

La nutrithérapie: quel rôle dans la gestion de la douleur ?

Rédigé par l'équipe algologique
Hôpital de Libramont-Vivalia



Nous savons maintenant qu'une alimentation déséquilibrée peut influencer les mécanismes de transmission de la douleur en favorisant notamment un état inflammatoire du corps, en modulant le système immunitaire, en modifiant la flore intestinale. Une alimentation déséquilibrée peut donc influencer la perception de la douleur et son évolution vers une chronicisation (hypersensibilisation centrale).

L'objectif de la nutrithérapie sera principalement d'équilibrer notre « état inflammatoire », qui est modulé par plusieurs facteurs : certains sucres, certaines graisses, une carence en vitamine D, l'alimentation acide,... mais aussi par notre écosystème intestinal.

Quelles sont donc les bases d'une alimentation équilibrée afin de prévenir l'inflammation, l'hypersensibilisation centrale ?

- **Diminuer la quantité de sucre**
- **Maintenir une quantité minimum de bonnes graisses (favoriser les acides gras insaturés non transformés, les omégas 3 et diminuer l'apport en oméga 6)**
- **Privilégier les aliments moins acides**
- **Maintenir un bon taux en vitamine D**
- **Importance d'une hydratation suffisante**
- **Privilégier des aliments non transformés et moins traités.**

En nutrithérapie, la démarche de base consiste

en l'évaluation des habitudes alimentaires, à la détection de carences ou excès (vitamines, minéraux, acides gras essentiels), au dépistage d'éventuelles intolérances (lactose, gluten,...), à l'encouragement et à l'éducation d'une alimentation saine et équilibrée.

La nutrithérapie détecte également d'éventuels déséquilibres fonctionnels

notamment au niveau rénal, hépatique ainsi qu'un dysfonctionnement de l'écosystème intestinal :

- **L'élimination rénale** dont le rôle est de filtrer les substances toxiques du sang.
- **La surcharge du système de détoxication du foie** : Le foie peut être agressé par des substances nocives (hormones, métaux lourds, pesticides, endotoxines, médicaments,...), surtout en cas d'hyperperméabilité intestinale, ce qui va donc saturer les phases de détoxication du foie et entraîner douleurs et fatigue.

De plus, le foie décompose et assimile le sucre (glucose, fructose). Or une alimentation trop sucrée sature le foie et augmente le risque inflammatoire.
- **L'écosystème intestinal** : Une dysbiose, une hyperperméabilité de la paroi intestinale (Leaky Gut Syndrome),... sensibilisent à la douleur par une entrée massive d'antigènes (maladies auto-immunes), de pathogènes et de toxines.

Existe-t-il des aliments « antalgiques » ?

Dans notre alimentation, il existe effectivement des molécules naturelles antalgiques.

- Le **Magnésium** (sardine, légume vert, céréales complètes, levure, fruits secs,...) : effet anxiolytique, anti-NMDA, antihyperalgésique, décontractant musculaire, protections vasculaires, douleurs neuropathiques.
- La **Vitamine D** (exposition au soleil, huile de foie de morue, poissons, bouillon de poule, ...) : effet sur les maladies inflammatoires, les douleurs musculaires/musculosquelettiques.
A noter : la vitamine D doit être associée à des graisses pour être assimilée.
- Les **Oméga 3** (saumon, sardines, graines de lin, huile colza, noix, ...) : le manque comme l'excès d'Oméga 3 peut entraîner un effet inflammatoire.
- Les **végétaux avec un effet antioxydant** : noix, ail, cumin, cannelle, myrtille, fraise, haricot,...
- Les **végétaux avec des effets anti-inflammatoires naturels** : curcuma, boswellia, thé vert, gingembre,...

Existe-t-il des aliments favorisant l'inflammation ?

- Les **viandes rouges** et les **produits laitiers** ont un effet pro-inflammatoire selon les tolérances interindividuelles.
- L'**aspartam**, perçue par le cerveau comme similaire au sucre, déclenche également la sécrétion d'insuline.
- Les **intolérances non détectées** (gluten, lactose,...) participent à la survenue de douleurs.
- De plus, notre société actuelle connaît une **alimentation acide** (viande rouge, fromage, graisses hydrogénées,...) qui constitue un risque d'ostéoporose, de céphalées, de crampes musculaires, de crise de goutte, de syndrome des jambes sans repos, ... Il est possible de réduire l'acidité de notre organisme grâce à une alimentation plus basique (moins acide) tels que les fruits, les légumes (choux, avocat, citron).

LA NUTRITHERAPIE OU MEDCINE FONCTIONNELLE

C'est l'intégration au traitement classique de mesures diététiques et si besoin, de compléments alimentaires.

Elle est intégrée dans la PEC de nos patients douloureux.

Le travail sur l'alimentation doit s'accompagner d'un travail sur l'hygiène de vie dans sa globalité, avec une activité physique régulière, soutenue et un sommeil récupérateur.