

Le Palmitoléthanolamide (PEA), un antidouleur étonnamment efficace en cas de douleur chronique

La maîtrise de la douleur chronique est un défi majeur pour les professionnels de la santé. Surtout lorsqu'on veut y parvenir sans utiliser d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, de corticoïdes, d'opioïdes ou de cannabinoïdes. Un remède totalement naturel qui réussit souvent dans ce cas est la substance propre au corps, le PEA ou le palmitoléthanolamide, qui peut être utilisé comme complément alimentaire sûr. Initialement souvent efficace en cas de douleur neuropathique, le PEA peut également être utile en cas d'autres douleurs chroniques, en cas de dépression, de troubles de la mémoire et de maladies neurodégénératives.

Qu'est-ce que le PEA?

Malgré son nom compliqué, le PEA ou palmitoléthanolamide est une substance assez simple qui est présente naturellement dans notre cerveau et notre corps : il s'agit d'un amide, dérivé de l'acide gras connu, l'acide palmitique. Le PEA est sécrété comme réponse naturelle à la douleur, l'inflammation et le stress. Le PEA a été découvert comme composant du jaune d'œuf dans les années 50, mais la substance peut désormais également être isolée de la lécithine de soja et de l'huile d'arachide.

Une alternative sûre

Les professionnels de la santé se heurtent souvent aux limites et aux dangers potentiels des médicaments en cas de traitement de douleur chronique. L'effet négatif possible sur les muqueuses gastriques et intestinales des anti-inflammatoires de type AINS, les nombreux effets secondaires en cas d'utilisation prolongée de corticoïdes, la dépendance physique et l'effet addictif possible des opioïdes et des opiacés, les restrictions des anticonvulsifs, les résultats limités des antidépresseurs... provoquent une forte demande d'alternatives sûres. Parfois, l'huile de cannabis sans THC est mise en avant, car elle peut en effet soulager la douleur. Mais à la fois le contexte chimique complexe, le fait qu'une qualité optimale ne peut pas toujours être garantie et les aspects légaux (l'huile de cannabis n'est pas autorisée comme complément alimentaire), empêchent souvent l'utilisation de l'huile de cannabis. Par contre, l'origine simple et le contexte chimique, la production transparente et sûre et le fait qu'il peut être utilisé comme complément alimentaire, font du PEA une solution plus éthique pour la douleur chronique.

La douleur neuropathique chronique

Dans des circonstances normales, le corps produit des quantités adéquates de PEA. En cas d'inflammations et de douleur chroniques, ceci n'est plus le cas ; le PEA peut alors être facilement supplémenté. L'indication la plus probable dans laquelle le PEA peut faire le plus de différence, est la douleur neuropathique ou douleur nerveuse. La manière exacte dont le PEA réduit la douleur nerveuse n'est pas entièrement claire et repose sur divers mécanismes qui réduisent l'inflammation nerveuse. Les douleurs nerveuses qui diminuent souvent grâce au PEA sont des « syndromes de neurocompression » dans lesquels les nerfs subissent une pression mécanique associée à de l'inflammation : sciatique, hernie et syndrome du canal carpien. Mais aussi la neuropathie diabétique, la névralgie post-herpétique, la douleur nerveuse induite par la chimiothérapie, les douleurs nerveuses en cas de MS et de maux de dents répondent souvent bien au PEA.

Autre douleur chronique

Le PEA peut également être efficace en cas d'autres douleurs. Ainsi, le PEA soulage de manière significative la douleur due à l'arthrose du genou ; autant les scores de douleur, raideur et perte de fonction diminuent. D'autres syndromes douloureux où le PEA peut apporter un net soulagement sont les lombalgies (même après des opérations chirurgicales répétées, sans succès), les douleurs pelviennes chroniques, les douleurs postopératoires et les douleurs après un exercice intense. Il est important ici que le PEA soit bien toléré et qu'aucun effet secondaire n'ait été décrit. Le remède peut également être combiné, sans problèmes, avec des médicaments.

La dépression

Il est intéressant de noter que, notamment en raison de la diminution de l'inflammation des nerfs et de l'effet sur certains récepteurs, le PEA peut également être utile en cas de dépression, de manque de joie de vivre et de motivation réduite. Cela a déjà été démontré dans des modèles animaliers pour la dépression, alors que chez l'humain le PEA augmente assez rapidement l'effet antidépresseur du citalopram.

Encore d'autres domaines d'applications

Bien que de nombreuses recherches supplémentaires soient encore souhaitables, le PEA peut probablement également être utile dans d'autres domaines. Il peut ainsi ralentir l'évolution de la maladie de Parkinson et des modèles animaliers démontrent qu'il peut également être utile dans la maladie d'Alzheimer. Il ne doit d'ailleurs pas nécessairement s'agir de

démence : une mauvaise mémoire et capacité de concentration et le soi-disant « brouillard cérébral » répondent généralement aussi bien au PEA. Il a également été décrit du PEA qu'il a un effet calmant en cas de stress et qu'il contribue à une meilleure qualité du sommeil. Enfin, il faut souligner également que le PEA était initialement utilisé comme remède efficace contre la grippe et les rhumes.

Garantir l'absorption

Ce qui est souvent valable pour les suppléments, est certainement valable pour le PEA : « Ce n'est pas ce que tu avales qui compte mais ce que tu absorbes ». Car le Palmitoylethanolamide n'est pas facilement absorbé dans les intestins. C'est pourquoi il existe un système de livraison qui assure une meilleure biodisponibilité : des émulsifiants naturels font ici une nette différence, avec une absorption améliorée de 80% en comparaison au PEA standard.

Combinaison avec des vitamines B

Ce qui peut améliorer l'action du PEA sur le système nerveux, est une synergie avec le complexe de Vitamines B. Car beaucoup de vitamines B jouent un rôle dans la sécrétion de neurotransmetteurs ou molécules signales du système nerveux, d'autres favorisent aussi la production normale d'énergie dans les cellules nerveuses, alors que le rôle de la vitamine B12 pour une myélinisation optimale et donc de la conduction de l'influx nerveux, est connu. La condition ici est que les formes bioactives de vitamines B soient utilisées. Faites surtout attention aux formes correctes de vitamine B6 (phosphate pyridoxal 5'), l'acide folique (5-méthyltétrahydrofolate) et pour la vitamine B12 (méthyl cobalamine ou adénosylcobalamine).