



HYGIE  
CLINIC



# SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques)

Pathologie endocrinienne fréquente, caractérisée par un déséquilibre hormonal avec hyperandrogénie, troubles ovulatoires et souvent une insulino-résistance.

## Etiologie

- Insulino-résistance (facteur central)
- Déséquilibre oestro-progestatif
- Hyperandrogénie
- Dysbiose intestinale
- Inflammation chronique de bas grade
- Terrain génétique et épigénétique
- Stress chronique (axe HHS)

## Symptômes

- Cycles irréguliers / anovulation
- Acné, peau grasse
- Hirsutisme
- Prise de poids (surtout abdominale)
- Fatigue chronique
- Troubles de la fertilité
- Troubles de l'humeur

## Diagnostic & Traitement

### DIAGNOSTIC

- BILAN HORMONAL (LH, FSH, TESTOSTÉRONNE, INSULINE)
- ÉCHOGRAPHIE PELVIENNE
- GLYCÉMIE / HOMA-IR

### TRAITEMENT ALLOPATHIQUE

- PILULE CONTRACEPTIVE
- ANTI-ANDROGÈNES
- METFORMINE

### Traitements naturels multidisciplinaires

- Alimentation
- Index glycémique bas
- Anti-inflammatoire
- Réduction sucres rapides
- Apport en protéines de qualité
- Oméga 3
- Micronutrition
- Inositol (myo + D-chiro)
- Zinc
- Magnésium
- Vitamine D
- Chrome
- Phytothérapie
- Gattilier
- Cannelle
- Réglisse (selon profil)
- Microbiote
- Probiotiques spécifiques
- Réduction perméabilité intestinale
- Gestion du stress
- Adaptogènes : Rhodiola, Ashwagandha

- Pathologie fortement liée au métabolisme insulinaire
- Approche nutritionnelle = centrale
- Travail de fond indispensable