

Endométriose

Apaiser les douleurs et soutenir le terrain hormonal au naturel.

1/9

FEMMES CONCERNÉES

7-10ANS DE DÉLAI DIAGNOSTIC
MOYEN**3**PILIERS DE
L'ACCOMPAGNEMENT**Cycle**

ADAPTER SELON LA PHASE

☆ PHYTOTHÉRAPIE

Plantes régulatrices

- **Gattilier** — régule l'équilibre œstrogène-progestérone, hors règles.
- **Achillée millefeuille** — antispasmodique utérin, soulage les crampes.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire puissant, réduit la réaction inflammatoire.
- **Framboisier (feuilles)** — tonique utérin, à utiliser hors grossesse.
- **Reine-des-prés** — antalgique naturel pour les douleurs pelviennes.

☾ MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Oméga-3** — réduit l'inflammation et la production de prostaglandines.
- **Magnésium** — antispasmodique, réduit les crampes utérines.
- **Vitamine D3** — modulation immunitaire, souvent en carence.
- **NAC (N-acétylcystéine)** — étudiée pour réduire les lésions endométriosiques.
- **Probiotiques** — soutien de l'axe intestin-inflammation.

◆ ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Le pilier nutritionnel

- **Favoriser** : poissons gras, légumes verts, curcuma, fruits rouges.
- **Réduire** les produits laitiers et le gluten — souvent pro-inflammatoires.
- **Limiter fortement** la viande rouge, riche en acide arachidonique.
- **Éviter** les perturbateurs endocriniens (plastiques, pesticides).
- **Fibres** — favorisent l'élimination des excès d'œstrogènes.

* SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

Gérer les crises

- **Bouillotte** — sur le bas-ventre, détend les spasmes utérins.
- **Bain chaud** — relaxation globale et antalgique naturel.
- **Position fœtale** — soulage la tension pelvienne en phase aiguë.
- **Yoga doux** — postures spécifiques de soulagement pelvien.

* GESTION DU STRESS

L'axe neuro-hormonal

- **Cohérence cardiaque** — réduit le cortisol, impact sur l'inflammation.
- **Sommeil de qualité** — essentiel à la régulation hormonale.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Estragon** — antispasmodique utérin puissant, massage bas-ventre dilué.
- **Sauge sclérée** — régulatrice hormonale, hors grossesse uniquement.
- **Camomille romaine** — apaisante, idéale en période de crise douloureuse.

⚠ **Quand consulter ?** Douleurs pelviennes invalidantes, troubles digestifs ou urinaires cycliques sévères, infertilité associée → suivi gynécologique spécialisé indispensable, l'accompagnement naturel est complémentaire.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr