

TMPP S2E9

Balado\_le\_plus\_douloureux\_nutrition\_et\_douleur\_chronique

### Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

### Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

Voici notre avant avant-dernier épisode de la saison deux et je tiens à vous remercier, notre auditoire, de votre soutien du balado. N'hésitez pas à continuer à nous envoyer votre suggestions de sujets que vous souhaitez que nous abordions. Vous pouvez communiquer avec nous par Facebook et Twitter à @ChronicPainCOE et Instagram à @ChronicPain.COE.

À l'épisode 7, le Dr Abhimanyu Sud nous a expliqué comment la respiration yogique peut aider à calmer le système nerveux, ce qui peut atténuer la douleur chronique. Il nous a aussi donné une pratique respiratoire au cours de l'épisode. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à l'écouter.

Je suis certain qu'un grand nombre d'entre vous ont lu et entendu beaucoup d'information sur la façon dont les aliments nourrissent notre corps pour nous aider à vivre chaque jour, mais la nourriture peut-elle nous aider en ce qui concerne la douleur chronique? Pour en parler aujourd'hui, je reçois Monica Szeliga, une nutritionniste et une diététiste agréée à Hamilton Health Science et qui travaillait à la DeGroote Pain Clinic à Hamilton. Monica, bienvenue au balado.

### Monica Szeliga

Merci de me recevoir.

### Tom Hoppe

Pour commencer cet épisode, nous pouvons peut-être parler d'abord de l'importance de la nutrition et de la façon dont elle peut aider le corps et passer ensuite au vif du sujet.

### Monica Szeliga

Oui, comme vous venez de le dire, Tom, un grand nombre d'entre nous savons l'importance des aliments qui nourrissent notre corps, mais simplement nos besoins énergétiques physiques, mais aussi nos besoins énergétiques mentaux.

Parfois, cependant, nous pensons à différents aspects de l'alimentation et à la façon dont elle peut avoir un effet favorable ou défavorable dans des situations plus détaillées. Certainement lorsqu'il est question de douleur chronique, nous examinons différents éléments non seulement ce que nous mangeons, mais aussi comment nous mangeons et pourquoi nous mangeons, ce qui peut influencer notre santé globale, physique, mentale et émotionnelle.

Alors, je pense que beaucoup d'entre nous savent que la qualité des aliments que nous mangeons est importante. Une grande part, cependant – et je le préciserais à mes patients – serait de veiller à ce que leur alimentation soit assez variée. Non seulement pour obtenir les différents types de nutriments dont nous savons qu'ils peuvent être utiles au rétablissement de la fonction musculaire et à l'amélioration de notre humeur, mais aussi pour nous assurer que nous nourrissons les différentes bactéries présentes dans notre tractus gastro-intestinal, qui, si vous connaissez un peu le microbiome intestinal, est un élément important lorsqu'on parle de douleur chronique, parce que nous savons que souvent, lorsqu'il y a une douleur chronique, il y a une inflammation dans le corps.

Et plus de recherches nous disposons sur le microbiome intestinal et tout ce qui vit dans notre tractus intestinal, plus nous savons qu'il y a beaucoup d'inflammation qui y trouve son origine, sans parler d'une grande partie du risque de maladies chroniques.

Tom Hoppe

Oui, je l'ai entendu dire. Des gens parlent d'ailleurs des intestins comme deuxième cerveau.

Monica Szeliga

Exactement. C'est vrai.

Tom Hoppe

C'est donc là que c'est important. On entend parler de la choucroute et d'autres choses comme ça, n'est-ce pas? Est-ce que ce sont les prébiotiques dont on parle qui aident le microbiote?

## Monica Szeliga

Oui, c'est une bonne remarque. Certainement, quand on parle d'améliorer le microbiome intestinal et de nous assurer d'avoir pas seulement beaucoup de bons microbes qui peuvent aider à gérer comment on se sent, mais aussi une bonne variété de microbes.

Et c'est là que ce dont j'ai parlé au début entre en jeu, car chaque type de bactérie possède des effets bénéfiques différents sur notre santé. Il faut donc veiller à ce que tous ces types de bactéries s'épanouissent. Il existe donc plusieurs façons de veiller à avoir un bon équilibre de probiotiques, de prébiotiques; il peut s'agir d'aliments fermentés comme la choucroute, le kéfir, le kimchi, le kombucha, le tempe et d'aliments contenant des fibres, car nous savons que les bactéries intestinales les digèrent et les utilisent comme carburant en les transformant en substances bénéfiques.

## Tom Hoppe

Vous pourriez peut-être nous faire un résumé pratico-pratique de la différence entre un prébiotique et un probiotique, puis peut-être nous parler ensuite des aliments bénéfiques pour chacun de ces groupes.

## Monica Szeliga

Certainement. C'est une excellente question. Une question courante aussi. Il n'y a qu'une seule lettre de différence.

Donc, c'est aux probiotiques quand on pense à l'introduction de bactéries de bactéries qu'on veut voir vivre dans nos microbiomes intestinaux, on ne fait qu'introduire de nouvelles souches ou plus d'entre elles pour les aider à prospérer. Il s'agit donc d'une sorte de bactérie vivante qui va nous faire du bien. Les prébiotiques, pour leur part, avec un É, sont des aliments qui aident à nourrir les bactéries déjà présentes.

On peut donc imaginer qu'il faut veiller à un équilibre entre les deux, afin de ne pas seulement introduire de nouvelles souches, mais aussi de les aider à se développer, à vivre et à assurer notre santé. Les probiotiques dont on parlait, les bactéries vivantes, sont les aliments fermentés que j'ai mentionnés.

Comme je l'ai dit, la choucroute, Tom, dont vous avez parlé, le kéfir, le yogourt. Ces sont des aliments qui... si on vous a déjà prescrit disons des antibiotiques. On vous a peut-être conseillé d'augmenter la consommation de ces aliments pour vous aider à rétablir certaines que des bactéries qui peuvent avoir été supprimées.

Tom Hoppe

Mm-hmm.

Monica Szeliga

Évidemment, les prébiotiques seront vos aliments à forte teneur en fibres qui se transforment en composés bénéfiques pour les bactéries qui se trouvent déjà dans vos intestins. Certains de ces aliments peuvent être des bananes, de l'avoine, des artichauts, de l'ail, du poireau et de l'oignon. Ces aliments contiennent des fibres. Je le répète, il nous faut se rappeler que les fibres se trouvent uniquement dans les végétaux, pas dans la viande, ni les produits laitiers, ni les œufs. De là le grand nombre de données probantes qui disent qu'il faut tenter d'accroître l'apport en aliments d'origine végétale, en partie parce que les bonnes bactéries intestinales se nourrissent de toutes les fibres qu'ils contiennent.

Tom Hoppe

Et je suppose que c'est là que nous entendons beaucoup – en fait certaines des recherches que j'ai lues sur la maladie du foie gras et, et les glucides, sont des exemples d'aliments que l'intestin n'utilise pas bien, les glucides et les aliments transformés, c'est ce que j'essaie de dire.

Monica Szeliga

Oui, c'est une bonne remarque. Oui, mais pas seulement s'assurer que nous mangeons assez d'aliments sains aide, maintenir notre microbiome intestinal équilibré et en santé, adéquat et prospère et varié, il faut aussi être conscient que ce que nous ajoutons peut être néfaste.

Nous savons que l'un des plus gros déclencheurs de l'inflammation dans le corps, dont on a dit qu'il est la racine de nombreuses maladies chroniques, est le sucre ajouté. Nous savons qu'il cause, qu'il est une source importante d'inflammation, en particulier le sucre ajouté. Donc, quand on parle des lignes directrices concernant le sucre, on ne s'inquiète pas tant du sucre qui se trouve naturellement dans les fruits ou d'autres aliments semblables, le sucre est lié à d'autres choses, à d'autres nutriments, les fibres, ce qu'on appelle le sucre intrinsèque.

Lorsqu'on le décompose, il ne se transforme pas en glycémie très, très rapidement, et donne à notre corps une chance de mieux s'en occuper, et nous n'avons pas ce pic et cette chute de notre taux de glycémie. Cependant, lorsqu'on parle de sucre ajouté,

lorsqu'on ajoute du sucre à l'extérieur d'un aliment, du sucre qui ne se trouve pas naturellement dans ce dernier, ce qu'on appelle le sucre extrinsèque, c'est là que l'on sait qu'il peut accroître passablement l'inflammation.

En partie parce que lorsqu'on ajoute beaucoup de sucre à notre alimentation, il se transforme très rapidement en sucre dans le sang. Notre glycémie augmente et, par conséquent, notre corps n'arrive pas à suivre. On pourrait se sentir un peu différents, puis constater une chute de la glycémie. Nos corps n'aiment pas ça, ces diverses fluctuations du taux de glycémie, les lipides sanguins, qui peuvent aussi causer de l'inflammation. Sans parler, désolée, de notre état physique, de ce qu'on peut ressentir physiquement et mentalement, la chute du taux de glycémie et la sensation de brûlure.

Tom Hoppe

Oui. Nous avons parlé des sucres et de la façon dont le corps le transforme et qu'il peut causer de l'inflammation.

Quels sont les autres aliments qui peuvent influencer la douleur chronique, l'aggraver?

Monica Szeliga

Il n'y a pas que le sucre ajouté, nous savons qu'il y a les aliments très transformés, ultratransformés. Il faut différencier entre les aliments simplement transformés, par exemple les tomates en sauce tomate. La transformation n'est pas exagérée.

On ne va pas parler de ce type de transformation. On parle d'aliments ultratransformés, des aliments qui sont dépouillés d'un grand nombre des nutriments. Toutes les fibres sont disparues. On pense aux grains entiers par opposition au pain blanc raffiné ou aux aliments auxquels on a ajouté toutes sortes de choses comme les agents de préservation, les additifs, la couleur peut-être pour qu'ils aient meilleur goût.

Le gras, le sucre et le sel font que les aliments peuvent rester plus longtemps sur les tablettes. Et pour ces types d'aliments, il n'y a pas que les additifs qui posent des problèmes. Notre corps ne sait pas comment réagir à ces types d'aliments parce qu'ils sont relativement nouveaux dans notre alimentation. Par contre, on leur a enlevé beaucoup de nutriments. Cette nourriture ne ressemble pas vraiment à des aliments dans nos cerveaux.

Alors, non seulement notre cerveau ne sait pas vraiment que faire avec ces aliments, les digérer, les absorber. Un grand nombre de recherches montrent que plus ces aliments sont transformés, moins ils ressemblent à des aliments naturels, moins notre cerveau est satisfait parce qu'il ne ressent pas vraiment la satiété, vous savez les hormones qui nous disent qu'on a assez mangé, qu'on a eu un bon repas équilibré, assez de gras, assez de fibres, assez de protéines. Elles ne sont pas déclenchées.

En fait, il faut en manger plus, ironiquement. Non seulement ces aliments ne sont probablement pas aussi les plus sains, mais il faut manger plus pour se sentir rassasié. Ce sont probablement des aliments très agréables au goût qui créent un effet de cercle vicieux, en partie parce que les pics de glycémie et des creux, comme je l'ai dit précédemment.

Il ne faut pas non plus diaboliser tous les aliments. Évidemment, à moins d'avoir une allergie reconnue ou une sensibilité qui vous oblige à éviter certains aliments, il n'y a pas de raison de le faire. On sait aussi que c'est le schéma général qui compte le plus, mais c'est là un aspect important des raisons qui nous poussent à manger, de la rapidité avec laquelle nous mangeons et de la satiété ressentie.

Voilà pourquoi je dis aux gens que s'ils se permettent certaines gâteries qui leur conviennent, qu'ils sont capables de tolérer, de mâcher lentement, de se donner le temps d'en profiter. Ne mangez pas devant la télévision, sans y penser, pour en profiter, comme je viens de le dire. Si vous ralentissez et mangez plus, désolée, mangez plus lentement, la digestion commence dans la bouche.

Plus vous êtes capable de mâcher et de laisser vos dents et votre salive commencer à décomposer la nourriture, moins votre pauvre intestin est sollicité, ce qui, on le sait, peut souvent nuire quand on vit avec la douleur chronique ou tout autre problème qui s'accompagne d'anxiété ou de problèmes organiques de l'intestin.

Tom Hoppe

Donc, vous dites que les personnes qui mangent vite, ce qui est mon cas – je crois que de nombreux militaires mangent vite parce qu'on a que quelques secondes pour engouffrer notre repas, ce n'est pas très sain pour le corps.

Monica Szeliga

Effectivement. Cela donnera aussi plus de temps pour se rendre compte qu'on est physiquement plein, si on prend le temps de ralentir.

Mais comme je l'ai dit, cela peut faciliter la digestion et vous éviter en quelque sorte les effets indésirables de la digestion, et vous pouvez en fait avoir mentalement l'impression d'avoir mieux aimé et prêté attention, c'est vrai, à la nourriture que vous vouliez savourer. Voilà pourquoi je pense qu'une grande partie de nos habitudes, bien sûr, c'est une chose, si on mange rapidement à cause du travail ou de la routine, c'est une chose. Mais si on essaie de rompre les associations avec les repas devant la télévision, beaucoup d'entre nous se transforment en robots sans cervelle et on mange beaucoup plus vite. On mange plus et on mange différemment. Je mets donc toujours les gens au défi, si on veut prendre une collation en soirée ou si c'est quelque chose de normal pour soi ou si on en a besoin pour rester rassasié.

Peut-être choisir une pause commerciale ou mettre un film ou une émission sur pause ou éteindre le téléviseur ou encore avec un lieu désigné pour manger et continuer en fait la collation, mais vous vous rendrez peut-être compte que vous en avez moins besoin et vous l'apprécierez davantage si vous pouvez la prendre de manière plus consciente. Je pense que le vieux cliché selon lequel il faut 20 minutes au cerveau pour ressentir la satiété et se rendre compte que l'estomac est plein est plus vrai qu'on ne le pense.

Il faut un peu de temps pour que ces signaux se manifestent.

Tom Hoppe

Je suppose aussi que ces réflexions sont liées à ce que vous dites de la santé intestinale, à savoir que si l'on mange les bons aliments, avec beaucoup de fibres, le signal se rend au cerveau qu'on a assez mangé. Alors, si on mange des glucides vides, comme vous le dites, on reste sur notre faim et on continue à manger.

Monica Szeliga

C'est un bon point.

Tom Hoppe

Manger plus, manger quelque chose qui n'est pas bon pour nous au bout du compte ou...

Monica Szeliga

Vous avez compris. Donc vous pourriez, c'est presque au point où vous pourriez manger autant que vous voulez, s'il n'y a pas d'équilibre, vous mangerez, vous pourrez manger autant que vous voulez, mais vous pourriez ne pas vous sentir rassasié par comparaison avec quelque chose qui contient suffisamment de ces graisses saines qui combattent en fait l'inflammation. Des protéines, dont nous savons que nos muscles et notre cerveau ont besoin, et tout notre corps, dont on a besoin régulièrement dans la journée, pas seulement une fois dans la journée, et s'assurer qu'on mange des fibres, ce qui nous donne la sensation de satiété. Ces trois éléments vont nous permettre de ressentir plus de satiété, comme on le dit, donc après les repas, on se sent contents plus longtemps.

J'essaie toujours d'aider les gens à trouver des moyens de consommer de meilleurs lipides chaque fois qu'ils mangent, de prendre quelques protéines et idéalement, des fibres en même temps parce qu'elles ralentissent la digestion, ce qui signifie que la nourriture reste plus longtemps dans l'estomac, donne plus longtemps la sensation d'être rassasiés et garantit que la glycémie reste élevée, plus stable de cette manière.

### Tom Hoppe

Au lieu des pics et des creux, comme vous disiez, en hausse, puis en baisse d'un coup.

Quand on examine... d'après ce que je comprends de la douleur chronique et de certains de nos invités au balado, la force musculaire et la formation des muscles sont l'un des composants. Si on a des gens qui sont probablement dans la cinquantaine ou la soixantaine, les muscles, la masse musculaire se perd. Comment équilibrer chercher à retrouver des muscles par le régime alimentaire et chercher en même temps à éviter tout le cholestérol et les autres problèmes propres à ces âges.

### Monica Szeliga

Mm-hmm. Excellent point. Si on parle d'inflammation ou de santé cardiaque, on voudra évidemment veiller à manger des protéines en quantité suffisante, régulièrement pendant la journée; on ne veut pas suivre le modèle classique des gens qui ne mangent pas de protéines pendant la première moitié de la journée ou autrement de faibles quantités.

Ensuite, on rentre chez soi et on est habitués de manger un gros repas équilibré avec une quantité suffisante de protéines. On sait que nos muscles ne fonctionnent malheureusement pas de cette manière. Ils ne sont pas aussi efficaces pour absorber toutes ces protéines si elles ne sont consommées qu'une seule fois par jour. On sait qu'il



faut veiller à bien répartir les protéines pour que les muscles puissent les utiliser efficacement.

Bien entendu, lorsqu'on parle de réduire l'inflammation et d'améliorer la santé cardiaque, on veillera à ce que toutes les protéines ne proviennent pas toujours principalement de produits animaux. Cela ne veut pas dire qu'il vous faut devenir végétarien ou végétalien. Ce n'est pas ce qu'on essaie de dire par là. On essaie simplement de dire que le plus souvent qu'autrement, si on peut s'efforcer d'intégrer plus régulièrement des aliments comme les légumineuses, les noix, les graines parmi nos sources de protéines, cela nous est très bénéfique.

Non seulement pour la santé cardiaque, l'inflammation, mais aussi pour la santé intestinale, en augmentant les fibres et en diminuant la consommation de graisses saturées. En général, on tente, si on le peut, de limiter la viande rouge, mais si ce n'est pas quelque chose que les gens sont prêts à faire, la chose la plus importante dont je parle toujours et dont je m'assure qu'elle est comprise, c'est qu'on veut vraiment, vraiment, vraiment s'assurer de limiter tous les produits de viande transformés.

Les viandes salées, les charcuteries, les viandes froides, les saucisses, le bacon, la combinaison que l'on trouve dans ces aliments, que ce soit la température élevée à laquelle ils sont salés, ou la teneur en lipides, ou les agents de conservation, ou le sel ou tout cela à la fois. On ne sait pas ce qui cause l'inflammation, à tel point que vous avez peut-être entendu dire que ces aliments ont été placés sur la même liste que la cigarette pour ce qui est des probabilités de cancer, simplement en raison de leur action dans l'intestin, et en fait spécifiquement pour ce qui est des risques de cancer colorectal. C'est pourquoi je dis toujours aux gens d'essayer de limiter autant que possible la consommation de ces aliments. Il faut choisir des viandes plus maigres. Encore une fois, nous recommandons de manger plus souvent des légumineuses, des haricots, des lentilles, des pois chiches, des noix et des graines. Si les gens sont à l'aise avec le soja, le tofu, le tempe aussi.

**Tom Hoppe**

Et les viandes plus maigres dont vous parlez sont le poulet ou la dinde.

**Monica Szeliga**

Oui. Et c'est encore mieux si vous ne mangez pas la peau de la volaille.

Tom Hoppe

Il existe beaucoup de bonne information à ce sujet. Maintenant, je trouve qu'il est toujours difficile – tout comme d'autres personnes à qui j'ai parlé – qu'il y a tellement d'information qui circule, comment peut-on trouver de l'information qui permette de l'absorber à petites doses?

Vous avez parlé aussi, des noix et des légumes, du poulet et autres. Mais si une personne souffre de douleur chronique ou qu'elle fréquente un centre de gestion de la douleur pour tenter de soulager la douleur, quels groupes alimentaires lui suggérez-vous? Nous avons parlé de certains d'entre eux, mais y a-t-il autre chose qu'elle pourrait ajouter que les gens pourraient plus facilement à comprendre?

Monica Szeliga

Vous voulez dire s'assurer que cette personne en garde à la maison ou peut-être des éléments d'information qui rendrait les choses faciles?

Tom Hoppe

Je pense plus à des éléments d'information. Bon, maintenant, je m'en vais à l'épicerie et je me dis : « très bien, je connais les aliments transformés, je vais donc rester loin de cette allée et je ne vais pas acheter de chocolat ou autres friandises. On comprend cependant que les fruits et les légumes sont importants aussi.

Vous avez parlé aussi de kéfir, de yogourt et d'autres produits. Maintenant, je les ai tous, comment je les intègre à ma journée?

Monica Szeliga

Mm-hmm.

Tom Hoppe

Par exemple, que dois-je manger?

Monica Szeliga

Très bien, je comprends.

Tom Hoppe

Du gruau le matin, est-ce que je devrais manger des œufs? Et combien d'œufs devrais-je manger par semaine? C'est difficile.

Cela dépendra des personnes, mais en général, quelques notes pour certains de nos auditeurs et auditrices qui se disent : « très bien, comment faire pour commencer? Quand est-ce que je devrais manger? Qu'est-ce que je dois manger?

### Monica Szeliga

Ce sont d'excellentes questions. Oui et vous avez dit que cela dépend des personnes... cela dépend beaucoup des personnes, alors je ne voudrais pas généraliser ce qu'il faut manger précisément pour chaque personne, pour diverses raisons.

Cependant, il y a des choses faciles, quelques conseils que je donne toujours aux gens, en particulier lorsqu'ils vivent de la douleur ou un manque d'énergie, peut-être peu d'humeur parfois. L'achat de fruits et légumes surgelés n'est pas qu'un achat commode à faire, mais honnêtement, beaucoup de recherches montrent qu'ils pourraient être en fait plus nutritifs.

Alors, non seulement ces aliments que vous savez peuvent être plus économiques parce qu'ils ne se perdent pas, mais vous pouvez aussi les conserver pendant plus longtemps. Comme la saison de culture est limitée au Canada en raison de notre climat limité, une grande partie de nos produits sont cultivés à l'extérieur du pays et importés. Souvent, hors saison, lorsqu'on a ces produits frais, ils ont été cueillis avant, ils mûrissent avant d'être prêts, avant que les saveurs et les nutriments aient une chance de se développer; ils sont acheminés par avion et on pense qu'ils sont frais alors qu'en les achetant en produits surgelés, ils ont été cueillis au meilleur moment de la récolte. Tous les nutriments ont eu la possibilité de se développer et ils sont en quelque sorte bloqués et surgelés. On bénéficie ainsi du meilleur des deux mondes. C'est ce que je dis toujours aux gens, gardez-en à portée de la main. Ainsi, si vous avez envie d'inclure ces aliments dans vos flocons d'avoine, dans un smoothie ou si vous voulez les rôtir, vous les aurez sous la main.

Vous n'aurez pas trop de préparation à faire non plus si vous avez des limitations liées à la mobilité ou à la douleur. Voilà une chose que je recommande toujours. Avoir dans son garde-manger des légumineuses en conserve ou séchées, des pois chiches et des lentilles est également une bonne option. Maintenant, si vous êtes une personne qui n'a peut-être pas le luxe de planifier, je sais que demain je vais faire ce genre de ragoût ou quelque chose du genre. Achetez les boîtes de conserve parce que les pois chiches ou les haricots en conserve sont très bons. La seule chose que je dis aux gens, c'est de les rincer vraiment, vraiment bien, parce que A) tous les types de légumes en conserve sont habituellement additionnés de sel, ce que vous verrez sur l'étiquette. Donc, si on les rince

abondamment sous l'eau froide courante, on se débarrasse du sel qui peut faire augmenter la tension artérielle, la rétention d'eau, et le rinçage vous évitera ces problèmes.

On sait que les légumineuses peuvent souvent créer des gaz et des ballonnements, ce qui les atténuera en partie en les rinçant pour éliminer les bulles. Je dis souvent aux gens que s'ils peuvent le faire, à moins qu'ils ne suivent une sorte de modèle d'alimentation différent, mais si on mange régulièrement dans la journée, je recommande de veiller à manger suffisamment pendant la première moitié de la journée parce que souvent on néglige cet aspect, ce qui fait que la glycémie se dérègle et que la faim se fait sentir toute la journée parce qu'on est généralement plus éveillé, plus alertes dans la première moitié de la journée. On est peut-être plus actif, même si on ne bouge pas beaucoup. Nos hormones sont plus élevées, nos besoins énergétiques sont toujours présents.

Si on ne répond pas aux besoins énergétiques en mangeant, la faim s'installe. Il nous faut alors manger plus au même moment. Il est 17, 18, 19 h et on a tendance à manger plus, plus vite, des aliments plus commodes. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas manger le soir, mais il n'est pas forcément logique de consommer 60 % de nos calories après la deuxième moitié de la journée, lorsque notre corps essaie de s'endormir et que la température corporelle baisse; on ne veut pas que la digestion vienne perturber ce processus. Je pense donc qu'en veillant tout au long de la journée à manger des aliments comme une poignée de noix non salées avec un fruit, ou encore de prendre un yogourt, oui, avec des petits fruits surgelés, en veillant à manger quelque chose toutes les trois ou quatre heures qui contient des glucides et des protéines, c'est une bonne façon de voir les choses.

Cette façon de faire stabilise l'ensemble et pourra éviter, s'il y a un risque de suralimentation en une seule fois, de trop manger parce que vous aurez répondu à vos besoins énergétiques tout au long de la journée.

### Tom Hoppe

Vous dites donc que si l'on s'en tient aux aliments entiers, dans un sens, et qu'on mange tout au long de la journée, une poignée de noix, par exemple, qu'on réduit les risques de manger des aliments transformés, ce qui nous aidera ensuite à diminuer l'inflammation et ensuite, aussi, à améliorer notre santé intestinale, en ce sens.

### Monica Szeliga

C'est un bon résumé. Oui, exactement. Non seulement cela influence notre santé mentale, notre santé physique tout au long de la journée en maintenant la stabilité de nos niveaux énergétiques, mais cela nous aide aussi à diminuer la quantité que nous mangeons à la fois, ce qui surcharge notre système.

Tom Hoppe

J'ai aussi entendu dire qu'il ne faudrait pas manger trois heures avant de se coucher ou de s'endormir.

Monica Szeliga

Je ne sais pas s'il y a nécessairement une heure d'arrêt. Notre métabolisme continue de fonctionner, alors ce n'est pas blanc ou noir. Cela est toutefois particulièrement important pour les personnes qui peuvent avoir des reflux gastriques ou des brûlures d'estomac ou encore des troubles du sommeil ou des problèmes digestifs. Vous pourriez voir ce qui vous convient le mieux parce que manger trop tardivement pourrait aggraver certains de ces symptômes.

Tom Hoppe

Très bien, parfait. Je crois que l'épisode a été excellent. J'ai beaucoup appris. La nutrition et le régime alimentaire m'ont toujours intéressé et de toute évidence, certains de nos auditeurs et auditrices s'y intéressent aussi.

Comme vous l'avez dit, il y a tellement d'information sur ces sujets, mais quelle information est exacte? Vous nous avez beaucoup aidé aujourd'hui et je vous remercie de votre présence. Merci, Monica.

Monica Szeliga

Merci de m'avoir invitée. Vous avez raison, il y a beaucoup de désinformation. Si nous pouvons, alors, tenter simplement de simplifier une partie de l'information et de la rendre moins accablante, je serai heureuse d'y être parvenue.

Tom Hoppe

Oui. C'est fantastique. À nos auditrices et auditeurs, si vous avez des commentaires à faire sur le balado ou avez des questions sur l'information reçue aujourd'hui, n'hésitez pas à communiquer avec nous, à [veteranschronicpain.ca](http://veteranschronicpain.ca), ou suivez-nous sur Facebook et Twitter à [@ChronicPainCoe](https://twitter.com/ChronicPainCoe), ainsi que sur Instagram, [@ChronicPain\\_Coe](https://www.instagram.com/ChronicPain_Coe).

Notre prochain épisode sera le dernier de la saison deux. Ensuite, grâce au soutien que nous avons de tout notre auditoire, nous entamerons la saison trois à l'automne 2023. J'accueillerai à notre prochain épisode Luc Hébert, qui sera l'hôte francophone de notre balado qui se déroulera au Québec.

Alors nous échangerons avec lui. Merci à tout le monde de nous écouter. Merci encore, Monica. Prenez soin de vous et garder l'espoir vivant!

**EXTRO**

*Le balado le plus douloureux* est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.