



LE SOMMEIL:
UNE OPPORTUNITÉ POUR SOULAGER LA DOULEUR

Ce bulletin fait suite à une lettre reçue cette semaine : « Je prends de l'amitriptyline 25 mg. J'ai essayé de l'arrêter et, au bout d'une semaine, j'ai compris mon erreur. » Pour des raisons encore mal comprises, l'amitriptyline et son composé apparenté, la nortriptyline, pris au coucher, soulagent la douleur le lendemain. On pense généralement que ces deux médicaments modifient le métabolisme de l'acétylcholine dans le système nerveux central (SNC), ce qui explique leur effet analgésique plusieurs heures, voire plusieurs jours après la prise. Outre l'amitriptyline et la nortriptyline, la trazodone, prise au coucher, peut également soulager la douleur le lendemain. Demandez à votre médecin traitant de vous prescrire un essai de deux semaines. Vous ne prenez aucun risque et vous pourriez en tirer un grand bénéfice.

Bienfaits biologiques du sommeil: Le sommeil permet à votre système musculo-squelettique de se reposer naturellement. Pendant le sommeil, votre corps reconstitue ses réserves d'hormones et de nombreux neurotransmetteurs. Le corps entre également dans un cycle de croissance et de guérison (anabolisme) pour construire et régénérer les tissus endommagés, fatigués ou malades. Les personnes souffrant d'alopécie areata et d'autres douleurs chroniques peuvent tirer profit de ce mécanisme.

Le coucher est un moment idéal pour prendre des peptides, des hormones et des préparations vitaminiques. Exemples: BPC-157, colostrum, velours de bois de cerf, DHEA, prégnénolone, vitamines B12, C et D.

Antalgiques à prendre au coucher: Leur efficacité varie considérablement d'une personne à l'autre, mais ces médicaments, pris au coucher, peuvent réduire la douleur le lendemain matin. Essayez-les pour trouver celui qui vous convient le mieux.

1. Tryptophane ou 5-HTP, 500 à 1000 mg
2. Mélatonine, 10 à 20 mg
3. Taurine, 2000 à 3000 mg
4. Glutamine, 2000 à 3000 mg

Insomnie chronique: Les personnes souffrant d'insomnie devraient se faire prescrire un somnifère par leur médecin traitant. Nous ne privilégions pas un somnifère en particulier. Nous recommandons fortement, si la douleur vous empêche de dormir, de prendre un somnifère.

Pas d'inquiétude: Certains patients souffrant de douleurs chroniques pensent devoir dormir 6 à 8 heures d'affilée. C'est faux. Nombre d'entre eux ne dorment que 2 à 4 heures avant d'être réveillés par la douleur. Dans ce cas, prenez simplement un analgésique, faites une courte promenade, puis retournez vous coucher. Un sommeil non continu est bénéfique.