

LA NUTRITION

Ce que nous mangeons représente une partie importante de notre santé et de notre bien-être. Cependant, il existe peu de recherches concluantes sur ce que les personnes qui vivent avec la douleur devraient ou ne devraient pas manger pour gérer leur douleur. Il n'existe pas de régime alimentaire universel pour la douleur, ce qui signifie que nous pouvons adopter une approche personnalisée en matière de nutrition, basée sur ce qui fonctionne pour nous et permet à notre corps de se sentir bien et nourri. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pratiques pour bien manger quand on vit dans la douleur.

LA VARIÉTÉ PIMENTE LA VIE

Comme nous l'avons mentionné, aucun avis particulier concernant l'alimentation n'est donné aux personnes souffrantes de douleurs chroniques. En général, nous recommandons de suivre le Guide alimentaire canadien, qui stipule de :

- Consommer beaucoup de légumes et de fruits (visuellement : la moitié de votre assiette)
- Manger des aliments protéinés (visuellement : un quart de votre assiette)
- Choisir des aliments à grains entiers (visuellement : un quart de votre assiette)
- Faire de l'eau votre boisson de prédilection
- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> propose de nombreuses recettes, mais son véritable message est le suivant : l'important n'est pas ce que vous mangez, mais comment vous mangez.

ASTUCES ALIMENTAIRES : CUISINEZ INTELLIGEMENT, PAS PLUS FORT!

Il peut être accablant de préparer des repas lorsqu'on souffre, on est fatigué ou on est de mauvaise humeur. Voici quelques stratégies que vous pouvez adopter :

- Si vos symptômes sont trop importants, n'hésitez pas à cuisiner des « plats préparés » tels que des plats surgelés. Il existe de nombreux produits nutritifs. Essayez simplement d'éviter ceux qui sont riches en sucre, en sel et en graisse.
- Ne négligez pas les avantages des fruits et légumes congelés, séchés et en conserve.
- Si possible, profitez des livraisons d'épicerie en ligne.
- Faites vos courses et préparez des repas en vrac les jours où vous souffrez moins afin d'avoir sous la main un plat rapide et facile en cas de poussée.

ALIMENTS BIOLOGIQUES : SONT-ILS PLUS SAINS?

- Les aliments biologiques ne sont pas nécessairement plus sains. Bien qu'ils ne présentent pas de résidus de pesticides, leur valeur nutritionnelle est la même.
- Si les pesticides vous inquiètent, mais que vous n'avez pas les moyens d'acheter des produits biologiques, ce site Web répertorie les fruits et légumes dont on peut le plus facilement éliminer les résidus nocifs.

RESSOURCES (PRINCIPALEMENT EN ANGLAIS)

- [Live Plan Be article: The link between diet and pain](#)
- [How to eat well with a chronic illness](#)
- [Guide alimentaire canadien](#)
- [LivePlanBe+ module on nutrition \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)
- [Découvrez les aliments](#)
- [Healthy Eating for Seniors Handbook – en version anglaise](#)

RESSOURCES (EN FRANÇAIS)

- [Alimentation et santé des aînés](#)

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.