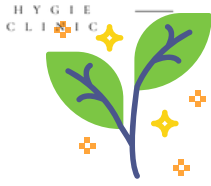




L' ENDOMETRIOSE



Pathologie gynécologique inflammatoire et œstrogéno-dépendante. Caractérisée par une prolifération de cellules endométriales en dehors de la cavité utérine. Il y a une implantation ectopique de l'endomètre en dehors de la cavité utérine favorisée par la réponse inflammatoire ainsi que la modulation immunitaire. Il existe trois formes cliniques - l'endométriose, l'endométriose pelvienne, l'endométriose ovarienne ou endométriome, et le phénotype utérin aussi appelé adénomyose.

Etiologie

Facteur mécanique (Reflux rétrograde menstruel) + Facteurs physiologiques
Prédisposition génétique ou de terrain,
Déséquilibre hormonal mais aussi du microbiote intestinal, Inflammation et stress oxydatif, hypothyroïdie

Symptômes

Douleur chronique invalidante, dysménorrhée, crampes menstruelles, règles irrégulières, douleurs durant les rapports sexuels, douleurs pelviennes, dorsales, lombaires, ombilicales, dysurie, dyschésies, troubles digestifs, nausées

Diagnostic & Traitement

ECHOGRAPHIE PELVIENNE / ENDOVAGINALE
BILAN SANGUIN (CRP)
IRM/SCANNER
LAPAROSCOPIE

TRAITEMENT ALLOPATHIQUE

- MÉDICAMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES / ANTALGIQUES NON STEROIDIENS
- TRAITEMENT HORMONAL (STERILET-CO-DIENOGEST- ANALOGUES DE LA GNRH)
- RÉGIME ALIMENTAIRE ADAPTÉ
- SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS
- CHIRURGIE

EFFETS SECONDAIRES

- SI MAL ADAPTÉS = HYPEROESTROGENIQUE ET INFLAMMATOIRE

Traitements naturels multidisciplinaires

- Alimentation: BIO, anti-inflammatoire, anti-acide, digeste (optimiser le métabolisme insulinaire/glucose pour diminuer la stimulation de l'aromatase et normaliser les niveaux de SHBG)
Favoriser la détoxification hépatique (vitamines BCDE - OE - AG - Fibres...)
- Gemmothérapie: macérat de Framboisier, Vigne et Cassis
- Gestion du stress: cortisol (AI naturel) peut contribuer à augmenter le phénomène de dépendance oestrogénique = Ashwagandha - Rhodiola
- Normaliser l'équilibre oestro-progestatif: Extraits de graines de lin - Phytoestrogènes de soja, Huile de lin vierge - Gattilier - Achillée millefeuille - Fucus - Thé vert - Resvératrol
- Détox foie : Chardon Marie - Pissenlit - Romarin - Crucifères

Microbiote: Importance d'une bonne flore intestinale: probiotique L-Grasseri

Bonne méthylation: Vitamines B9 - B12 - B2 et B6
Folate et B12 sous forme méthylée

Activité physique régulière

Liens utiles : <https://www.endholistic.fr/le-monde-vegetal-notre-principal-allie-pour-mieux-vivre-avec-lendometriose/>
<https://reseaudelendometriose.com/>

<https://www.amazon.fr/Ma-Bible-lendom%C3%A9triase-au-naturel/dp/B0BDV19KMZ>