



Prix membre : CHF 15.-
Prix association partenaire : CHF 30.-
Prix public : CHF 50.-



CONFÉRENCE

ALIMENTATION

Anti-inflammatoire

dans la fibromyalgie

Mieux manger pour moins d'inflammation,
plus d'énergie et de bien-être au quotidien

**DATE**
11 septembre

**HEURE**
À partir de 9h00
jusqu'à 13h00

**LIEU**
Hôtel La Dent du Midi
Saint Maurice en Valais

AU PROGRAMME

**1. RAPPEL**
Qu'est-ce que l'inflammation chronique
notamment dans la fibromyalgie ?

**2. POURQUOI C'EST IMPORTANT**
Pourquoi l'alimentation anti-inflammatoire
est-elle essentielle dans la fibromyalgie ?

**3. LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES**
Quels sont les aliments anti-inflammatoires
à privilégier au quotidien ?

**4. ÉPICES ET COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS**
Quelles épices et quels compléments alimentaires
peuvent aider à réduire l'inflammation ?

ALIMENTS À PRIVILÉGIER



ÉPICES RECOMMANDÉES

**Curcuma****Gingembre****Cannelle****Poivre noir**

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

**Oméga-3****Vitamine D****Mg****Curcumine**

TRAVAUX PRATIQUES

Composez vos repas anti-inflammatoires

**PETIT DÉJEUNER**

- Flocons d'avoine
- Yaourt végétal
- Fruits rouges
- Graines de chia
- Noix
- Cannelle

**REPAS DE MIDI**

- Saumon grillé
- Quinoa
- Légumes rôtis
- Roquette
- Huile d'olive
- Curcuma

**SOUPER**

- Soupe de lentilles
- Légumes variés
- Gingembre
- Ail
- Persil frais

 Des idées simples, savoureuses et faciles à adapter au quotidien !

**DATE**
11 septembre

**HEURE**
À partir de 9h00
jusqu'à 13h00

**LIEU**
Hôtel La Dent du Midi
Saint Maurice en Valais

 Prenez soin de vous,
commencez dans
votre assiette.

Renseignements et inscriptions jusqu'au 4 septembre 2026

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch