

Douleurs chroniques

Conseils nutritionnels



«Une alimentation équilibrée, c'est consommer le bon aliment, en bonne quantité, au bon moment, à la bonne saison.»

1

Réduire l'inflammation et l'oxydation pour aider à protéger votre corps

Comment ?

En consommant au minimum 5 fruits et légumes par jour. Ils sont sources de polyphénols (molécule organique). Cette molécule a des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

En pratique

- ◆ Consommer des légumes et fruits de saison, crus ou cuits.
- ◆ Penser aux légumes anciens (panais, topinambour, rutabaga, butternut ...).
- ◆ Privilégier la vente directe aux producteurs, le marché.



2

Choisir des matières grasses de bonne qualité

Pourquoi ?

Elles ont des propriétés anti-inflammatoires et renforcent le système immunitaire.

En pratique

- ◆ Utiliser l'huile de colza, l'huile de noix riches en oméga 3 pour les assaisonnements, l'huile d'olive extra-vierge pour la cuisson. Pensez aux fruits oléagineux (noix, amandes...)
- ◆ Réduire les acides gras saturés et les acides gras trans présents dans le beurre, la crème fraîche, les margarines hydrogénées.
- ◆ Ne pas hésiter à remplacer dans vos préparations la crème fraîche par du yaourt ou du fromage blanc et le beurre par de l'huile.
- ◆ Penser à regarder les étiquettes de vos produits.

3

Prévenir les déficits en vitamines (principalement la D et la B12) et en minéraux (principalement le magnésium)

La vitamine D est une substance organique liposoluble (se dissout dans les graisses), qui intervient dans la sensibilité nociceptive (c'est la perception des stimulations qui causent la douleur). Elle est antioxydante. Une carence peut entraîner une fatigue musculaire. Nous la trouvons dans le poisson, les œufs et en s'exposant au soleil.



Couvrir l'apport est difficile !

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant si besoin pour réaliser un dosage sérique et bénéficier d'une éventuelle complémentation.

La vitamine B12 est une substance organique hydrosoluble (se dissout dans l'eau) qui joue un rôle dans les processus neurologiques en lien avec une douleur. Nous la trouvons dans la viande, le poisson, les laitages.



Un risque de carence est présent en cas de consommation insuffisante de ces aliments. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Le magnésium est un minéral. Il est associé aux spasmes musculaires, à la douleur inflammatoire et neuropathique.

Nous le trouvons dans

- ◆ Les céréales complètes
- ◆ Les fruits oléagineux
- ◆ Le chocolat
- ◆ Les mollusques et crustacés
- ◆ Certaines eaux (apportant plus de 70mg de magnésium/L).

Les signes d'une probable carence sont la fatigue, l'irritabilité, les crampes et spasmes musculaires.



N'hésitez pas à en parler à votre médecin en cas de la présence d'un de ces signes.

4

Bien s'hydrater

Pourquoi ?

L'eau est essentielle pour la circulation des nutriments et l'élimination des déchets, ces deux éléments peuvent influencer la guérison et la douleur. Une déshydratation peut augmenter la sensibilité à la douleur.

Votre objectif :
Boire 1.5L d'eau
par jour

En cas de difficultés à boire suffisamment d'eau

- ◆ Avoir une bouteille d'1 L comme repère que vous remplissez le matin
- ◆ Organiser votre journée avec des horaires d'hydratation
- ◆ Parfumer vos eaux avec du jus de citron, quelques feuilles de menthe ou quelques morceaux de fruits ou légumes.
- ◆ Privilégier des plats contenant de plus grandes quantités d'eau comme les soupes, les laitages (en évitant ceux qui sont sucrés).

5

Augmenter votre apport en fibres

Pourquoi ?

Elles sont importantes pour une digestion efficace, le maintien d'un microbiote sain. Elles vous aident également à gérer votre poids. Elles ont également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

En France, notre consommation de fibres est d'environ 20g par jour (selon l'étude INCA 3). Alors que les recommandations en fibres sont de 30g par jour.

En pratique

Aller vers les féculents complets ou semi complets, et vers les légumineuses qui sont plus riches en fibres.

Quelques exemples

- ◆ 100g de légumes ou fruits crus/cuits = 2g
- ◆ 100g de pâtes alimentaires au blé complet cuites = 3.3 g contre 1.9g pour des pâtes alimentaires basiques au blé
- ◆ 10g de son de blé = 4.2 g
- ◆ 100g de pain complet = 6.9g contre 3g pour du pain blanc
- ◆ 100g de légumineuses cuites = 9g

6

Réduire et limiter les plats cuisinés industriels et les apports en sucres ajoutés

Pourquoi ?

L'apport de sucre ajouté n'a pas d'intérêt nutritionnel.

Certains plats cuisinés industriels sont très énergétiques avec un déséquilibre au niveau de l'apport en nutriments. Cela est dû à l'ajout non nécessaire de sucre, de sel, de matières grasses ou d'autres composants (tels que des additifs : E103, E300, gomme de xanthane ...) dans leurs préparations.

L'ajout de sucre et les produits industriels peuvent augmenter l'inflammation et l'oxydation aggravant les expériences douloureuses par une hypersensibilité au niveau du système nerveux. En cas de consommation régulière et excessive, le risque de développer des maladies chroniques comme le diabète est augmenté.

En pratique

- ◆ Privilégier l'eau du robinet ou eau de source. Limiter le plus possible les boissons sucrées.
- ◆ Si vous prenez un en-cas ou repas rapide à l'extérieur, tournez-vous vers des aliments pratiques et sains, comme par exemple : des salades composées maison, des laitages, des fruits, plutôt que des produits ou plats cuisinés industriels.

Quelques recettes : salade composée maison – sandwich maison

- ◆ Salade composée à base de lentilles cuites, potimarron cuit, champignons crus, salade, et quelques cerneaux de noix.
- ◆ Wrap poulet – crudités (galette de blé ou maïs, filet de poulet cuit, carottes, pousses d'épinards, tomates séchées, sauce à base de fromage blanc avec ajout de fines herbes ou de curry).

Quelques idées de menus automne/hiver

Jour 1

Déjeuner

Poireaux à la vinaigrette
Bavette d'ailou - Blé et blettes
Fromage blanc
Clémentines
Pain aux céréales

Dîner

Potage automnal*
Risotto au parmesan
Poire
Pain à la châtaigne

* Composition : potimarron, carottes, lentilles corail, curcuma, oignon, huile de noix

Jour 2

Déjeuner

Salade de chou blanc à la vinaigrette
Curry de volaille avec frites de patates douces
au four
Tomme blanche
Pamplemousse
Pain complet

Dîner

Potage de légumes
Sardines en conserve
Faisselle
Pomme cuite
Pain aux céréales

Jour 3

Déjeuner

Salade d'endives et noix
Chili con carne – riz complet
Petits suisses
Orange
Pain aux céréales

Dîner

Quiche au bacon sans pâte avec salade
Litchi
Pain complet

Jour 4

Déjeuner

Carottes râpées à la vinaigrette
Poisson en papillote – Pâtes complètes
et épinard
Fromage de chèvre
Raisin
Pain bûcheron

Dîner

Gratin de choux fleur/brocolis
Fromage blanc
Kiwi
Pain aux noix

Jour 5

Déjeuner

Betterave à la vinaigrette
Sauté de porc – Haricots blancs aux carottes
Comté
Salade de fruits de saison maison
(ex : poire, pomme, raisin, banane)
Pain aux céréales

Dîner

Lasagnes complètes butternut/chèvre
avec salade de mâche
Compote sans sucre ajouté
Pain bûcheron

Quelques sites utiles :

Manger, bouger : <https://www.mangerbouger.fr/>

La fabrique à Menus : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>



Equipe de diététique - nutrition



Secrétariat : 02.43.43.26.02



dietsct@ch-lemans.fr

Diététicienne : RICHER Anouck