



Les règles douloureuses, une banalité ? Certainement pas !

Loin des non-dits et des préjugés ancestraux portant sur les cycles féminins, l'endométriose est bel et bien une maladie encore mal (re)connue...

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique généralement récidivante qui touche 1 femme sur 10.

L'endomètre, tissu qui tapisse l'utérus, s'épaissit en première partie de cycle pour éventuellement accueillir un embryon en seconde partie de cycle. S'il n'y a pas fécondation, l'endomètre se désagrège et est évacué lors des menstruations (règles).

En cas d'endométriose, une partie de ce tissu endométrial va remonter de la cavité utérine et se déposer (voire se nécroser) sur les ovaires, les trompes, les ligaments... Selon le stade de gravité, d'autres organes peuvent être atteints comme les intestins, l'estomac, la vessie, les poumons ou encore le cerveau dans de très rares cas. En clair, une sorte de maladie auto-immune où le corps se détruit lui-même.

À l'heure actuelle, on ne guérit pas de l'endométriose pour la simple et bonne raison que l'on n'en connaît pas les origines »

Il existe autant de symptômes d'endométriose qu'il y a de femmes sur terre. Les adhérences, les kystes et la forte douleur semblent être les seuls points communs entre toutes les femmes souffrant d'endométriose. Certaines souffriront également d'infertilité, d'une sexualité douloureuse, d'inflammations diverses, de problèmes intestinaux... Ces symptômes vont généralement engendrer au quotidien d'autres complica-

tions telles une vie professionnelle et sociale perturbée, un sentiment de culpabilité, une féminité mise en doute, une déprime...

Avoir mal n'est pas une fatalité !

Héritage de notre passé disons « pudique », les règles ont toujours été considérées comme un mal nécessaire et en souffrir considéré comme un état temporaire normal. Eh bien, c'est toujours le cas.

Mesdames, sachez-le : avoir mal lors de ses règles n'est PAS une banalité et encore moins une fatalité ! Les règles ne devraient générer qu'une certaine gêne, un comportement légèrement différent dû aux fluctuations hormonales, une certaine fatigue mais se tordre de douleur n'est certainement pas normal !



gynécologue et si celui-ci vous dit, au choix, « C'est normal » ou « Vous êtes trop stressée », changez illico de médecin !

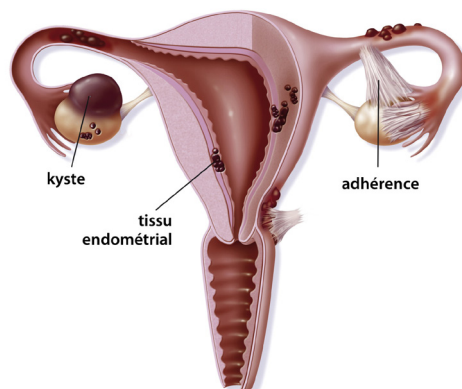
Témoignage personnel

Pendant 20 ans, je me suis entendu dire « Cela n'est rien de grave », « Vous pouvez prendre jusqu'à 10 antidouleurs par jour » ou encore « La

considérée comme « normale »... La résultante a été une lourde opération de 7 heures qui a consisté à « nettoyer » les organes génitaux, la vessie et à sectionner intestins et estomac. Après cela, j'ai été dirigée directement vers un centre PMA (procréation médicalement assistée). 6 ans plus tard, je ne suis toujours pas maman...

Diagnostiquer l'endométriose

L'endométriose se diagnostique de mieux en mieux mais le délai entre les premiers symptômes et le diagnostic varie entre 6 et 10 ans ! Autant dire qu'il vaut mieux ne pas perdre de temps. Votre corps vous appartient et vous êtes en droit de demander le meilleur pour lui. Avoir mal ne signifie pas nécessairement souffrir d'endométriose mais en cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre gynécologue. Insistez pour faire des examens efficaces. Prise de sang, radio, scanner s'avèrent bien souvent inutiles dans la détection de l'endométriose. L'IRM semble beaucoup plus adéquat. Problème, un examen IRM coûte cher à la sécurité sociale et il ne sera



La douleur est un signal d'alarme, un cri d'alerte qui indique que l'équilibre de votre corps est en danger. Avoir ses règles est un magnifique processus imaginé par Dame Nature pour donner la vie et non pour souffrir de tout son être. Si vous souffrez lors de vos règles (voire même en dehors), parlez-en à votre

prise de sang est normale ». J'ai fait confiance, après tout, les médecins savent de quoi ils parlent. En 2012, à la suite de sérieux problèmes intestinaux, un spécialiste m'a diagnostiqué une endométriose sévère de stade IV qui s'était gentiment construite au cours de ces 20 années où ma douleur était



probablement pas proposé tout de suite. Insistez, insistez, insistez ! Vous êtes le capitaine de votre navire ! Ne perdons pas de vue que seul l'examen ne suffit pas, encore faut-il l'interpréter correctement. Je suggère donc de faire appel directement à un gynécologue spécialiste de la question.

Prise en charge de l'endométriose

À l'heure actuelle, on ne guérit pas de l'endométriose pour la simple et bonne raison que l'on n'en connaît pas les origines. Seules des solutions visant à réguler le cycle menstruel et/ou la douleur sont proposées (traitement hormonal/laparoscopie/laparotomie). La recherche avance et, en France, un traitement moins invasif par ultrasons se met en place. Du côté des solutions alternatives visant à

réduire la douleur, de nombreux ouvrages prônent la pratique de l'acupuncture, la gemmothérapie, la phytothérapie ou encore la détoxination de l'organisme.

Mais l'aide la plus efficace selon moi reste l'alimentation et une bonne hygiène de vie :

- Limitez les plats préparés et cuisinez avec des matières premières fraîches, variées et de saison.
- Préférez l'alimentation bio pour son absence ou sa faible concentration en dérivés chimiques (pesticides, organo-chlorés, nanoparticules...) mais aussi pour sa préférence à exploiter les variétés anciennes (blé, légumes...).
- Adoptez une alimentation anti-inflammatoire (sans gluten ni lait) ou, à défaut, limitez fortement ces deux ingrédients.
- Adoptez une alimentation riche en oméga 3 (huile de colza, petits poissons, avocat...).

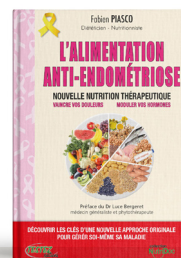
- Intégrez les plantes, les fleurs et les fruits dans votre quotidien (tisane alchémille, extrait de cassis/myrtille, bourgeons de vigne ...).

Pour vous faciliter la tâche, prenez le temps de consulter un nutritionniste/un nutrithérapeute qui établira ce dont vous avez besoin en fonction de votre profil. L'endométriose est loin d'être cette maladie bénigne que l'on nous décrit. Faute d'un diagnostic précoce, l'aventure peut se révéler traumatisante et les conséquences irréversibles. Alors, faites-vous entendre !



Valérie Canonne

Massothérapeute
Conseillère en Feng Shui
et Home Organising
www.equilibrenaturel.be



Références

Documentaire réalisé par l'actrice Laetitia MILLOT portant sur son combat contre l'endométriose

www.youtube.com/watch?v=dJz2uvnwSvo

La clinique de l'endométriose à Liège (concentration de spécialistes, centre unique en Belgique)
www.endometrioseliege.be

Associations contre l'endométriose:
www.endofrance.org/
www.endobelgique.be

« L'alimentation anti-endométriose » de Fabien PIASCO

NATURAMedicatrix les outils de vie

Vitamines D et C pour votre immunité!

Vitamine D3 FORTE de Dr Jacob's®

Haute concentration & petit prix!

La faible consommation alimentaire de vitamine D ainsi que le manque d'ensoleillement en hiver contribuent à l'apparition dans nos contrées d'une épidémie de carence en vitamine D, quel que soit votre âge. Or, la vitamine D contribue au fonctionnement normal de votre **système immunitaire**. Elle intervient aussi dans le maintien de votre **ossature normale**.

La vitamine D3 FORTE de Dr Jacob's® se démarque par sa richesse et son petit prix !

produit CE
fabriqué en
Allemagne



La vitamine D de Dr Jacob's® est issue de la lanoline de mouton (laine) et stabilisée dans l'huile de tournesol bio riche en acide oléique.

Cette vitamine D3 est hautement concentrée.

2000 UI

Camu Camu

Plus riche que l'acérola!

Votre organisme est incapable de produire tout seul de la vitamine C. Et pourtant, celle-ci est aussi une alliée majeure de votre immunité.

Le Camu Camu constitue une des sources les plus riches en vitamine C:

Energie ++
Immunité ++



PL_979140/3535739

± 40x plus riche que le kiwi, le citron. Jusqu'à 3x plus que l'acérola !

Nos baies de Camu Camu NATURAMedicatrix poussent le long d'une rivière des forêts tropicales d'Amazonie au Pérou et sont délicatement cueillies à la main avant d'arriver à maturité (fruit riche en vitamine C et pauvre en sucre).

Vitamine D de Dr Jacob's® et Camu-Camu Super Vitamine C de NATURAMedicatrix conviennent pour tout le monde : enfants, femmes enceintes ou qui allaitent, personnes du troisième âge, sportifs...

EN VENTE EN MAGASINS BIO, EN PHARMACIE & SUR WWW.NATURAMEDICATRIX.FR



JULIE JORTAY, VOTRE CONSEIL

Docteur en sciences biomédicales et pharmaceutiques
Licenciée en nutrition humaine • Tél.: **04/290 00 72**

NATURAMedicatrix

22, route des Fagnes, B-4190 Ferrières, Belgique
www.naturamedicatrix.be