donc primordial de la contrôler dans une approche compréhensive du traitement de la parodontite.

Sources d'inflammation	Solutions
Diabète	Discuter avec médecin Diète et exercice Objectif : hémoglobine glyquée (HbA1c) sous 7%
Obésité	Diète et exercice
Tabagisme	Cessation du tabagisme Discuter avec médecin si nécessaire
Stress	Exercice, méditation, yoga
Mauvaise qualité du sommeil	Discuter avec médecin (étude du sommeil) Gérer caféine et lumière artificielle Méditation
Nutrition	Voir recommandations ci-bas

## NUTRITION

### Les aliments suivants sont reconnus d'augmenter l'inflammation systémique :

- Les carbohydrates à haute teneur glycémique (sucre raffiné, farine, riz, jus, liqueur)
- Les édulcorants
- Les gras trans
- Une quantité trop élevée d'acides gras oméga-6 (huile de canola, huile de tournesol, margarine)
- La nourriture transformée
- Chez certaines personnes, le gluten

### Il est donc préférable de suivre une diète qui vise à réduire l'inflammation :

- Les légumes
- Les noix crues (le rôtissage affecte leurs bons gras)
- Les acides gras oméga-3 (saumon sauvage, sardines, anchois, viande rouge d'animaux nourris d'herbe, ou suppléments - au moins 2 grammes par jour)
- L'huile d'olive (ne pas utiliser en cuisson)
- Les épices en général, surtout le curcuma
- Vitamine D et autres vitamines et minéraux
- Beurre ou ghee provenant d'animaux nourris d'herbe, huile de noix de coco ou d'avocat (convenable pour la cuisson)
- Les anti-oxidants (petits fruits foncés: bleuets, framboises, mûres, fraises)