

CHIREC

CLINIQUE DE LA DOULEUR HÔPITAL DE BRAINE-L'ALLEUD



L'alimentation «anti-douleur»



Hôpital de Braine-l'Alleud
Rue Wayez 35,
1420 Braine-l'Alleud



www.chirec.be

«Que ton aliment soit ton médicament...» Hippocrate

- Votre alimentation influence votre confort et a un impact sur votre perception de la douleur.
- L'inflammation chronique entretient la perception douloureuse.
- L'inflammation aiguë est un mécanisme naturel de protection et de réparation de l'organisme, elle est donc utile.

MAIS

- Lorsque l'inflammation devient chronique, les cellules de l'immunité sont capables de stimuler les récepteurs de la douleur.
- Diminuer l'inflammation va donc progressivement diminuer votre perception de la douleur.
- Il ne s'agit pas d'un régime.
- Il s'agit de changer vos habitudes alimentaires pour retrouver du confort.

Comment ?

1. Cuisinez vous-même



Des légumes : Épinards, salade, tomates, poivrons, choux, ...

Mettez plein de couleurs dans votre assiette ! (5x80gr/jour).

Des protéines : Viande rouge (max 500gr/semaine), viandes blanches et volailles, poissons et produits de la mer (sardines, maquereaux, crevettes, algues), œufs (choisissez les œufs oméga-3), légumineuses (lentilles, quinoa, pois chiches).

Ajoutez du bon gras :

Huile d'olive 1^{ère} pression

Huile de lin

Ghee (beurre clarifié)

Ajoutez du goût :

Herbes aromatiques : persil, ciboulette, aneth, coriandre, ...

Épices : curcuma, poivre noir

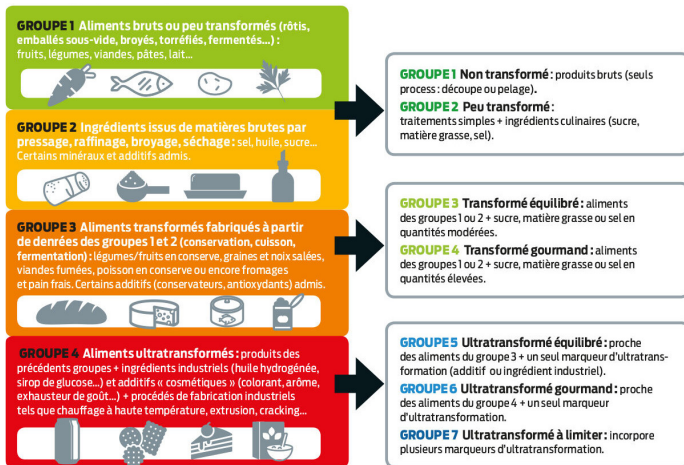
Condiments : ail, gingembre

Pourquoi ?

En cuisinant vous-même :

- Vous connaîtrez exactement la composition de vos repas.
- Vous limiterez à 20% vos achats de produits transformés et ultra-transformés.

Ces aliments (conserves, chips, biscuits, charcuteries, plats préparés, ...) sont pro- inflammatoires et cachent de nombreux additifs, des conservateurs, du sucre, ...



2. Buvez «santé!»

1,5l d'eau



Thé vert



Infusions

3. Et le petit plus ...

- Du chocolat noir (70% de cacao minimum) dans l'après-midi.
- Des fruits secs (noix, amandes, ...).
- Du vin (de préférence rouge) durant le repas (maximum 6 verres/semaine).

4. Habituez-vous à moins de sucre :

- Oubliez progressivement les sodas, les pâtisseries, les glaces, le pain blanc, les pâtes blanches, ...

Tout ceci va diminuer de façon considérable votre inflammation! Et à terme vos douleurs.

Pour aller un peu plus loin:

La chrononutrition

- Protéines davantage le matin, le midi et moins le soir.
- Glucides moins le matin, davantage le midi et le soir.

L'équilibre Acide Base

Les aliments acidifiants entretiennent l'inflammation (cfr Indice PRAL).

Chouchoutez votre intestin

- Yaourts de chèvre, kéfir, légumes fermentés, pain au levain.

Chouchoutez-vous

- Activité physique : bougez 30 minutes minimum chaque jour.
- Sommeil : dormez minimum 7h/jour.
- Profitez du soleil : cela permet de garder un taux optimal de vitamine D.
- Lutte contre le stress : méditation, yoga, musique, liens sociaux, ...

Vous pouvez compléter vos apports par des compléments alimentaires MAIS ils ne remplaceront jamais les produits naturels.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin afin d'éviter d'éventuelles interactions et/ou contre-indications.

Ouvrages

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Jacqueline Lagace, Éditions Thierry Souccar.

Plus d'informations sur la Clinique de la Douleur (Pain Clinic)

Hôpital de Braine-l'Alleud



www.chirec.be