

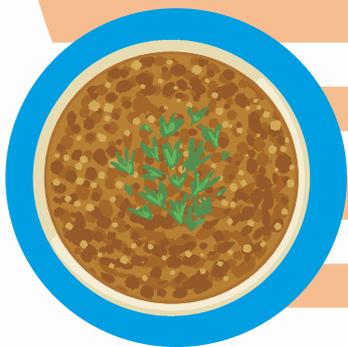
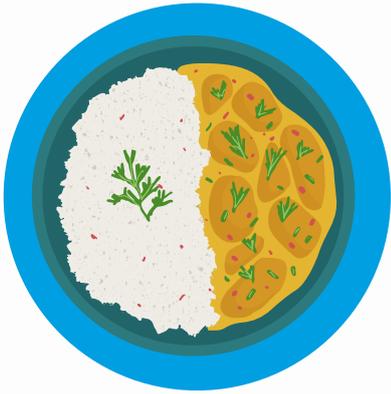


CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION



ENDOMÉTRIOSE

et alimentation



SERVICE DIÉTÉTIQUE - AVRIL 2024

QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Definition

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire et chronique fréquente qui touche près de 10 % des femmes.

Elle se caractérise par la présence, hors de la cavité utérine, de tissu semblable à celui de la muqueuse de l'utérus (appelée endomètre).

Elle évolue de la puberté à la ménopause.



Rôle de l'alimentation

L'alimentation joue un rôle majeur dans la prise en charge de l'endométriose. En effet, l'alimentation peut être un facteur aggravant des symptômes de l'endométriose et de son développement.

En corrigeant l'alimentation, on peut réduire l'inflammatoire le développement de la maladie.

En cas de troubles digestifs

Prenez votre temps pour manger, bien mastiquer. Eliminer le lactose lait de vache ou aliment en contenant.

Doit-on éviter le gluten ?

Si il n'y a pas d'intolérance au gluten (la maladie cœliaque), cela ne veut pas dire qu'une alimentation sans gluten soit inutile. En fonction de la tolérance de chacune, un régime sans gluten peut être bénéfique pour la réduction des douleurs.

Recommandation en cas de syndrome du colin irritable (sur avis médical)

Un protocole FODMAP (Fermentiscibles Oligo-Di-Mono-saccharides And(et) Polyols) peut être mis en place par un(e) diététicien(ne) formé(e).

C'est un régime permettant de réduire les troubles digestifs en évitant les aliments contenant certains glucides qui sont mal absorbés et fermentent au niveau du côlon. Les aliments sources de FODMAP sont retirés de l'alimentation puis progressivement réintroduits, un par un, selon la tolérance de chacune. C'est un régime strict mais qui n'est pas durable. Il permet de repérer les aliments pouvant favoriser les douleurs.

BIEN MANGER AU TRAVAIL

Au restaurant de l'entreprise

Crudités en entrée, légumes et yaourt à privilégier. Penser aux portions en calculant avec la main. Un fruit peut-être gardé pour plus tard.



Au bureau

Un repas équilibré dans une boîte en verre ou en inox (sans PE*). A garder au frais toute la journée.



Au restaurant

Remplir l'assiette avec un menu proposant des légumes. Poisson et volaille plutôt que viande rouge, salade de fruits plutôt que pâtisseries ou desserts sucrés.



Alimentation type méditerranéenne



L'alimentation méditerranéenne a été largement étudiée et recommandée dans les pathologies inflammatoire. Celle-ci est basée sur les fruits, les légumes, les légumineuses, les poissons, la réduction de sucre...

L'apport lipidique est majoritairement apporté par l'huile d'olive.

Les produits laitiers sont consommés fermentés.

- ➔ Apport calorique modéré
- ➔ Faible teneur en acides gras saturés
- ➔ Grande richesse en fibres, micronutriments et polyphénols
- ➔ Absence de produits transformés

1 Réduire l'inflammation et l'oxydation

Consommer au minimum **5 fruits et légumes par jour**.
Ils sont sources de **polyphénols**, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.



En pratique

- Consommer des légumes et fruits de saison, crus ou cuits
- Privilégier la vente directe aux producteurs, le marché

Pour une collation équilibrée, choisir 1 ou 2 aliments parmi ces 3 groupes :



Fruits ou légumes



Produits laitiers ou protéines animales



Produits céréaliers

Exemples de collation

1 portion de fruit



1 poignée d'amande



1 eau chaude aromatisée



1 poignée de noisettes



1 tranche de pain complet



1 carré de chocolat (noir 70%)



1 café (sans sucre)



1 petit pot de fromage blanc



1 tasse de thé vert (sans sucre)



2 Choisir des matières grasses de bonne qualité

Augmenter les Omega 3 :



Poisson gras



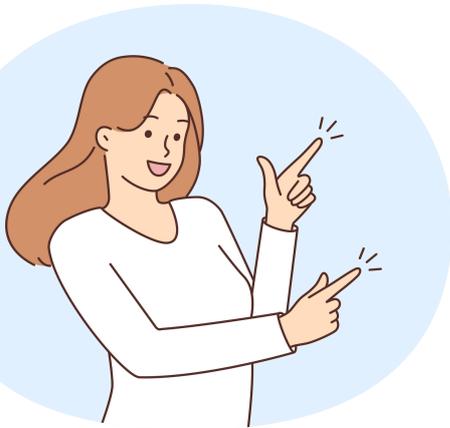
Varié les huiles :
olive, colza, noix, lin,
caméline...



Graines de chia
ou de lin



Fruits à coques



Réduire les acides gras saturés et les acides gras trans présents dans le beurre, la crème fraîche, les margarines hydrogénées.

Remplacer dans vos préparations la crème fraîche par du yaourt ou du fromage blanc et le beurre par de l'huile.

Penser à regarder les étiquettes de vos produits.

3 Prévenir les déficits en vitamines : D et la B12

La **vitamine D** est une substance organique liposoluble (se dissout dans les graisses).

→ Intervient dans la sensibilité nociceptive (perception des stimulations qui causent la douleur), anti oxydante. Une carence peut entraîner une fatigue musculaire.

La **vitamine B12** est une substance organique hydrosoluble (se dissout dans l'eau).

→ Avec un rôle dans les processus neurologiques en lien avec une douleur.

En pratique

- Pour la **vitamine D** : privilégier le poisson, les œufs et en s'exposant au soleil

- Pour la **vitamine B12** : privilégier la viande, le poisson, les laitages

4

Prévenir les déficits en minéraux : magnésium

Le magnésium est un minéral. Il est associé aux spasmes musculaires, à la douleur inflammatoire et neuropathique. Les signes d'une probable carence sont la fatigue, l'irritabilité, les crampes et spasmes musculaires.

En pratique

Présent dans :

- Les céréales complètes
- Les fruits oléagineux
- Le chocolat
- Les mollusques et crustacés
- Certaines eaux (apportant plus de 70mg de magnésium/L)

5

Augmenter votre apport en fibres

Elles sont importantes pour une digestion efficace, le maintien d'un microbiote sain. Elles vous aident également à gérer votre poids. Elles ont également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Les recommandations en fibres sont de 30g par jour.

En pratique

- Aller vers les féculents complets ou semi complets, et vers les légumineuses qui sont plus riches en fibres.

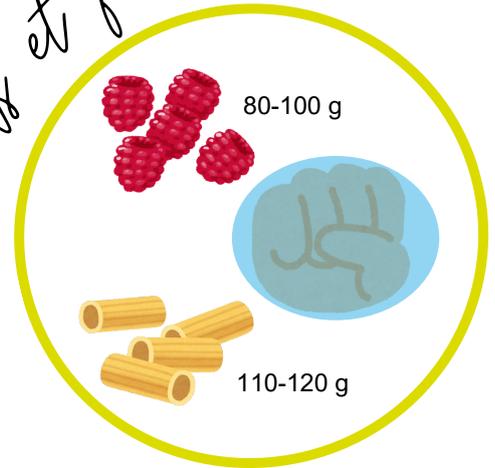


CALCULER LES PORTIONS AVEC LES MAINS

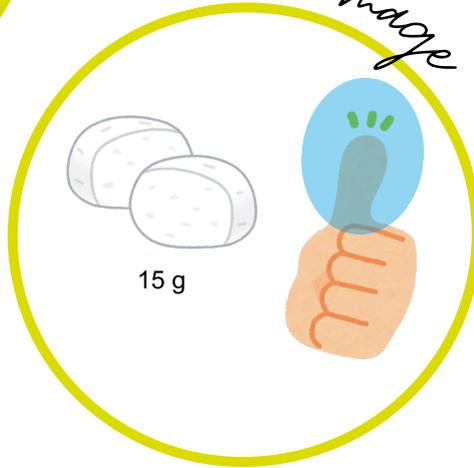
Poisson



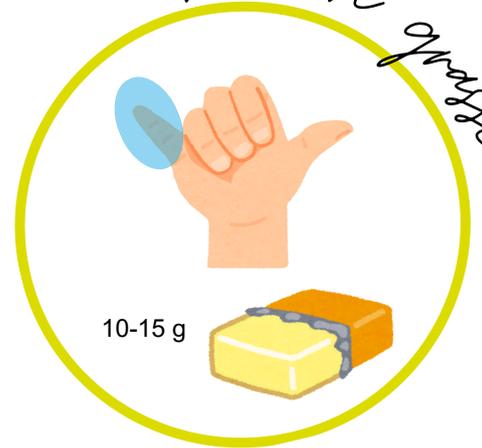
Fruits et féculents



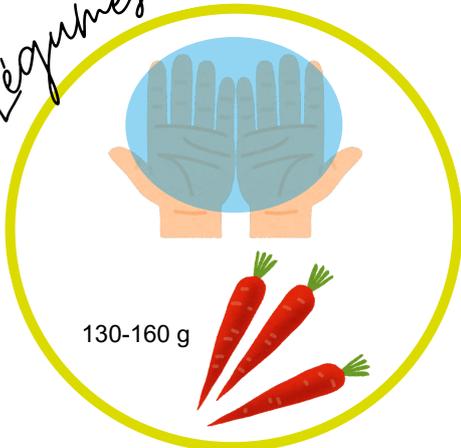
Fromage



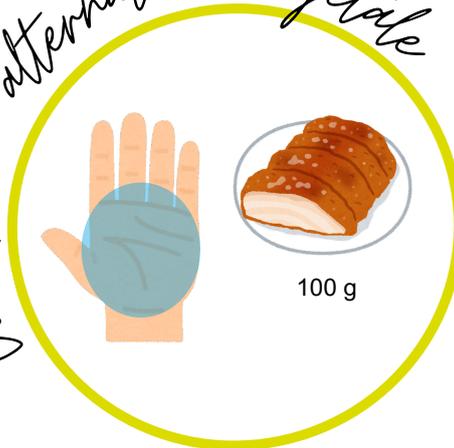
Matière grasse



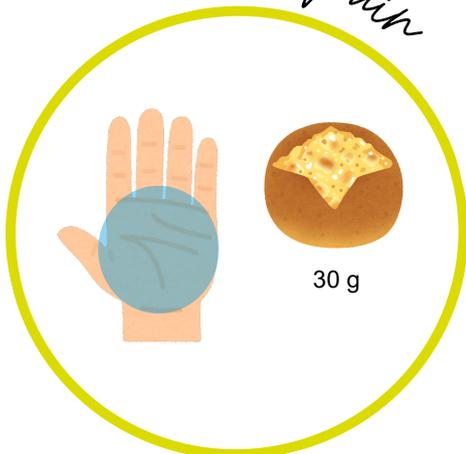
Légumes



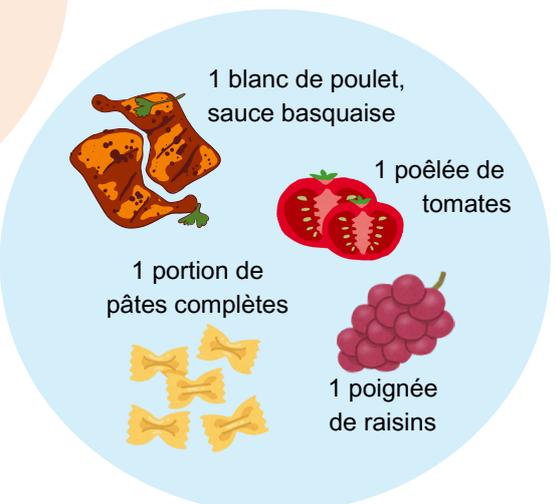
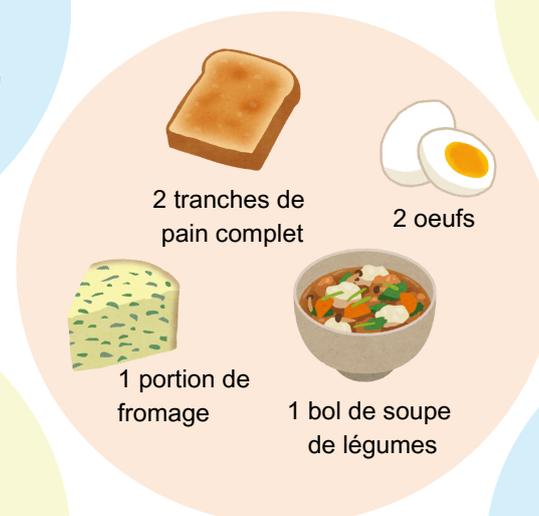
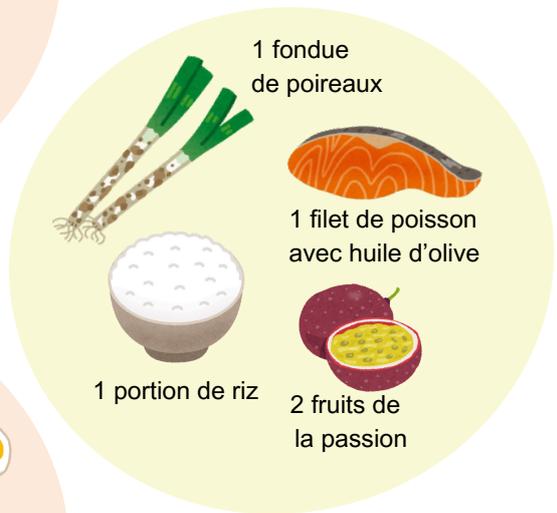
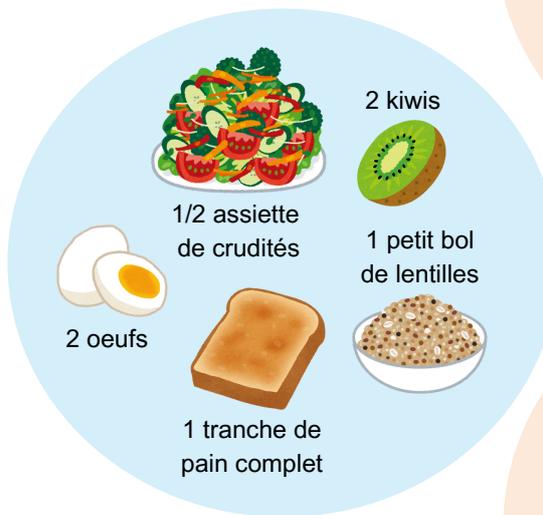
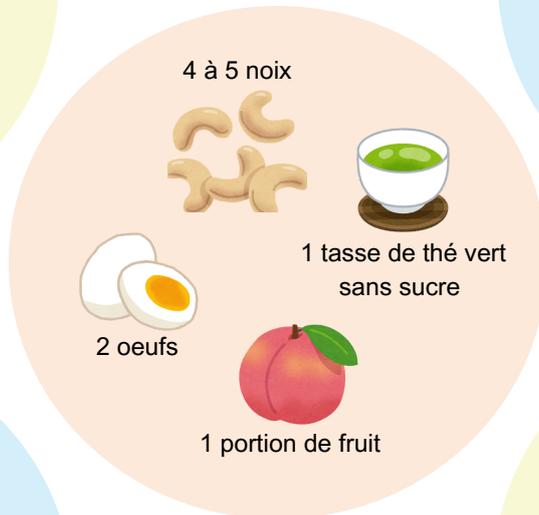
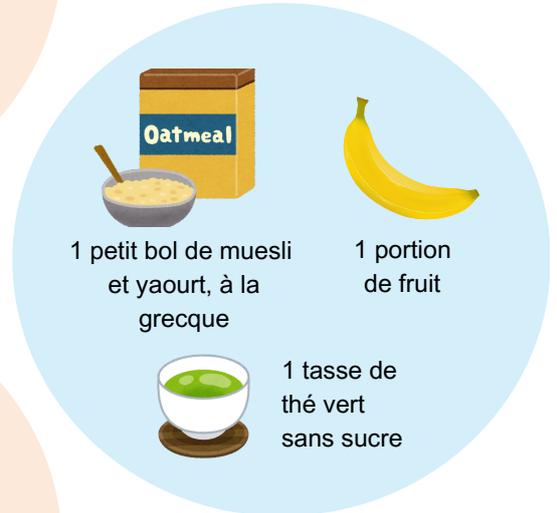
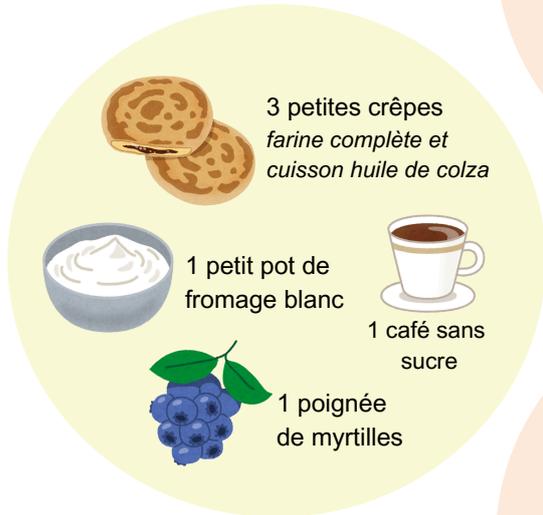
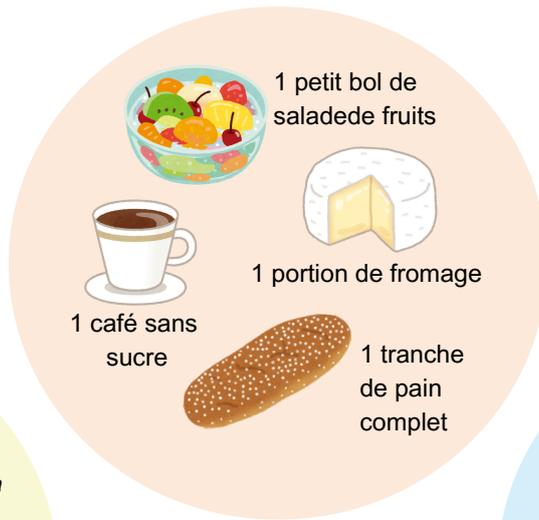
Viande ou alternative végétale



Pain



IDÉES PETITS DÉJEUNERS ET REPAS



6

Bien s'hydrater

L'eau est essentielle pour la circulation des nutriments et l'élimination des déchets, ces deux éléments peuvent influencer la douleur. Une déshydratation peut augmenter la sensibilité à la douleur.



En cas de difficultés à boire suffisamment d'eau :

En pratique

- Avoir une bouteille d'1L comme repère que vous remplissez le matin
- Organiser votre journée avec des horaires d'hydratation
- Parfumer vos eaux avec du jus de citron, quelques feuilles de menthe ou quelques morceaux de fruits ou légumes

7

Eviter les perturbateurs endocriniens

Définition

C'est une substance chimique (d'origine naturelle ou synthétique) étrangère à l'organisme, qui interfère avec la production, la sécrétion, le transport, le métabolisme, la liaison, l'action ou l'élimination des hormones naturelles. En conséquence, elle peut induire des effets néfastes sur l'individu ou sa descendance.

— Les différents modes d'action possibles :

- ➔ Ils miment l'action d'une hormone naturelle et donc la réponse due à cette hormone
- ➔ Ils empêchent l'hormone naturelle de se fixer à son récepteur et donc de transmettre le signal hormonal
- ➔ Ils perturbent la production ou la régulation des hormones naturelles ou de leurs récepteurs
- ➔ Ils agissent à très faible dose, se potentialisent entre eux (effet cocktail) et les conséquences peuvent être différées dans le temps.

Principaux impacts suspectés sur la santé

- ➔ **Reproduction** : baisse de la fertilité, puberté précoce, malformations génitales et diminution du poids de naissance
- ➔ **Métabolisme** : obésité, diabète et hypertension
- ➔ **Cancers hormono-dépendants** (sein, prostate, testicule...)
- ➔ **Autres troubles de la santé** : maladies neurocomportementales, hyperactivité...

Les périodes de plus grande vulnérabilité :



Femmes
enceintes



Nourrissons
et enfants



Adolescents

Dans quels produits les trouve-t-on par exemple ?



Fumée de cigarette



Cosmétiques : cosmétiques, lingettes de toilette, dentifrices, protections intimes



Articles de puériculture et enfants : jouets (plastiques, mousses et tissus), lingettes, couches à usage unique, cosmétiques bébé



Textiles : vêtements, matelas, linge de lit, siège bébé, canapés, rideaux, chaussures de pluie

Aliments et contenants alimentaires : résidus de pesticides, additifs alimentaires, carton alimentaire, emballages alimentaires, bouteilles, ustensiles de cuisine, poêle anti-adhésive



Solvants dans l'ameublement, la décoration : colles, vernis, peintures, désinfectants, détergents...

DOCUMENTATION

- Endo France
- Endo espoir
- ARTEMIS (Maison de santé de la femme)
- ARS: Perturbateur endocrinien
- Annuaire Endométriose sur demande
- Semaine de menus adaptée sur demande



Pour aller plus loin

- ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
___ www.anses.fr/fr/content/les-perturbateurs-endocriniens
- SPF (Santé publique France)
___ invs.santepubliquefrance.fr/Dossiers-thematiques/Environnement-et-sante/Perturbateurs-endocriniens
- INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale
___ www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/perturbateurs-endocriniens

