

## NUTRITION ET DOULEUR CHRONIQUE



De nos jours, l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires ne fait plus aucun doute.

De plus, il est très facile d'obtenir des conseils nutritionnels... et les messages sont si clairs et insistants qu'il nous est difficile de ne pas les entendre!

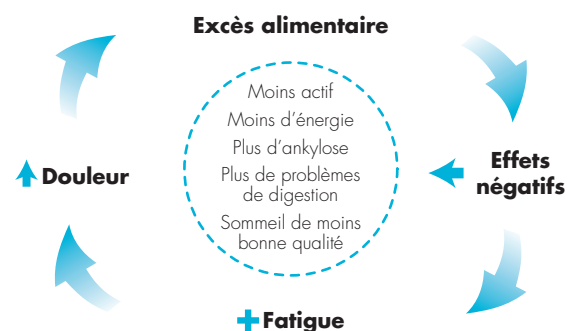
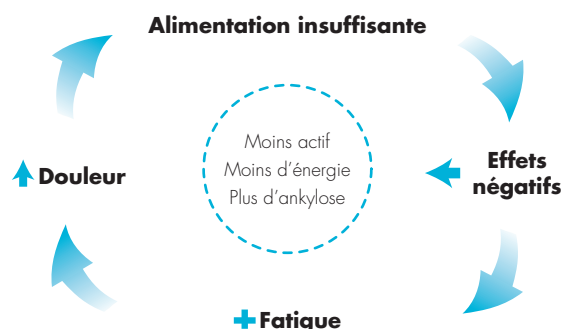
Malgré cela, le contenu de nos assiettes est parfois bien différent de ces recommandations santé. Cela est d'autant plus vrai chez les personnes qui souffrent de douleur chronique, car, souvent, celles-ci n'ont plus l'énergie nécessaire pour se préparer de bons repas équilibrés et parfois même, elles n'ont tout simplement

**La nourriture fournit l'énergie dont nous avons besoin pour accomplir les tâches et réaliser les activités de tous les jours.**

pas faim. Elles sont alors prises dans un cercle difficile à briser, puisqu'une personne mal nourrie est difficilement en mesure de combattre la douleur qui l'assaille.

**Dis-moi ce que tu manges, je te dirai comment tu vas!**

La nourriture fournit l'énergie dont nous avons besoin pour accomplir les tâches et réaliser les activités de tous les jours. C'est en quelque sorte notre carburant! Il est fréquent de constater que les personnes qui souffrent de douleur chronique sont épuisées physiquement et que cela est dû autant à une alimentation carencée qu'à la douleur elle-même. De plus, manger peu, trop, ou mal s'alimenter a des répercussions importantes sur tout le corps, comme un manque d'énergie pour accomplir les activités quotidiennes, de la fatigue et même un sentiment de découragement. Une mauvaise alimentation peut entraîner un surplus de poids provoquant des douleurs aux articulations des genoux, au bas du dos, perturbant le sommeil et empêchant même d'avoir une respiration normale! Sans compter l'impact négatif que cette condition peut avoir sur l'estime de soi.



## Quelques solutions aux problèmes les plus courants en matière d'alimentation en contexte de douleur chronique :

- « *Je souffre de constipation ou de diarrhée liées aux médicaments* » : prévoyez des aliments qui faciliteront le transit intestinal et assurez-vous de reconstituer votre flore intestinale avec des aliments contenant des probiotiques, comme le yogourt ou le Bio-K Plus<sup>MD</sup>.
- « *Je n'ai pas la force de me soutenir physiquement pour préparer mes repas* » : trouvez une position confortable pour cuisiner (assise ou debout) et prévoyez des repas simples qui demandent peu de préparation, par exemple du poisson, une salade, des pâtes, etc.
- « *J'ai de la difficulté à transporter mes sacs d'épicerie* » : pensez à n'effectuer vos achats que pour une ou deux journées seulement ; cela limitera la quantité de sacs à transporter.

Assurez-vous de déposer vos emplettes dans un chariot équipé de roulettes, facile à manipuler, ou encore faites livrer votre épicerie.

- Lorsque votre niveau d'énergie le permet, préparez des collations de fruits et de légumes, dans lesquelles vous pourrez facilement piger lorsque vous vous sentirez moins bien. Avec cela, ajoutez un simple morceau de fromage ou des noix qui sauront combler vos fringales, tout en vous apportant une bonne dose d'énergie.
- Prévoyez les repas et préparez-les en plus grande quantité pour les conserver ; vous aurez ainsi de petits plats tout prêts quand la douleur sera plus invalidante.
- Les aliments qui contiennent du sucre raffiné, du sel et des gras sont à éviter. Sachez quels sont les aliments qui vous conviennent et au besoin, discutez-en avec un professionnel de la santé.
- Manger pour combler l'ennui ou parce qu'on éprouve de la détresse représente un problème important : n'hésitez pas à chercher de l'aide si vous considérez que cela est nécessaire.

**De plus, manger insuffisamment ou mal s'alimenter a des répercussions importantes, car ceci entraîne une baisse d'énergie, de la fatigue, une réduction des activités, de l'ankylose, et des sentiments de découragement. Tout ceci peut contribuer à augmenter la sévérité de la douleur.**

### **Aliments à privilégier:**

- **Fruits et légumes frais:** savourez-les crus de préférence, mais si vous avez de la difficulté à les digérer, sachez qu'ils sont aussi bons cuits!
- **Poissons:** faciles à préparer, ils constituent un bon apport en énergie;
- **Viande rouge:** limitez votre consommation à une ou deux fois par semaine;
- **Légumineuses:** ce sont de «super aliments», qui représentent un excellent apport d'énergie, tout en étant peu coûteux;
- **Œufs:** voilà une excellente source d'énergie, faible en gras: un aliment à privilégier!
- **Noix non salées:** en quantité limitée, elles sont également une excellente source d'énergie;
- **Produits laitiers:** avant de les consommer, assurez-vous de ne pas souffrir d'intolérance au lactose;

- **Produits sans sucre raffiné:** les produits sans sucre ajouté sont à privilégier. Bien vérifier les étiquettes nutritionnelles, car le sucre ajouté se trouve dans plusieurs aliments que l'on ne soupçonne pas! Même si le sucre provient des fruits, du miel ou du sirop d'érable, qui sont des sucres plus «naturels», ces derniers demeurent des sucres et doivent être consommés en petites quantités;
- **Lisez attentivement les étiquettes d'information nutritionnelle** des produits prêts à être consommés, puisque ceux-ci contiennent souvent trop de sucre, de sel et de gras trans;
- **Assaisonnez vos aliments avec des herbes et des épices:** en plus de donner bon goût aux aliments ces aromates parfument la maison et réduisent la consommation de sel!

**Rappelez-vous que se nourrir suffisamment et sans excès, choisir des aliments sains et avoir du plaisir à manger sont des éléments primordiaux d'une bonne santé physique et mentale, et qu'une légère diminution du poids peut avoir un impact important sur la douleur.**