



ALGO NEW'S

Douleur chronique et nutrition

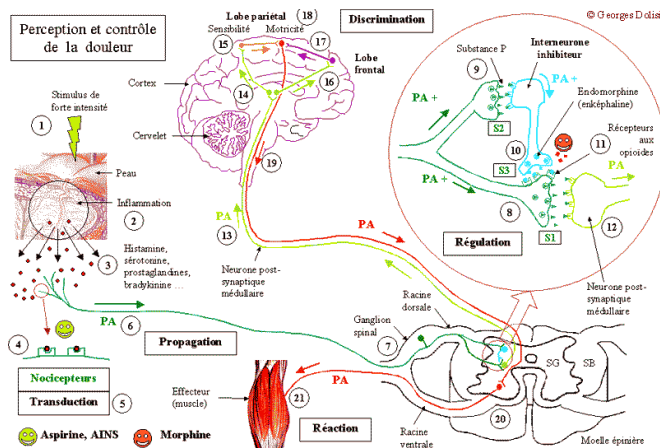
- 1 Introduction
- 2 Prévention nutritionnelle de l'inflammation
- 3 Régulation de l'équilibre glutamate/sérotonine et glutamate/gaba
- 4 Prévention de l'hyperfonctionnement du NMDA par une alimentation adaptée
- 5 Conclusion

1. Introduction

La douleur est un processus complexe influencée par de multiples facteurs qui interagissent les uns avec les autres. Pour rappel, la douleur chronique est souvent la conséquence d'une sensibilisation accrue du système nerveux central qui entraîne une amplification de la perception de la douleur provoquant une hypersensibilité et une hyperalgésie liée à une réponse inflammatoire exagérée.

L'hygiène de vie a toute son importance pour les patients souffrant de douleurs chroniques dont l'alimentation. Les apports alimentaires peuvent améliorer la fonction des systèmes nerveux, immunitaire et endocrinien ce qui impacte les expériences douloureuses. La prise en charge nutritionnelle sera intéressante sur base de 3 critères :

- Prévention nutritionnelle de l'inflammation
- Régulation de l'équilibre glutamate/sérotonine et glutamate/GABA
- Prévention de l'hyperfonctionnement du NMDA par une alimentation adaptée



Rappel physiologique de la douleur

2. Prévention nutritionnelle de l'inflammation

Comme vu précédemment, la douleur chronique survient régulièrement après une prise en charge inadéquate de la douleur aiguë qui est souvent due à une hyperalgésie périphérique et centrale. Cette hyperalgésie est régulièrement proportionnelle à la réponse inflammatoire qui survient après une chirurgie, un traumatisme, une lésion parfois bénigne après un effort particulier (tendinite, contracture). Si la réponse inflammatoire est exagérée, la douleur sera plus importante et la guérison plus difficile. Empêcher une réponse inflammatoire excessive est donc primordiale et peut passer par la nutrition via l'équilibre des acides gras, le soutien de l'écosystème intestinal, le soutien de détoxification du foie et la correction des dosages en vitamine D et vitamines antioxydantes.

Recommandations :

- Diminuer la consommation de viande rouge et de produits laitiers car ceux-ci contiennent une grande quantité de gras saturés et d'omega 6 qui ont un effet pro-inflammatoire.
- Privilégier les grains entiers et diminuer la consommation de blé. Le blé est une céréale consommée en grande quantité dans notre alimentation qui peut avoir un effet négatif sur l'état d'inflammation. Varier les sources de produits céréaliers augmente les bienfaits nutritionnels (flocons d'avoine, riz brun complet, quinoa, orge, ...) et permet également de diminuer les risques d'intolérance au blé.

- Diminuer la consommation de gras et augmenter les sources d'oméga :
 - Diminuer la consommation d'aliments tels le beurre, la crème, le fromage, les viandes grasses, les aliments riches en gras ;
 - Augmenter la consommation d'oméga 3 présent dans le saumon, sardine, truite, graines de lin, graines de chia, œufs ;
 - Utiliser pour la cuisson de l'huile d'olive et/ou l'huile de canola.
- Consommer les végétaux en grande quantité car ils sont riches en anti-oxydants et aident à diminuer l'inflammation
- Diminuer la consommation de produits raffinés riches en sucre et augmenter l'apport en vitamine D par des compléments (entre 600 et 1000 UI/j)

3. Régulation de l'équilibre glutamate/sérotonine et glutamate/gaba

Au niveau physiopathologie de la douleur, la sérotonine et la noradrénaline jouent un rôle « de coupe-circuits » dans la transmission de la douleur. La médecine nutritionnelle, en complément des traitements conventionnels, privilégiera la formation et la libération de sérotonine.

La sérotonine provient de la conversion dans le cerveau du tryptophane et du 5 hydroxy-tryptophane. Ce tryptophane se retrouve dans notre alimentation : pommes de terre, noix de cajou, œufs, poissons, bananes, lait, viandes, gibiers, ... L'apport d'une ration protéique riche en tryptophane est la première condition pour un bon fonctionnement des neurones sérotoninergiques du cerveau.

Les agonistes gabaergiques sont utilisés régulièrement dans la gestion de la douleur (benzodiazépine, baclofène®), des spasmes musculaires (diazepam, baclophène®) et de la dépression (benzodiazépine).

Le principal acide aminé activateur du NMDA est le glutamate et certaines maladies douloureuses comme la fibromyalgie peuvent être expliquées par un abus de cet acide aminé excitateur qui entraîne le déséquilibre entre l'hyperstimulation de la douleur et sa modulation.

Un excès de glutamate est souvent couplé à une diminution de sa transformation en GABA. Or c'est l'équilibre entre ces 2 neurotransmetteurs qui permet le contrôle de la douleur et certains symptômes anxiodépressifs. Il conviendra d'apporter tous les cofacteurs à cette conversion à savoir magnésium, vitamines B2, B5, B6, oméga-3

4. Prévention de l'hyperfonctionnement du NMDA par une alimentation adaptée

Ce principe est basé sur la théorie de polyamines du Pr Guy Simonnet qui propose de prévenir et gérer l'hypersensibilité centrale à la douleur en modulant le récepteur NMDA, de limiter une alimentation acide et d'éviter de suivre des régimes inadéquats (régime hyperprotéiné, lait, gluten, aspartam...). Ce programme nutritionnel pauvre en polyamines se montre efficace dans le traitement de la douleur : noix, thé vert, curcuma, fruits de couleur foncée rouge ou violette.

5. Conclusion

L'alimentation doit être appliquée dans un cadre de saines habitudes de vie pour avoir un impact sur la santé. Il est recommandé au patient d'être suivi par un(e) diététicien(ne) s'il souhaite adopter une alimentation spécifique.



ALGO NEW'S N°7 EN SEPTEMBRE 2022 !

Thématique : le patch opioïde