

**17<sup>ème</sup> Congrès national de lutte contre  
la douleur**

**24-25 mai 2024 hôtel Aurassi**

**Notre assiette et la qualité de  
notre sommeil jouent-ils un rôle  
dans la prise en charge de la  
douleur ?**

**S. NEDJARI, F. OUANES, M. YOUSFI, R. MOKHTAR KERROUBI**

# Introduction

- En s'exposant à de nouveaux dangers, l'humanité ne cesse de fragiliser son système immunitaire.
- On voit apparaître de nouvelles pathologies directement liées à notre changement alimentaire et comportemental.
- L'homme s'est transformé de cueilleur chasseur en consommateur sédentaire.
- L'apparition du feu a complètement bouleversé notre quotidien et notamment notre tube digestif qui contient notre deuxième cerveau : l'intestin.
- Les grandes famines ont laissé beaucoup de traces sur notre capital génétique et notre transmission orale, ce qui nous a poussé à chercher des solutions, pas toujours compatibles avec notre santé.
- De là a commencé la transition alimentaire et le développement de l'industrie agroalimentaire qui ne cesse d'impacter notre santé .

# Introduction

- Après la deuxième guerre mondiale, on a du répondre aux besoins d'une population mondiale de plus en plus nombreuse, d'où le développement de cette industrie agroalimentaire.
- Dans les années 80 les premiers super marchés ont vu le jour et ont continué leur expansion à travers le monde.
- Toute cette transition s'est faite aux dépens de gastronomies ancestrales souvent équilibrées, laissant place à une cuisine facile, rapide, privilégiant le goût et la rapidité aux bienfaits.
- Ces changements ont eu un impact sur certaines populations à travers le monde, qui ont vu apparaître de nouvelles pathologies, l'obésité et une augmentation des maladies cardiovasculaire (Amérique du sud et du nord, aise de l'est à).

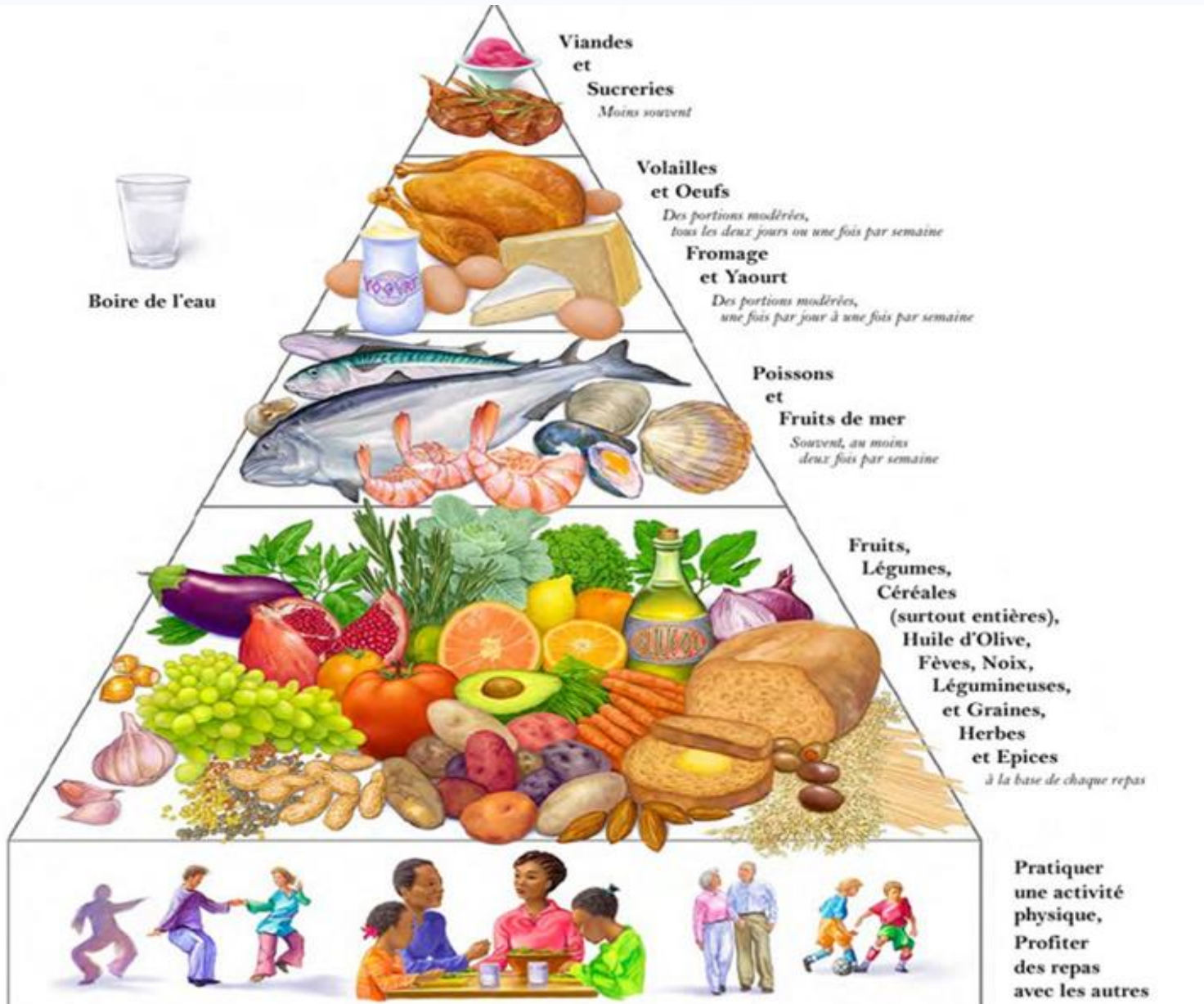
# Le régime Mediterranean

- Le régime méditerranéen est un régime alimentaire millénaire basé sur une alimentation équilibrée connue parfois sous le nom de régime crétois ou diète méditerranéenne.
- Ce régime est basé sur une alimentation riche en légumes et fruits, une consommation modérée de produits animaux, des aliments frais, locaux et surtout bruts, des plats variés aux multiples couleurs et saveurs, le partage, riche en légumineuses, herbes, produits de la mer, l'huile d'olive et les oléagineux comme la noix et l'amande.

# Le régime Mediterranean

- Ce régime malheureusement de plus en plus délaissé en méditerranée, a de plus en plus de succès ailleurs et notamment dans les pays scandinaves.
- Le régime méditerranéen est tout un art de vivre basé sur la convivialité, des repas interminables et surtout la douceur de vivre.
- La présence de l'huile d'olive extra vierge et la variété des herbes aromatiques et médicinales en font sa particularité ( basilique, romarin, thym, pissenlit, etc. )
- Il est riche en antioxydants naturels et en micronutriments.

# La pyramide du régime méditerranéen



Boire de l'eau

**Viandes  
et  
Sucreries**  
*Moins souvent*

**Volailles  
et Oeufs**  
*Des portions modérées,  
tous les deux jours ou une fois par semaine*

**Fromage  
et Yaourt**  
*Des portions modérées,  
une fois par jour à une fois par semaine*

**Poissons  
et  
Fruits de mer**  
*Souvent, au moins  
deux fois par semaine*

**Fruits,  
Légumes,  
Céréales**  
*(surtout entières),  
Huile d'Olive,  
Fèves, Noix,  
Légumineuses,  
et Graines,  
Herbes  
et Epices*  
*à la base de chaque repas*

**Pratiquer  
une activité  
physique,  
Profiter  
des repas  
avec les autres**

# Les bienfaits du régime méditerranéen

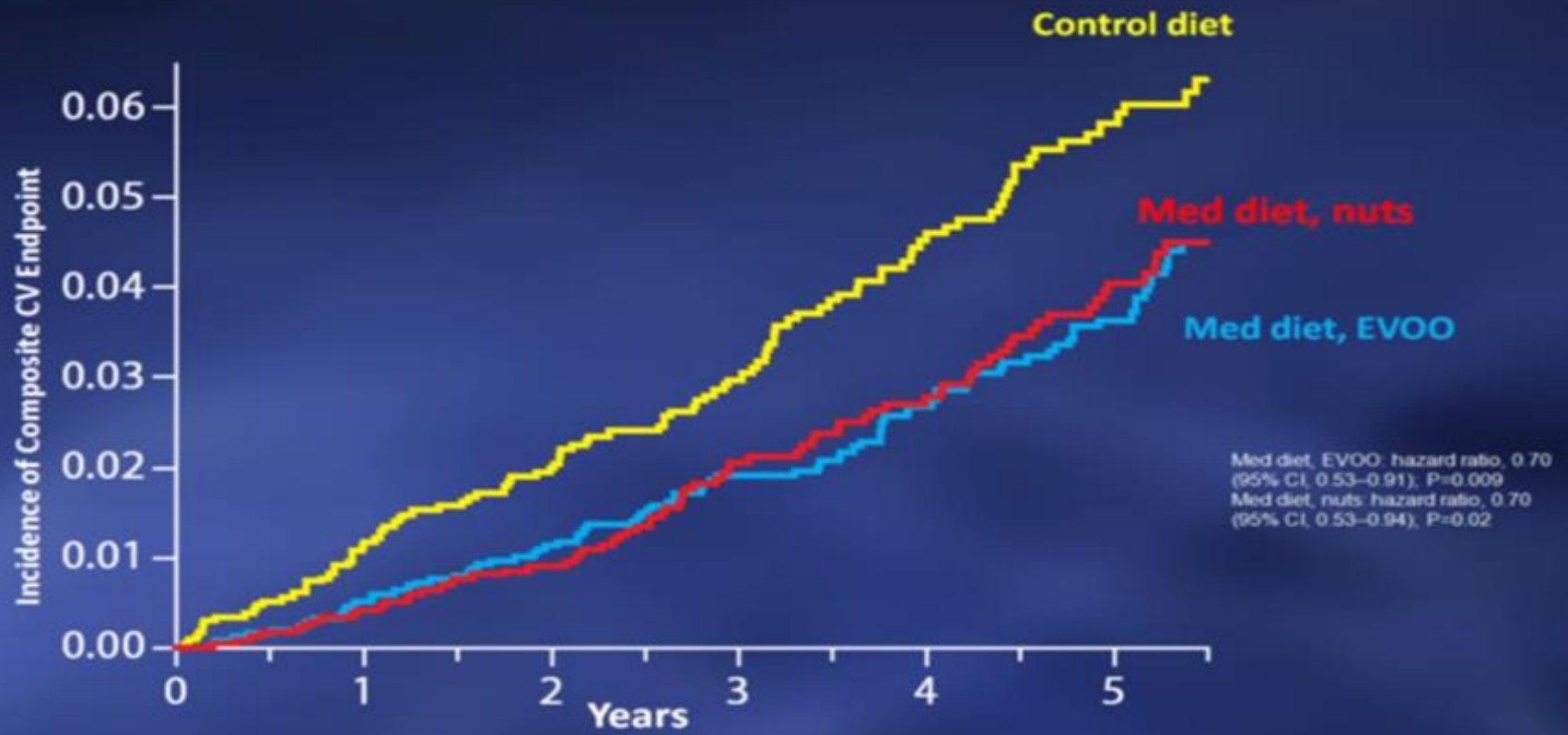
- Diminution du risque cardiovasculaire.
- Meilleure prise en charge de l'hypertension.
- Diminution de l'incidence de certains cancers (sein, prostate, colorectal).
- Déclin cognitif du sujet âgé.
- Diabète.
- Obésité et surpoids.
- Dépression.
- Syndrome métabolique.
- Ostéoporose.
- Ces bienfaits ont été prouvés par des études épidémiologiques d'observation.
-

**Figure 1. Réduction de l'incidence d'événements cardiovasculaires majeurs (infarctus, AVC et mortalité cardiovasculaire) par le régime méditerranéen enrichi en huile d'olive extra vierge ou en noix, tel qu'observée lors de l'étude PREDIMED (Source).**

# **PREDIMED: Primary Prevention of CVD with a Mediterranean Diet: Primary End Point**



acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes





**Tableau I. Réductions du risque de divers événements cliniques, telles qu'observées lors de l'étude PREDIMED**

Événements cliniques	Régime méditerranéen enrichi en huile d'olive extravierge	Régime méditerranéen enrichi en noix
	Réduction du risque (%)	Réduction du risque (%)
Événements cardiovasculaires (infarctus, AVC, mortalité cardiovasculaire)	<b>30</b>	<b>28</b>
Diabète de type 2	<b>40</b>	<b>18</b>
Artérite des membres inférieurs	<b>64</b>	<b>46</b>
Fibrillation auriculaire	<b>38</b>	<b>10</b>

# Le sommeil

- Peut-on se passer de sommeil ?
- Dormir est-il une perte de temps ?
- Quand et combien dormir ?
- Pourquoi dormir ?
- Malheureusement ses questions sont toujours d'actualité, car on voit de plus en plus de gens qui n'accordent pas d'importance à la qualité de leur sommeil le dissociant même de leur problèmes de santé (surtout les nouvelles générations)

# Le sommeil

- Pourquoi dormons-nous ?
- Parce que le sommeil est vital pour notre espèce, notre cerveau est sensible à la lumière blanche naturelle et à l'obscurité naturelle qui le stimulent pour sécréter des hormones vitales pour nous (mélatonine, hormones de croissance, cortisol, insuline etc.)
- Parce que certaines lumières comme la lumière bleue (téléphone et ordinateur) le déroutent et empêchent la sécrétion de mélatonine.
- Certaines ondes perturbent nos cellules.
- La réparation de nos tissus endommagés se fait la nuit pendant notre sommeil, les cellules immunitaires se multiplient le soir.
- La qualité de ce sommeil est primordial : insomnies, apnée du sommeil doivent être prises en compte et traitées.

# Le sommeil

- L'heure à laquelle nous dormons est très importante.
- Il faut distinguer le temps de sommeil et l'heure à laquelle on s'endort ?
- La qualité de notre sommeil influence notre poids, notre appétit ( gréline et leptine) et notre sensibilité à l'insuline.
- Le poids ??? parce que le tissu adipeux est inflammatoire, et qu'il existe une relation étroite entre l'insuline , le tissu adipeux et la résistance à l'insuline.

# Comment intégrer toutes ces questions dans sa consultation douleur

- Les caractéristiques de la douleur, son siège, son apparition etc... font partie de notre anamnèse habituelle.
- Parler de l'alimentation du patient, l'assiette des différents repas, ses traitements, ses derniers bilans.
- Rechercher surtout son rapport à la nourriture, son besoin de sucre rapide, ses pulsions (candidose intestinale, déficit en sérotonine).
- Si possible faire une impédancemétrie.

# Comment intégrer toutes ces questions dans sa consultation douleur

- Rechercher les signes de résistance à l'insuline de carences en vitamines ou oligoéléments
- Discuter de son stress, son sommeil, son travail , son entourage , et son état émotionnel .
- **Essayer de mettre des mots sur les maux**
- Son activité physique ,ses loisirs .
- Parler des addictions : sucre, tabac, alcool, drogue, coca.
- Des situations ou activités qui lui procurent du plaisir.
- Parler de ses peurs, ses angoisses, des traumatismes vécus.

# La consultation

- Expliquer au patient ses erreurs diététiques, en utilisant des termes simples, quoi manger, comment, combien et quand.
- Attention aux régimes draconiens.
- En cas d'obésité ou d'excès pondéral, approfondir l'anamnèse pour rechercher les causes médicales et diététiques.

# La consultation

- Si nécessaire, compléter par des examens complémentaires pour confirmer nos hypothèses.
- Dosage de certaines vitamines, oligoéléments, antioxydants, test de Homa pour l'insuline, bilan inflammatoire s'il n'est pas déjà fait.
- Évaluer l'état de stress : cortisol sanguin, urinaire ou salivaire ?
- Parler des changements que le patient est prêt à faire pour améliorer son quotidien.



# La consultation

- HOMA [(glycémie mmol/l X insulinémie  $\mu$ U/ml) à jeun / 22,5] et QUICKI ( $1/[(\log$  glycémie mg/dl +  $\log$  insulinémie  $\mu$ U/ml) à jeun] sont les indices simples d'évaluation de la sensibilité à l'insuline les plus utilisés actuellement.
- Un indice HOMA supérieur à 2,4 est diagnostique d'une insulino-résistance. Il permet de mettre en évidence une résistance insulino-que avant même l'apparition du diabète et ainsi de proposer au patient des mesures hygiéno-diététiques, voire l'introduction d'un traitement pour diminuer l'insulino-résistance.
- Indice QUICKI (Quantitative Insulin Sensitivity Check Index) (valeurs de référence : 0.338-0.403) o Indice d'insulino-sensibilité, il diminue en cas de résistance à l'insuline.

# La consultation

- La glycation est une réaction chimique résultant de la fixation des sucres sur les protéines. Ce phénomène est appelé réaction de Maillard et se produit spontanément dans les organismes vivants, dans le vieillissement normal ou lors de la cuisson de certains aliments.
- Proposer de l'aide psychologique auprès de spécialistes si ça s'avère utile et voir si le patient est réceptif, si c'est le cas l'orienter.
- Quels sont ses moyens de défense contre les agressions du quotidien.
- Essayer de cerner sa personnalité, ses peurs et ses attentes.

# Discussion

- Quel est le lien entre l'alimentation, le sommeil et la douleur ?
- Existe t-il une assiette anti-inflammatoire et antioxydante ?
- Peut-on vraiment améliorer son sommeil grâce à son alimentation ?
- Et pour le stress est-ce possible ? Il n'existe pas de recette miracle.
- Le patient doit comprendre qu'il faut s'impliquer pour améliorer son quotidien.
- Il est primordial de le convaincre pour qu'il adhère à sa rééducation alimentaire.
- Les changements doivent venir de lui, il faut qu'il comprenne l'utilité de chaque prescription.

# Conseils avant de commencer

- Enlever le sucre raffiné ou blanc de son alimentation et la farine blanche, et les remplacer par des farines complètes.
- Préférer les aliments de saison et de proximité pour tout ce qui est frais.
- Bannir les produits industriels à chaque fois que c'est possible.
- Les produits laitiers préparés à base de laits industriels sont à éviter surtout durant l'épisode douloureux.
- Les viandes rouges surtout celles issue l'élevage de masse.
- Éviter les fritures et les grillades.

# Conseils avant de commencer

- Toujours privilégier les plats traditionnels équilibrés.
- Les boissons sucrées ne sont pas autorisées surtout les industrielles (jus, limonades), elles sont acidifiantes en plus de leur teneur très élevée en sucre.
- Favoriser les poissons surtout bleus (petits poissons de préférence) et les fruits de mer (oméga 3, taurine, iode)
- Pour le sommeil, on commencera par apporter du tryptophane par l'alimentation.
- L'utilisation des lumières bleues sera limitée et loin du coucher.
- Les téléphones et ordinateurs doivent rester éteints durant le sommeil ou hors de la chambre.
- Le repas du soir légers et pris tôt .
- Les apnées du sommeil diagnostiquées et traitées.

# Conseils avant de commencer

- Les insomnies seront traitées par des moyens naturels avant de recourir aux somnifères (tisanes, acupuncture, relaxation, yoga, ventouses, prière, méditation)
- La gestion du stress prise en compte avec une aide psychologique par des professionnels.
- Les troubles endocriniens suivis par les spécialistes.
- Choisir une activité qui le rend de bonne humeur.
- Une activité physique minime régulière est plus bénéfique qu'une activité intense rarissime.

# Ce qu'il ne faut pas faire

- Faire culpabiliser les patients.
- Encourager les régimes amaigrissants restrictifs qui sont à l'origine de carence et de sarcopénie importante.
- Remplacer les aliments par des compléments alimentaires.

## Il est primordial de :

- Respecter leur détresse et leur souffrance physiques et psychologiques.
- Rechercher les prises de traitement à base de plantes ,qui pourraient changer la cinétique des médicaments, les compléments alimentaires (formes chimique, présence de fer ou autre)
- Rechercher l'interaction avec d'autres molécules.
- Équilibrer les patients diabétiques et hypertendus.
- Certains aliments comme les agrumes peuvent agir sur le métabolisme des molécules au niveau du foie ( pamplemousse)



# Les questions qui reviennent souvent

- Est-il possible de jeûner ?
- Il est possible à condition que le jeûne soit compris par le patient et approuvé par le médecin traitant.
- Corriger les carences et surtout équilibrer les troubles métaboliques.
- Pourquoi jeûner ?
- Le jeûne améliore la sensibilité à l'insuline.

# Detox

Je peux faire des détox ?

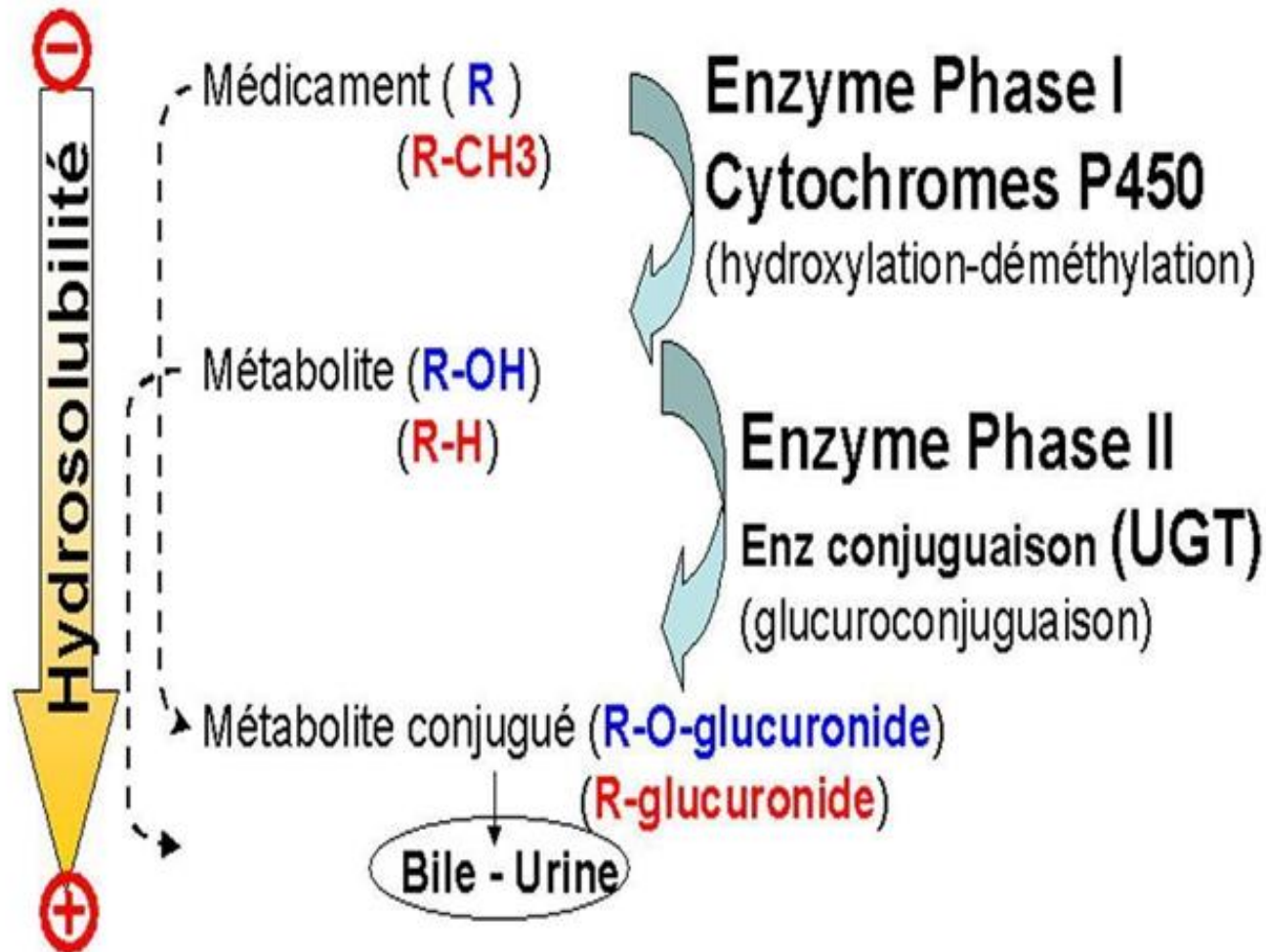
Oui si :

- Les plantes utilisées ne doivent pas interférer avec le traitement.
- Si le patient prends des tisanes dont les plantes ne sont pas étiquetées, il sera préférable d'arrêter ces plantes jusqu'à la fin du protocole.

# Métabolisme du médicaments

- En diminuant les facteurs qui augmentent l'inflammation dans notre corps, nous diminuons notre douleur et ainsi les médicaments ingérés.
- La consommation excessive de médicaments sature le foie et l'empêche de métaboliser toutes les substances nocives de notre organisme.
- La cinétique de certains médicaments peut changer en cas d'association.

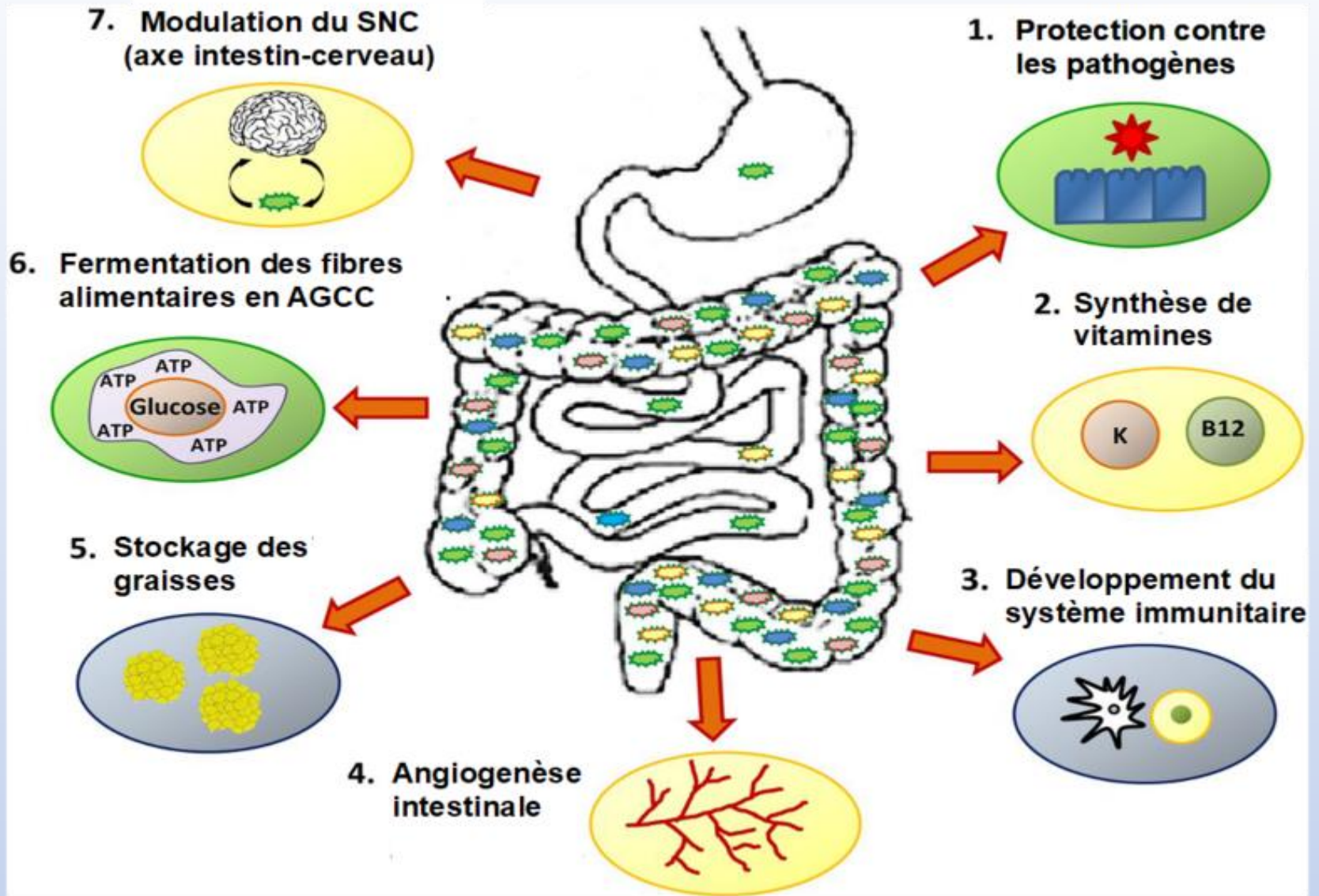
# Métabolisme des médicaments



# Rôle du microbiote intestinal

- Notre santé dépend de notre tube digestif et donc de notre microbiote intestinal.
- Si on veut améliorer notre santé, il faut changer certaines habitudes, et essayer d'avoir une meilleure hygiène de vie.
- Cette amélioration devra obligatoirement passer par notre alimentation et par un sommeil efficace et réparateur.

# Rôle du microbiote intestinal

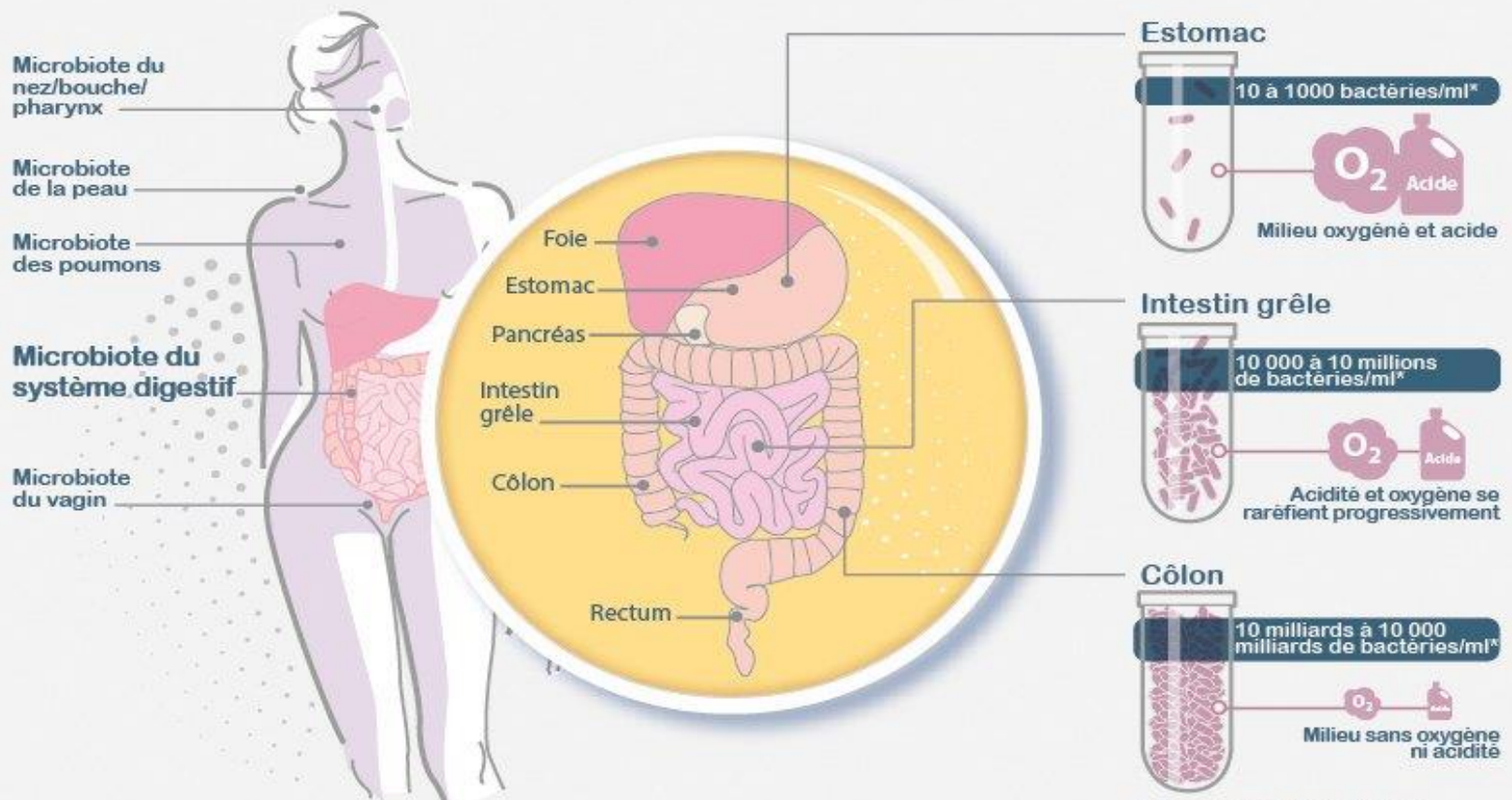


# Les différents microbiotes

Le microbiote intestinal est le plus important microbiote du corps.

Il colonise les parois de l'estomac et des intestins...

...et se concentre surtout dans le côlon.



\* micro-organismes vivants/ml (cfu/ml)



# Conclusion

- Le contenu de notre assiette impacte directement nos traitements.
- Une assiette idéale sera un mélange varié entre des sucres lents non raffinés, des protéines végétales supérieures aux protéines animales, des lipides variés en respectant la diversification.
- Enlever les acides gras trans industriels (margarine)
- Respecter le rapport omega3 / omega6 : 1/5.
- Respecter le temps de cuisson des aliments et choisir les bons ustensiles



# Conclusion

- Respecter le rapport omega3 / omega6 : 1/5.
- Respecter le temps de cuisson des aliments et choisir les bons ustensiles.
- Dormir tôt et à distance du dîner.
- Avoir une activité physique régulière.
- Limiter l'utilisation du téléphone et de l'ordinateur avant le coucher.
- En diminuant les facteurs qui augmentent l'inflammation dans notre corps, nous diminuons notre douleur et ainsi les médicaments ingérés.

Merci