

Mémoire de fin d'études de Naturopathie

AEMN Saint Etienne

Atteintes endométriales et infertilité, solutions apportées par la naturopathie.

Par Anne-Marie Mellier



Remerciements

Je tiens à remercier les associations Endo France (www.endofrance.org) et Ensemble Contre l'Endométriose (www.ensemblecontrelendometriose.fr) qui ont bien voulu diffuser mon questionnaire.

Ainsi que :

Sandy B, Magalie T, Julie D, Jennifer O, Violaine M, Sylvie C, Florence, Sarah R, Alice, Jennifer, Carole D, Ainhoa, Anaïs, Claire, Julie B, Céline J, Daisy, Laure, Elodie, Melanie D, Vanessa, Marylaure G, Nancy, Audrey V, Magali, Isabelle G, Julie C, Oceane, Severine, Lydia C, Jessica, Stephanie C, Patricia, Malvina, Alexandra, Solene, Martine B, Safaa, Taleno, Maeva M, Christelle, Gaëlle, Aline, Elodie O, Jennyfer N, Audrey H, Roselyne, Malika, Stephanie, Severine V, Melanle, Emilie L, Stéphanie, Florence, Aurore P, Laetitia P, Cécile H, Amandine, Lany, Manon T, Adeline, Sandra, Céline, Tiffany, Elodie, Laetitia, Héloïse SJ, Emmanuelle, Audrey, Stéphanie P, Natasha, Evelyne, Erika, Magali R, Nathalie T, Meghann, Caroline R, Melissa, Jennifer, Marie, Laurence LG, Severine B, Gaëlle S, Laure, Amélie C, Sarah D, Amélie, Vanessa M, Sandrine, Sabrina, Céline, Edwige, Aurore B, Mélanie, Adeline, Mme A, Aurelie G, Aurore C, Delphine F, Fanny, Laetitia, Laetitia L, Ophelie, Aurelie, Mague, Cathy F, Dodo, Celine, Christelle, Aurélie E, Angelique, Deborah W, Stephanie, Sophie, Tania, Elodie, Sonia R, Céline J, Elsa, Géraldine, Celine D, Laetitia H, Lauriane, Caroline, Séverine G, Stephanie, Audrey, Marion, Nelly G, Marie-Michèle, Celine T, Peggy, Debora E, Mélanie C, Marie B, Flora A, Lucie, Marie, Karine, Delphine, Justine, Elodie, Guylaine, Candice H, Ritz, Heilani T, Nathalie, Aline B, Mme B, Marina, Emilie B, Nelly, Rozenn B, Jennifer, Chrystelle, Jennifer, Jennifer M, Sylvaine A, Val, Celine, Sandrine, Elodie G, Christelle, Nathalie, Deborah V, Daniella, Marie Alix H. et toutes les Endogirls anonymes qui ont répondu à mes questions parfois indiscrettes

Merci aussi à mes re-lectrices, Amélie, Sophie, Isabelle, Céline et à mon mari Yannick pour sa patience et sa disponibilité.

Table des matières :

I- ENDOMETRIOSE ET INFERTILITE

A-L'endométriose

1- Physiopathologie

- a- Notion d'anatomie et de physiologie
- b- Dans le cas de l'endométriose, que se passe-t-il?

2- Symptomatologie

3- Épidémiologie

4- Techniques de diagnostic

5- Traitement allopathique de l'endométriose

B- Maladie évolutive impactant la qualité de vie

C- Facteurs exogènes aggravants la pathologie

1- Perturbateurs endocriniens

- a- Définition d'un perturbateur endocrinien
- b- Les 5 points d'affectation des perturbateurs endocriniens
- c- Rôle des pesticides dans la perturbation endocrinienne

2- Le stress oxydatif

D- L'infertilité liée à l'endométriose

1- Données statistiques

2- Lésions anatomiques de l'endométriose sur l'appareil reproducteur féminin

3- Traitement de l'infertilité chez la femme souffrant d'endométriose

- a- La chirurgie
- b- La PMA

II- LES FEMMES INFERTILES SOUFFRANT D'ENDOMETRIOSE FONT-ELLES APPEL AUX THERAPIES ALTERNATIVES ? QUELLES SONT LEURS ATTENTES ?

A- Chiffres et constats

B- Discussion

III- PLACE DE LA NATUROPATHIE DANS LE TRAITEMENT DE L'INFERTILITE LIEE A L'ENDOMETRIOSE?

A- L'endométriose d'un point de vu naturopathique

1- Vision holistique de l'être humain

2- Vision holistique de l'endométriose

B- Alternative complémentaire aux traitements déjà existants

1- Plan vital

- a- L'alimentation
- b- Les plantes
- c- Les compléments alimentaires riches en oméga 3 et 6
- d- Les oligo-éléments
- e- Dopamine et sérotonine
- f- L'activité physique

2- Plan psychique

- a- Les fleurs de Bach
- b- Les soins énergétiques et les cristaux

c- La pensée positive

3-Plan physique

a- Composante structurelle

b- Composante thermodynamique

C- Programme pour aider à concevoir un enfant lors d'une PMA ou d'une tentative naturelle.

1- L'alimentation

2- Les plantes

a- Les plantes du foie

b- Les plantes de terrain

c- Les vitamines

3- Les fleurs de Bach

Je ne suis pas atteinte par cette maladie, j'ai le bonheur et la chance d'avoir eu 3 enfants naturellement sans aucune difficulté, cependant autour de moi beaucoup de femmes ont des difficultés à procréer et en grattant un peu, le mot **endométriose** revient souvent.

Introduction:

L'endométriose touche environ 10% de la population féminine en âge de procréer. L'endométriose, qui reste une maladie mal reconnue, notamment par la médecine actuelle, fait souffrir les femmes atteintes tant physiquement que psychologiquement, est également un frein à la maternité.

Bien évidemment, chaque femme est différente et la problématique d'une femme ne sera pas la même que celle de sa voisine. De même, le protocole de l'une ne sera pas celui qui fonctionnera forcément avec une autre. Alors, à travers ce mémoire, j'ai voulu comprendre un peu mieux et apporter des solutions, mes solutions.

J'ai décidé de monter mon mémoire en trois points :

Tout d'abord qu'est ce que l'endométriose, qui cette maladie touche-t-elle? Quelles en sont les conséquences ?

Puis j'ai mis en place un questionnaire diffusé auprès de femmes atteintes d'endométriose afin de connaître leur parcours et savoir si ces femmes se tournent vers les médecines alternatives, ce qu'elles en attendent. Pour finir j'ai mis en avant ce que la naturopathie et toutes ses techniques (Alimentation, phytothérapie, oligo-thérapie, énergétique, fleurs de Bach, techniques manuelles, relaxation...) peuvent apporter.

I- ENDOMETRIOSE ET INFERTILITE

A-L'endométriose

1- Physiopathologie

a- Notions d'anatomie et physiologie

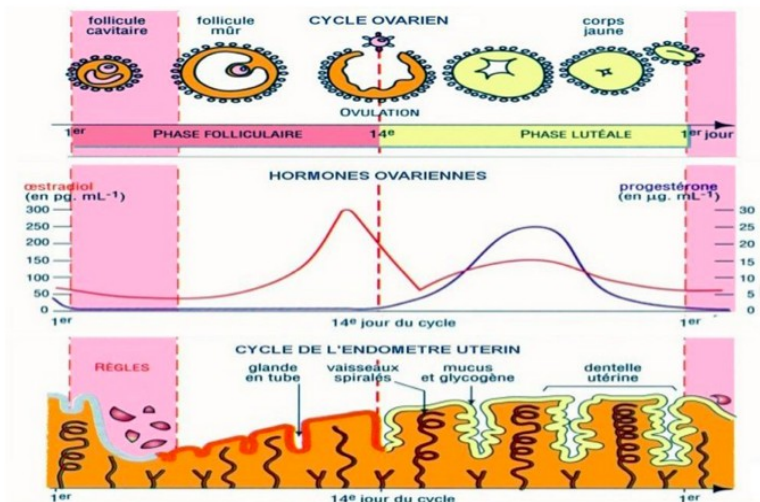
L'endométriose tire son nom de l'endomètre.

L'endomètre est un tissu conjonctif tapissant l'utérus. Il se compose de 2 couches :

- Une couche profonde très mince qui subit peu voire pas de modification au cours du cycle.
- Une couche superficielle, siège des transformations, éliminée au moment des règles.

Son rôle est de recevoir l'œuf vers le 7ème jour après fécondation.

Si l'œuf n'a pu s'implanter ou si il n'y a pas eu de fécondation, l'endomètre se nécrose à la fin du cycle menstruel. Sa nécrose et sa chute sont accompagnées de saignements, ce sont les règles. L'endomètre se développe sous l'influence des hormones sécrétées par les ovaires.



b- Dans le cas de l'endométriose que se passe t il?

Il existe plusieurs théories:

- Théorie de Meyer (1919) : le péritoine contiendrait des cellules indifférenciées pouvant se transformer en cellules endométriales au cours de la vie. Aucune démonstration formelle n'a prouvé cette théorie.
- Théorie embryonnaire : Durant l'embryogénèse, il y aurait duplication des tissus du système mullerien (trompes de Fallopes, utérus, haut du vagin) dans le péritoine. Ce tissu se développerait de manière anarchique sous l'influence hormonale à la puberté.

La plus plausible, soutenue par le corps médical actuellement:

- Théorie rétrograde de Sampson (1927) : Durant les règles, il y aurait un reflux de tissu endométrial dans les trompes puis le péritoine (menstruations rétrogrades). Ce phénomène physiologique et habituel est, pour la plupart, sans conséquence. En effet, le péritoine transforme et élimine ces cellules par phénomène de résorption.

Dans certains cas, ces fragments se fixent sur d'autres tissus (péritoine, organes digestifs, ovaires, vessie...) et développent une vascularisation locale, provoquant une réaction inflammatoire, ne permettant pas l'élimination des tissus, entretenant ainsi leur survie et leur développement.

L'incapacité du péritoine à éliminer ces fragments d'endomètre lorsque le système immunitaire est plus faible ou que la muqueuse a une résistance plus forte, serait à l'origine de l'endométriose.

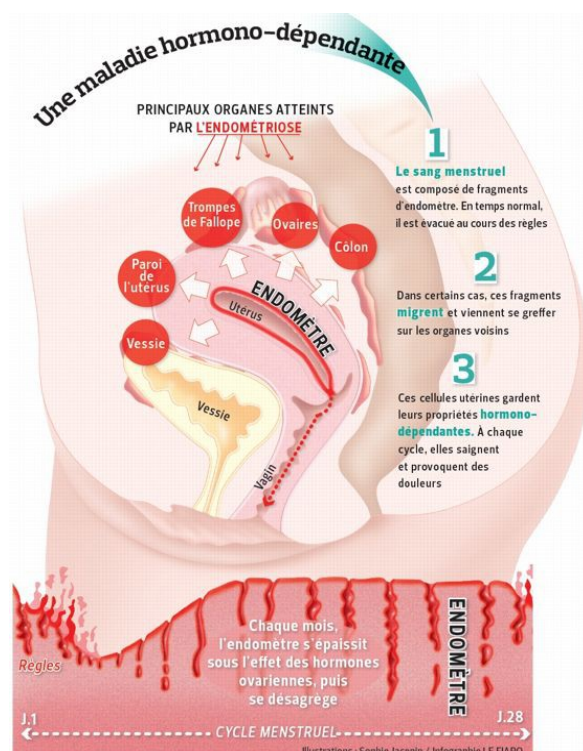
Selon certaines études, les NK (Natural killer) ont une faible activité chez les femmes atteintes d'endométriose.

De plus, suivant d'autres études, l'augmentation du Vascular endothelial growth factor (VEGF) est le facteur angiogénique principal de l'endométriose.

Gardons en mémoire que ces cellules utérines bien qu'ayant migré, gardent leurs propriétés hormono-dépendantes (aux œstrogènes sécrétées par les ovaires) et saignent donc à chaque cycle (règles ectopiques) créant une stase.

Par cette stase apparaît la formation de l'ensemble des lésions spécifiques de l'endométriose : des implants péritonéaux, des réactions inflammatoires au niveau des organes atteints, des phénomènes d'adhérence, des nodules endométriokystiques, des formations de kystes (endométriomes) et des infiltrations des organes abdomino-pelviens (endométriose profonde : cloison vésico-utérine, vessie, cloison vagino-rectale, vagin, rectum, appendice, tube digestif...)

L'endométriose est donc une maladie hormono-dépendante, à tendance tumorale, de par la vascularisation des cellules endométriales dans l'abdomen. Elle entraîne lésions, inflammations et douleurs, avant, pendant et après les menstruations selon l'avancement de la pathologie et ce jusqu'à la ménopause.



2- Symptomatologie

Chaque femme étant différente, on considère qu'il n'y a pas « une » mais « des » endométrioses. Les symptômes et leur intensité varient donc pour chacune. En voici les signes :

- Dysménorrhée ou douleurs pelviennes: douleurs ovariennes, contractions utérines avant, pendant ou après les menstruations, ainsi que pendant l'ovulation.
- Dysurie ou douleurs urinaires: difficultés de miction, infections récurrentes
- Dyspareunie ou douleurs pendant les rapports sexuels
- Douleurs chroniques : touchant le petit bassin, la cavité abdominale et la région lombaire. Ces douleurs sont augmentées pendant l'ovulation et les règles
 - Douleur à la défécation majorée pendant les règles
 - Fatigue chronique
 - Ménorragies (règles prolongées, plus ou moins abondantes), hématuries (sang dans les urines), rectorragies (sang dans les selles)
 - Infertilité

Selon le Pr Golfier souffrir des 5D (Dysménorrhée, dysurie, dyspareunie, douleurs chroniques, douleurs à la défécation) est synonyme d'endométriose.

3- Épidémiologie

Comme dit précédemment, on estime qu'environ 10% de la population féminine en âge de procréer est touchée par l'endométriose. Cette maladie est souvent découverte avec beaucoup de retard (en moyenne 7 ans), lorsque la symptomatologie devient trop lourde ou lors d'examens liés à l'infertilité.

Cette maladie est encore mal connue, puisque sa physiopathologie reste encore incertaine . Mais surtout les douleurs menstruelles des jeunes filles sont rarement prises en compte, ne permettant pas un diagnostic précoce.

4- Techniques de diagnostic

Selon le Dr Canis du département de chirurgie-obstétrique du CHU de Clermont Ferrand, spécialiste de l'endométriose, « il est des signes qu'un médecin ou gynécologue ne doit pas négliger (entre autre, en cas de dysménorrhées) car le premier symptôme de l'endométriose est la douleur.

L'examen (spéculum et toucher vaginal) permet de détecter des anomalies, s'il est bien exécuté. En effet, le toucher vaginal est trop souvent sommaire. L'exploration de la région du cul de sac vaginal postérieur, peut permettre de repérer des nodules douloureux, une rétroversion utérine ou un ovaire plus volumineux et douloureux. »

En plus de cet examen, d'autres examens permettent de préciser le diagnostic :

- L'échographie pelvienne, permettant de localiser des kystes d'endométriose, en cas de surpoids ou tissus non échogène, il est parfois difficile d'avoir des images fiables.
- La radio de l'utérus et des trompes après injection d'un produit de contraste (l'hystérosalpingographie). Elle permet de voir si les trompes sont obstruées (problème de perméabilité) et de rechercher des signes indirects d'adénomyose (forme d'endométriose où les cellules ont migré dans le muscle utérin lui même).
- La prise de sang (test du CA 125 qui est un marqueur tumoral).
- L'IRM, bien plus fiable que l'échographie.
- Le colo-scanner pour les lésions basses.

5- Traitement allopathique de l'endométriose

Dès l'adolescence face à des jeunes filles douloureuses (non diagnostiquées) en période de règles, la première solution trouvée par la médecine allopathique est la pilule.

Une fois le diagnostic posé, souvent les pilules progestatives (Lutéran, Lutényl, Surgestone, Cérazette...) sont données en continu, pour éviter l'évolution de la maladie. En effet, les progestatifs induisent une atrophie de l'endomètre et donc de l'endométriose.

La mise en ménopause artificielle par des antagonistes GnRH (Décapeptyl, Danazone, Enantone...) vient aussi permettre d'arrêter l'évolution de l'endométriose.

Les dernières techniques proposent la mise en place de stérilets à libération hormonale. (Mirena)

Cependant, l'opération reste la solution la plus efficace pour arrêter la maladie. Sous coelioscopie, elle permet de voir l'étendue des dégâts car elle offre une vision globale de l'abdomen et des organes génitaux. Celle-ci menée par un chirurgien spécialisé dans la maladie, permet d'enlever les cellules endométriales plus ou moins en profondeur. Toutefois, elle laisse des séquelles tant physiques qu'émotionnelles (Adhérences liées aux opérations, poses de stomies, poches urinaires, perte d'autonomie...).

B-Maladie évolutive impactant la vie

L'endométriose est une maladie insidieuse. En effet, étant hormono-dépendante, les femmes touchées le sont pour la plupart dès la puberté, et ce jusqu'à la ménopause. Notre système médical actuel, banalise les douleurs prémenstruelles et menstruelles des femmes. Cette maladie reste donc longtemps négligée, jusqu'à ce qu'un praticien fasse les examens nécessaires et pose un diagnostic. Peu de spécialistes sont sensibilisés et formés à ce problème et de plus en plus de femmes sont touchées. On peut toutefois se demander si le nombre de femmes touchées augmente ou si il y a un meilleur diagnostic de cette pathologie.

L'impact sur la qualité de vie et la vie sexuelle est non négligeable et variable d'une femme à une autre. Qu'il y ait, ou non, des symptômes d'endométriose.

Les traitements lourds, les opérations et leurs conséquences ont un impact psychologique et physiologique entraînant des états pathologiques tels que :

- États dépressifs et fatigue chronique
- Frustrations : une sexualité différente, régimes alimentaires stricts...
- Troubles du sommeil (réveils nocturnes, douleurs)
- Difficulté à assumer sa vie professionnelle (arrêts maladies à répétition, incompréhension de l'employeur)
- Sentiment d'isolement, de solitude, d'incompréhension de la part des proches...
- Difficultés dans la vie familiale avec parfois incompréhension du partenaire de vie.

Actuellement, les prises en charges de l'endométriose diffèrent. En effet, la reconnaissance d'incapacité de travail n'est pas automatique et varie suivant les départements.

La seule certitude liée à l'évolution de la maladie, c'est qu'elle sera « guérie » à la ménopause. Cependant les blessures liées aux opérations, à la difficulté d'être mère restent en « Mémoires ».

C- Facteurs exogènes aggravants de la pathologie

Comme pour bon nombre de pathologies, certains facteurs peuvent être aggravants comme le stress, l'alimentation, le tabagisme. Dans notre cas les perturbateurs endocriniens sont montrés du doigt.

1-Les perturbateurs endocriniens - CF annexe 1

a- Définition d'un perturbateur endocrinien

Réponse tirée du rapport OMS-PNUE de 2013

Dans la préface du document de l'IPCS 2002 (International Programme on Chemical Safety), les perturbateurs endocriniens ont été définis comme «... des substances chimiques qui ont le potentiel

d'interférer avec le système endocrinien », dans la première partie de ce document, un perturbateur endocrinien est défini d'une manière générale comme «... une substance ou un mélange exogène altérant les fonctions du système endocrinien et provoque par conséquent des effets néfastes sur la santé d'un organisme intact, ou sa descendance, ou (sous-) populations. »

b- Les cinq points d'affectation des perturbateurs endocriniens (PE)

- **Les perturbateurs endocriniens peuvent agir à faible dose.** Les hormones agissent à faibles doses dans le corps humain. La problématique pouvant se poser est l'accumulation des hormones issues des perturbateurs endocriniens et des hormones naturelles. D'après les études menées, les perturbateurs endocriniens induisent des effets à des doses très faibles et non pas à des doses élevées, c'est à dire que les PE sont nocifs au contact.
- Les interactions entre les substances chimiques : « **l'effet cocktail** ». Ainsi alors qu'un perturbateur endocrinien seul serait potentiellement en dessous des seuils de dangerosité, son association avec d'autres substances le rendraient alors nocif. Le défi à relever consiste à définir quels mélanges de perturbateurs endocriniens sont pertinents pour l'environnement et d'évaluer leurs effets.
- « **La période fait le poison** » Les perturbateurs endocriniens peuvent agir tout au long de la vie, tout comme le font les hormones mais lorsque les Perturbateurs Endocriniens sont présents in utero, ils peuvent affecter la programmation de la fonction des cellules et le développement des tissus, ces effets peuvent ainsi persister toute la vie et prédisposer certains tissus à des maladies. Lorsque l'exposition survient plus tard, les effets peuvent être transitoires.
- **Le temps écoulé entre les expositions et les effets.** La capacité d'un Perturbateur Endocrinien à altérer le contrôle hormonal normal du développement est, peut-être, la conséquence la plus significative d'une exposition, car les effets survenant durant le développement in utero surviennent à des doses plus faibles que celles requises pour la survenue d'effets chez l'adulte (Alonso-Magdalena et al., 2010). Ainsi les effets de cette exposition in utero à faible dose persistent tout au long de la vie en raison des effets sur la programmation et la différenciation cellulaires prédisposant parfois des tissus à certains dysfonctionnements.
- Les **effets** latents à long terme, aussi dits **trans-générationnels** : Un mécanisme majeur par lequel les hormones agissent durant le développement est la modification de l'épigénome (modifications chimiques qui agissent sur l'expression des gènes), des substances chimiques sont ainsi capables d'induire des effets transgénérationnels. Cet effet est probablement causé par des changements épigénétiques transmis fidèlement de la première génération aux suivantes.

c- Rôle des pesticides dans la perturbation endocrinienne

Les pesticides sont conçus dans le but d'avoir une action sur le vivant, en altérant la croissance des végétaux indésirables et/ou des nuisibles (insectes, parasites, bactéries, virus, champignons, etc.). Pour ne citer que quelques exemples, en 1944, le 2,4-D est créé en copiant une hormone de croissance végétale. Dans les années 1960, divers pesticides font leur apparition dont les fongicides de type benzimidazole et pyrimidés suivi par les fongicides imidazoliques et triazoliques qui sont des inhibiteurs de la synthèse des stérols dont fait partie le cholestérol qui est un précurseur de la synthèse des hormones stéroïdiennes (hormones sexuelles, glucocorticoïdes etc.). A présent, la synthèse des pesticides passe par la recherche de nouvelles cibles et la compréhension des modes d'action, permettant ainsi l'établissement des relations structures-activités. Il n'est donc pas étonnant que les pesticides puissent avoir un impact sur l'Homme et la faune s'ils sont en effet conçus pour cibler des hormones de croissance, ou des cibles biologiques végétales, qui ont des similitudes avec nos hormones et notre système endocrinien.

2- Le stress oxydatif

Suivant une étude datant de 2014 à l'hôpital Cochin. Une équipe Inserm a mis en évidence que les formes les plus sévères de la maladie gynécologique sont associées à un stress oxydatif important.

Petit rappel simplifié sur le stress oxydatif:

Notre corps produit en permanence des substances toxiques pour notre organisme (les radicaux libres). Ce

phénomène est exacerbé par notre mode de vie actuel (tabagisme, alcoolisme, exercice physique intense) ainsi que par les mauvaises habitudes alimentaires. Si notre système de détoxification naturelle par le biais de nos émonctoires n'est pas suffisant, les radicaux libres vont s'accumuler et causer des dégâts, c'est le stress oxydatif.

Le corps humain possède 5 émonctoires, organes permettant d'éliminer nos déchets physiologiques, ce sont : le foie, la peau, les reins, les poumons, les intestins et pour la femme, il est considéré que les règles sont un 6ème émonctoire.

Des travaux ultérieurs à cette étude ont montré que les cellules ectopiques endométriales contiennent de nombreuses cellules oxydées. Afin d'étayer cette théorie, les chercheurs ont prélevé du liquide péritonéal à une population de 150 jeunes femmes atteintes. Ils ont constaté qu'en cas d'endométriose profonde, il existe un stress oxydatif majeur au niveau du péritoine.

D- L'infertilité liée à l'endométriose

1- Données statistiques liant infertilité et endométriose

Selon les dernières statistiques, 30 à 40% des femmes atteintes d'endométriose ont des difficultés à procréer.

Chez ces femmes, toutes les étapes de la reproduction sont touchées (troubles de l'ovulation, anomalies de fécondation, troubles de l'implantation liés à des réactions inflammatoires et auto-immunes).

2- Lésions anatomiques de l'endométriose sur l'appareil reproducteur féminin

Les cellules endométriales peuvent migrer vers différents organes du corps. Certains cas de cellules au cerveau et aux poumons, bien que très rares ont été rapportés.

Dans le cas qui nous intéresse, l'infertilité liée à l'endométriose, les dégâts anatomiques observés touchent :

- les ovaires et les trompes: atrophie, compression, kystes...
- l'utérus : perte de tissus sains et adhérences.

Ces modifications du terrain utérin impactant de manière grave la possibilité de porter la vie.

3- Traitement de l'infertilité chez la femme souffrant d'endométriose

a- La chirurgie

Dans un premier temps, la chirurgie reste incontournable chez les patientes ayant des formes modérées à sévères. Ces femmes ont un taux de grossesses spontanées très faibles.

Pour les femmes atteintes au stade I ou II, la chirurgie n'est pas toujours la première solution envisagée.

b- La PMA

La PMA (procréation médicale assistée) est ensuite le parcours (du combattant) qui permettra à 50% de femmes touchées d'infertilité liée à l'endométriose d'être mère.

Qu'est ce que la PMA?

L'assistance Médicale à la procréation (AMP) ou procréation médicalement assistée (PMA) est l'ensemble des traitements ou techniques qui prend en charge médicalement les infertilités ou les stérilités.

Plusieurs techniques vont être utilisées suivant l'atteinte de l'endométriose chez la femme concernée:

Selon l'European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) suite aux études de 2005 et 2012 (source gynéco online) :

Chez les femmes infertiles présentant une endométriose de stade I/II, il est recommandé de pratiquer des inséminations intra-utérines (IUI) avec inductions d'ovulation contrôlée, plutôt qu'une attitude d'expectative.

Chez les patientes ayant été opérées, dans les 6 mois post opératoires, les Inséminations Intra Utérines

peuvent être mises en place.

Les FIV (Fécondation In Vitro) et ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection) peuvent être envisagées afin d'avoir des taux de réussite plus élevés. La FIV est une technique qui consiste à provoquer une fécondation hors de l'utérus, elle se fait en laboratoire. Les ovocytes ponctionnés chez la femme sont mis en contact avec les spermatozoïdes de l'homme. La FIV ICSI est une technique plus récente, mise en pratique lorsque la qualité des spermatozoïdes n'est pas optimale. Dans ce cas, on injecte directement un spermatozoïde unique dans chaque ovocyte. Cette micro-injection est faite sous microscope extrêmement puissant. Un dispositif de grande précision doit être mis en place. L'ICSI permet un meilleur taux de fécondité.

II- LES FEMMES INFERTILES SOUFFRANT D'ENDOMETRIOSE FONT-ELLES APPEL AUX THERAPIES ALTERNATIVES? QUELLES SONT LEURS ATTENTES?

Je me suis demandée si, en fonction de leur parcours propre, les femmes atteintes d'endométriose faisaient appel aux techniques naturelles.

Grâce à l'aide des associations « Endofrance » et « Ensemble contre l'endométriose » pour la diffusion de mon questionnaire en ligne, j'ai pu recueillir 179 réponses. Cf Annexe 2

Ce questionnaire était accessible en ligne à l'adresse suivante : <http://goo.gl/forms/F4LFNSINKO>

C'est un questionnaire à choix multiples, réponses ouvertes et courtes de 29 questions.

Les 5 premières questions me permettent d'identifier de manière plus précise la population questionnée.

Les questions 6 à 11 traitent de la fertilité ou non des femmes atteintes d'endométriose.

Les questions 12 et 13 portent sur les opérations, 14 et 15 des premières règles, 19 à 21 les traitements allopathiques.

Je me suis demandée quelle est l'image que les femmes atteintes d'endométriose ont d'elles même et si une image négative pouvait être un stress émotionnel suffisant pour activer certains blocages face à la maternité, question 16.

Ayant lu plusieurs livres de décodage biologique, (cf annexe n°3) qui peuvent parfois être culpabilisant, je me suis aussi demandée la nature des relations que mes témoins entretiennent avec leurs mères. J'aborde ainsi dans les questions 17 et 18 le rapport à la mère.

A travers mes lectures de forum, je me suis demandée comment ces femmes sont prises en charge psychologiquement : question 22-23.

Pour terminer, de 24 à 28 les questions traitent de tout ce qui a trait aux thérapies alternatives.

La dernière question est une question ouverte permettant la prise de parole.

A- Chiffres et constats

Sur 179 femmes interrogées, 160 ont entre 20 et 40 ans (89%). 71 ont vu leur maladie diagnostiquée suite à leur symptomatologie évocatrice et 68 lors de leur désir de maternité soit au total 79% .

Comme dit précédemment, l'endométriose est un facteur d'infertilité. 117 femmes ayant accepté de répondre (65%) n'ont pu avoir d'enfant. Pour celles (40) ayant pu accéder à la maternité, plus de 24 mois ont été nécessaires, et elles n'ont pas eu plus de deux enfants en moyenne : 12 en ont eu 1 et 9 en ont eu 2 et 1 en a eu 3.

143 d'entre elles ont été opérées (80%) et conservent des lésions de type adhérences ou récidivent.

55% (soit 98) ont été réglées vers 11-12 ans comme la majorité des femmes en France en revanche pour 88% (155) les règles ont toujours été synonyme de douleurs.

A la question ouverte: vous sentez-vous féminine? la réponse est oui en majorité.

A la question quelles sont vos relations avec votre mère? Les réponses sont : bonnes relations 57% (102),

mauvaises relation 8% (13) et ni bonnes ni mauvaises 30% (55). 15% n'ont pas souhaité répondre.

68% soit 122 femmes ne prennent plus de traitement allopathique après opération.

Sur mes 170 témoins, seules 37 soit 20% ont eu un suivi psychologique 130 (72%) n'ont vu personne. 4 ont été suivi par un thérapeute en fleur de Bach et 2 en hypnose.

Plus de la moitié (56%) des personnes atteintes (100) ont tenté les thérapies alternatives : en tête l'ostéopathie (64%), puis toutes les techniques manuelles confondues (40%), l'acupuncture (37%), l'homéopathie (33%), les soins énergétiques (29%), et la naturopathie (15%).

B- Discussion

Avec le recul je pense que certaines réponses peuvent être biaisées par le fait qu'un questionnaire portant sur la naturopathie va peut-être entraîner plus de réponses de la part de personnes qui s'intéressent aux thérapies alternatives. De plus étant ciblé infertilité, plus de femmes ayant des difficultés à avoir un enfant auront répondu.

Ce questionnaire m'a apporté plusieurs éléments de réponse.

L'âge des 1ères règles plutôt dans la moyenne ainsi que la présence de douleurs dès les premières règles chez la majorité des femmes ayant répondu suggèrent l'existence d'un état inflammatoire latent dès l'adolescence.

La majorité des femmes sans enfant envisagent la maternité dans un cadre naturel.

En règle général, pour ces jeunes femmes, ce sont tous les effets indésirables imputables aux traitements chimiques qui perturbent leur féminité : prise de poids, sautes d'humeurs, pilosité... Cependant le fait d'avoir été opérée, d'avoir des cicatrices, un manque de libido, mais surtout le fait de ne pas pouvoir être mère contribuent parfois à ne pas se sentir Femme.

Ainsi, on ne peut faire de lien entre une image négative de soi et l'endométriose et la difficulté à procréer.

Les réponses au questionnaire concernant le lien à la mère des personnes interrogées ne permet pas d'établir un lien direct entre la nature de ces relations et l'apparition d'une endométriose. A la lumière des réponses fournies, je pense toutefois qu'il existe pour de nombreuses jeunes femmes un déséquilibre familial très marqué : absence du père, absence de la mère, sentiment d'injustice dans la fratrie, divorce des parents très difficile à vivre avec coupure familiale d'un des deux côtés. Il serait donc peut-être intéressant de prendre en compte un déséquilibre familial avéré ou ressenti qui influence inconsciemment l'idée de maternité.

Cette théorie n'est pas applicable à 100% de la population étudiée puisque comme nous le savons, nous sommes tous différents mais il y a potentiellement un facteur stress familial en amont de l'endométriose et de la difficulté à concevoir un enfant.

En terme de traitement, on retrouve en pratique les mêmes types que ceux cités précédemment (mises sous pilules en continue ou en ménopause artificielle, chirurgies invasives...)

Grâce à ce questionnaire, je me suis rendue compte que beaucoup de mamans étaient elle même atteinte d'endométriose ou de cancers hormono-dépendants. Cela suggère donc une part de génétique dans l'endométriose.

Beaucoup de ces femmes sont à la recherche de techniques naturelles mais tâtonnent et tentent de glâner des solutions thérapeutiques alternatives avec les « on-dit que telle plante ou telle plante fonctionne, tel ou tel régime alimentaire pourrait, peut être, être intéressant... » sans réel conseil. En effet, il existe des freins à la consultation tels que le coût, la méconnaissance et la non prise en charge par les mutuelles.

Certaines expriment aussi un manque de prise en charge psychologique par les professionnels médicaux et une grande détresse à ce sujet.

Ainsi suite à mes recherches, j'ai pu constater que ces jeunes femmes vont se tourner vers des forums, des pages Facebook pour se sentir enfin écoutées, épaulées, entendues dans leur mal-être et communiquer autour de leur sentiment de colère, d'injustice, d'incompréhension. Ce que j'ai pu valider avec la dernière question qui était un espace d'expression libre et dans lequel beaucoup de jeunes femmes ont exprimé le sentiment de n'être pas écoutées face à leurs douleurs physiques et morales.

Pour finir, j'ai eu une vingtaine de ces jeunes femmes par contact téléphonique ou mail direct, contentes d'être écoutées et d'avoir en leur possession des alternatives naturelles, complémentaires à leurs traitements, tant pour supporter les effets indésirables que pour les aider dans leur désir de maternité.

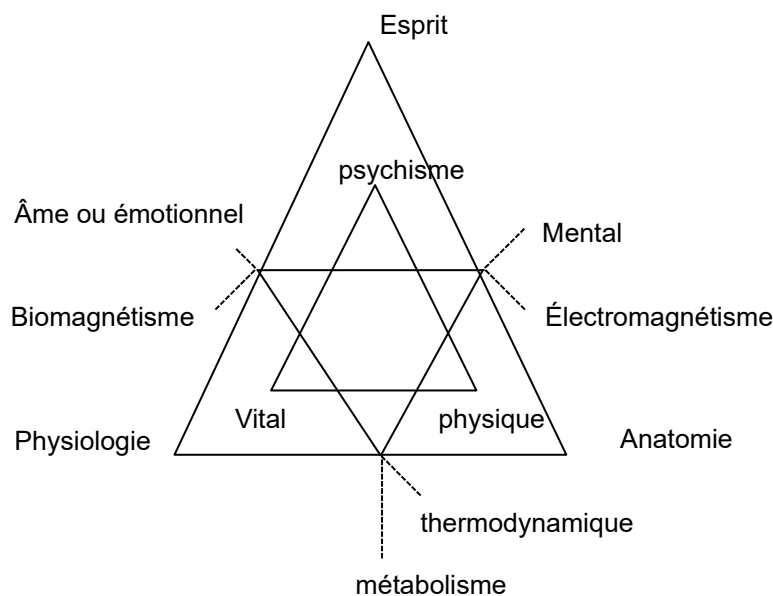
Ainsi on va pouvoir passer à la partie suivante, comment la naturopathie holistique peut-elle être utile?

III- PLACE DE LA NATUROPATHIE DANS LE TRAITEMENT DE L'INFERTILITE LIEE A L'ENDOMETRIOSE

A- L'endométriose d'un point de vu naturopathique

1- Vision holistique de l'être humain

Dans la vision holistique de l'Homme, « on considèrera que chaque partie de l'être humain est indissociable du tout et que chaque partie représente le tout. » Ainsi l'être humain n'est pas un ou des symptômes permettant de diagnostiquer une maladie mais il y a une causalité première, liant les plans psychique, physique et vital. (cf E=MC Dieu par Alain Tardif)



2- Vision holistique de l'Endométriose

L'endométriose, comme on l'a vu précédemment est une maladie complexe, dont on doit prendre en compte la plurifactorialité.

Ainsi, il existe des causes endogènes et des causes exogènes à cette maladie qui sont des mécanismes tout à fait inconscients.

Les causes endogènes vont fragiliser le terrain, tandis que les causes exogènes impliquant des agressions extérieures affecteront préférentiellement un terrain affaibli.

Nous savons que les causes endogènes, sont au départ liées à une perturbation entre l'esprit et le mental ce qui va créer un trouble émotionnel. Ce trouble émotionnel va, quant-à lui, induire une perturbation énergétique (dysharmonie des chakras, fuites énergétiques) et/ou une perturbation du comportement

vital. Ce processus se termine par la matérialisation de la maladie dans ses 3 composantes physiques par une série de symptômes.

D'après mes recherches et suite à mon étude, dans le cas de l'endométriose, la dysharmonie pourrait provenir de plusieurs facteurs : dysharmonie familiale, difficulté à trouver sa place au sein de la fratrie ou autre dysharmonie propre à chacune. Ceci va créer l'apparition d'états d'âme, de fractures profondes au sein de l'Être, qui, au fur et à mesure du temps, va faire se révéler certains symptômes.

Ces symptômes ont une matérialisation physique à différents niveaux :

Ainsi une mauvaise oxygénation des tissus (stress oxydatif), et inflammation des tissus sont présents. (Thermodynamique)

Des défauts de structure génétique et moléculaire apparaissent aussi : kystes endométriaux, défauts structurels de l'endomètre, reflux sanguin, capacité d'angiogénie, facteurs génétiques...

Le système nerveux en pâti à son tour : avec des douleurs diffuses.

Nous savons aussi que les nerfs sont liés au mental ainsi la douleur va influencer sur le mental et aggraver la fraction entre mental et esprit. Il apparaît ainsi un cercle vicieux qui dégrade le terrain.

Les causes exogènes, sont un ensemble d'agressions externes. Ces facteurs n'ont d'impact que si le terrain est affaibli. Il existe 3 types d'agressions externes : Psychiques (d'ordre mentales, émotionnelles ou spirituelles), vitales (perturbations telluriques, physiologiques et métaboliques) et physique (chaleur et froid, pollution par les ions positifs, radio activité, chocs physiques).

Pour notre sujet, les perturbateurs psychiques mentaux peuvent être:

-L'incompréhension de la famille/entourage vis-à-vis de la maladie,

-L'incompréhension de la douleur

-La pression sociale et culturelle d'avoir un enfant.

-La non re-connaissance par le système médical de cette pathologie qu'est l'endométriose avec errance de médecin en médecin avant pose du diagnostic.

-Les agressions émotionnelles véhiculée par les médias.

-Le stress de quelque nature qu'il soit.

Les agressions physiologiques et métaboliques sont les plus faciles à identifier en effet on y retrouve une alimentation conventionnelle contenant des pesticides, les vaccins, les perturbateurs endocriniens. Ainsi que les pollutions de l'eau et de l'air.

En conclusion, il doit y avoir un terrain génétique ou épigénétique, une fracture de l'âme ainsi que des cofacteurs exogènes pour que se déclenche la symptomatologie de l'endométriose et l'infertilité qui en découle.

B- Alternative complémentaire naturelle aux traitements déjà existants

Il ne faut pas oublier que l'être humain est un tout, il faut donc lui permettre par diverses formes de thérapies d'être soutenu sur tous les plans cités dans le chapitre précédent.

Attention, ces conseils ne vous dispensent pas d'une consultation personnalisée avec un thérapeute.

1- Plan Vital :

a- l'alimentation

L'aliment est notre premier médicament, il est donc primordial d'en prendre conscience et d'adopter une alimentation Biologique. En effet cette maladie ayant une composante hormono-dépendante, il est nécessaire que l'alimentation soit vierge de tout perturbateur endocrinien. Il n'est pas toujours facile de changer d'alimentation lorsque l'on a des habitudes ancrées dans les grandes surfaces, il est pourtant important de prendre conscience que l'agro-alimentaire conventionnel met en danger notre génération et celles à venir.

Je propose ainsi un réglage alimentaire le moins acidifiant possible car on sait que plus le terrain est acidifié plus il est inflammatoire. Et l'une des composantes de l'endométriose est l'inflammation des tissus abdominaux.

Dans un premier temps, **arrêter de consommer des laitages** (yaourts, fromages, lait) à base de lait de vache, je préconise également de limiter les produits laitiers issus de chèvre et brebis. Il est cependant possible de consommer des desserts à base de laits végétaux (varier amande, riz, avoine).

Ensuite, **diminuer au maximum les apports en sucres raffinés et sucres blancs**, le mieux serait d'utiliser du sucre complet ou du sirop d'agave (++). Éviter tous les produits déjà prêts ainsi que les « junk-food ».

Pour ce qui est des **fruits crus**, les consommer en dehors des repas, en fin de repas cuits ou en compote.

Pour une alimentation utile, consommer les **céréales et produits issus des céréales** (pâtes, semoules, farines, riz...) sous leur forme **demi-complète ou complète**, ceci afin d'avoir un meilleur apport en minéraux. Plus il y a de minéraux dans l'alimentation, et plus celle-ci permettra de tamponner l'acidité de terrain. Privilégier les légumes à feuille verte foncée qui contiennent entre autre fer et calcium.

Consommer un œuf le matin, il contient les acides aminés et vitamines essentiels au corps pour procréer.

Menus types

Matin:

1 boisson chaude : varier entre du thé vert, des tisanes de romarin, thym, gingembre... si besoin de sucrer ajouter 1 petite cuillère de sirop d'agave.

1 tranche de pain complet ou demi complet + beurre

Mélange d'oléagineux : amandes, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes, noix... 5 à 8 au total

Œuf à la coque ou au plat sans matière grasse (5 jours sur 7)

Pour les personnes manquant de temps, il est très important de prendre un petit déjeuner, quel qu'il soit ainsi une banane avec quelques oléagineux peut permettre de ne pas négliger ce repas tout en étant pris rapidement.

Midi:

Viande ou petits poissons (attention certains gros poissons peuvent contenir des métaux lourds)

Féculents (Riz, pâtes, boulgour, quinoa, millet, sarrasin, pomme de terre, châtaignes, pain...)

Légumes à volonté

Remplacer le yaourt par un dessert au lait végétal ou une compote

Gouter:

Tisane (toujours varier)

et/ou 1 fruit cru (pomme, poire)

Diner:

Légumes verts variés à volonté

Féculents

Jambon/petits poissons

Il est intéressant de retirer le gluten de cette alimentation, car on remarquera que certaines personnes s'enflamment plus avec une intolérance au gluten.

b- Les plantes/compléments alimentaires

Dans les cas d'endométriose, il est important de réguler le système hormonal par le biais de plantes régulatrices. Mais également de soutenir le foie qui s'il est faible ne permet pas la bonne dégradation des hormones stéroïdiennes. Notons aussi qu'une flore intestinale en dysbiose ne permet pas une bonne répartition hormonale.

- Flore intestinale et foie

Une flore intestinale en déséquilibre ne permet pas un bon catabolisme des œstrogènes, de même un foie faible ne permet pas une bonne dégradation des hormones circulant dans le sang.

Dans le cas de l'endométriose afin de parer au déséquilibre hormonal existant, il est important d'avoir une bonne flore intestinale.

Pour ce, je conseille l'utilisation de **probiotiques**, ayant une population supérieure à 10 milliards de ferments lactique ayant de 3 à 5 souches bactériennes.

Pour le foie :

L'**artichaut** (feuille) est cholérétique c'est à dire qu'il stimule la formation de bile, il est hépatoprotecteur, antioxydant, diurétique. Il sera le plus dépuratif mais peu provoquer des migraines.

Le **chardon Marie** est le dépuratif un des mieux toléré. Il est également hépato-protecteur et hépato-régénérateur.

Le **chrysanthellum americanum** participe à la régénération du tissu hépatique.

Le **romarin** aidera à la restructuration hépatique.

- Régulatrices du système hormonal

Le **framboisier**: Régulateur et stimulant de la fonction ovarienne, c'est LA plante de la femme de l'adolescence à la ménopause.

Le **gattilier** : Est une plante travaillant sur l'hypophyse. Anti oestrogénique, elle régule la prolactine, régularise les sécrétion de FSH et LH, Favorise la production d'hormones par le corps jaune, réduit les bouffées de chaleur, la rétention d'eau, la mastose, les troubles de l'humeur.

Le **pommier** : Régulateur des hormones stéroïdiennes, progestérone like, il harmonise la dégradation des hormones stéroïdiennes à partir du cholestérol.

L'**achillée millefeuille** : Harmonisant du cycle féminin, progestérone like, anti inflammatoire et tonique nerveux, anti-hémorragique.

Le **yam** : Riche en diosgénine, sa charpente moléculaire est proche du cholestérol et de la DHEA. Il est utilisé dans les syndrome prémenstruels, des dysménorrhées, les douleurs ovariennes, les irrégularités menstruelles, la ménopause, l'endométriose.

La **maca** : Action sur l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique, Fsh LH prolactine, calcitonine et parathormone, aide à la fixation du calcium et phosphore, renforce la cellule nerveuse, le capital osseux et la peau. Spécifique des troubles féminins pérимénopausiques, de la fertilité et de la libido.

La **vigne** : Sous forme de macérât de bourgeons, il contrôle les proliférations tissulaires, il sera utile en cas d'endométriose, d'hémorragies utérine liées aux fibromes, kystes et les dysménorrhées. Il calme les inflammations chroniques, c'est aussi un spécifique des maladies auto-immunes.

Le **bouleau pubescent** : (sous forme de macérât de bourgeons) nettoie le terrain, stimule l'immunité, travaille sur les glandes endocrines.

c- Les compléments alimentaires riches en oméga 3 et 6

Il est acquis que les compléments à base d'oméga 3 et 6 sont anti-inflammatoires naturels.

Dans le cas de l'endométriose, l'interleukin-6 (cytokine) inflammatoire est impliquée dans la pathogénèse de l'endométriose. (Garrido et AL. 2000). L'EPA (acide gras) en freine l'action (suivant une étude de 2004).

On trouve l'EPA dans les huiles de poissons (foie de morue, hareng, saumon , sardine, perilla)

Huile krill : 40% d'oméga 3 (19%EPA 12% DHA) Anti oxydant majeur (Vitamines A et E), protège et restaure les membranes cellulaires (Combat la formation des radicaux libres et offre une protection contre les agressions extérieures type pollution), régulation des problèmes lipidiques et cholestérol. Concentration, mémoire, apprentissage, croissance, maturation.

Huile d'onagre : Elle possède une richesse exceptionnelle en acides gras polyinsaturés (oméga 6): acide gamma-linolénique 10% et acide linoléique 70% ainsi qu'en vitamines A, D, E et K.

L'acide linoléique subit, dans l'organisme une transformation en chaîne donnant naissance à des prostaglandines impliquées notamment dans le cycle menstruel de la femme. L'acide linoléique intervient également dans l'élaboration de la membrane cellulaire.

Huile de lin : 60% d'oméga 3, 15% d'oméga 6 et 19% d'oméga 9, elle participe à l'équilibre nerveux, soutient la circulation, le système immunitaire, action anti-inflammatoire articulaire.

d- Les Oligo-éléments

Le **zinc et le manganèse** sont deux minéraux qui jouent un rôle essentiel dans la limitation des facteurs qui favorisent l'endométriose.

En effet :

Le **zinc** participe à une meilleure synthèse des hormones, limitant, une production accrue d'œstrogènes. C'est justement cette production trop importante d'œstrogènes qui favorise la croissance et le développement de l'endométriose. L'apoptose, est régulée par le zinc car il agit sur les protéines engagées dans la régulation de cette mort cellulaire programmée. Le zinc va limiter les propriétés invasives des lésions endométriques. Dans une étude faite en 2013, un lien entre la fertilité et le zinc a été clairement établi. Il protège les follicules des risques d'oxydation, augmentant ainsi leur fertilité.

Le **manganèse** agit sur la prolifération des cellules endométriales en réduisant le stress oxydatif. Son action antioxydante va diminuer les implants endométriaux, ainsi que les effets inflammatoires locaux. Il limite les perturbations de la fonction immunitaire. Or, l'apoptose est la base des maladies auto-immunes.

Le cuivre se trouve en quantité infime, mais essentielle, dans le sang et dans les autres tissus au niveau du cytoplasme, du noyau et des mitochondries de la cellule. Il est donc indispensable au métabolisme cellulaire où il concourt, en tant que cofacteur, dans un grand nombre de processus enzymatiques.

Une étude menée chez 72 femmes, dont 31 au stade III/IV d'endométriose et 41 femmes contrôlées, a démontré que le cuivre (et le fer) jouent un rôle dans l'endométriose. Les taux de cuivre sont effectivement significativement plus élevés chez les patientes souffrant d'endométriose. Un excès de cuivre peut, par ailleurs, favoriser l'angiogenèse (la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins à partir d'un réseau capillaire existant). Ce processus est fortement impliqué dans l'inflammation et dans le développement de l'endométriose. L'augmentation du Vascular endothelial growth factor (VEGF) est le facteur angiogénique principal de l'endométriose. Moduler le taux de cuivre permet de réguler le VEGF.

Ainsi, si il y a un excès de cuivre, d'autres minéraux vont permettre de diminuer son absorption tel que le manganèse, le fer, le zinc et la Vitamine C.

Le **sélénium** est un oligoélément majeur, antioxydant, il entre dans la composition du glutathion peroxydase, une des enzymes les plus antioxydante du corps. Il limite le vieillissement cellulaire. (1 noix du Brésil contient le besoin journalier en Sélénium)

Le **calcium et le magnésium**, sont deux oligoéléments qui fonctionnent en couple. Le calcium est nécessaire à la transmission du message nerveux et favorise la contraction musculaire. Le magnésium permet, l'utilisation du calcium et la détente musculaire.

Le système nerveux en consomme énormément en cas de stress, les muscles en consomment lors d'efforts physique et le corps en perd lors de drainages trop intenses. Ces deux oligoéléments en homéostasie sont nécessaire à un bon équilibre acido/basique.

e- La mélatonine

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale, dans le cerveau. Elle est synthétisée à partir de la sérotonine, elle même produite grâce au tryptophane, un acide aminé essentiel.

Son rôle est de moduler le cycle veille-sommeil.

Selon des études menées sur l'Homme en 2005, la mélatonine a un puissant effet anti-douleur. Testé sur l'endométriose, il en faudrait 10mg par jour. Bien évidemment cette étude parle de mélatonine de synthèse. Il serait donc intéressant de notre point de vu d'apporter des aliments riches en tryptophane ou mélatonine à l'alimentation, par exemple: morue déshydratée et salée, viande, graines de courges, de citrouille, poissons, bananes, tomates, cerises, olives, orge, riz, noix, raisin ... Une plante contenant un précurseur du tryptophane, le 5-HTP, donc de la sérotonine et la mélatonine, existe, c'est la griffonia.

f- L'activité physique

Il est très important d'avoir une activité physique régulière, environ une demi heure de marche active par jour. Celle-ci permet une meilleure respiration qui aide à l'oxygénation des tissus.

De plus le fait de faire du sport libère des endorphines, hormones du plaisir qui ont une action antalgique sur le corps (id. la morphine), provoquant détente et relaxation.

2- Plan psychique

a-Les fleurs de Bach

L'endométriose d'un point de vue émotionnel est vraiment propre à chacune, cependant dans un cas général on pourrait utiliser les fleurs de Bach suivantes:

Star of Bethléem : Le Dr Bach appelait cet élixir « le consolateur et l'adoucesseur des soucis et des peines. » Star of Bethléem apporte réconfort et apaisement de l'âme afin que douleur et chagrin s'estompent.

Dans le cas de l'annonce de l'endométriose et de l'infertilité, elle peut aider à faire son deuil d'une vie ordinaire.

Walnut : Walnut est utile à tous les points de transition dans la vie, de la naissance, à l'école, la puberté, le mariage, la maternité, la retraite et au-delà. Il permet de rompre les liens avec le passé afin d'aller de l'avant plus facilement.

Dans le cas de l'endométriose, l'utilisation de Walnut serait dans un but de se libérer des chaînes et poids du passé.

Crab Apple : selon le Dr Bach, « ceci est le remède de purification. Pour ceux qui se sentent pas en phase avec eux-mêmes. Pour certains, un détail, alors que d'autres se focalisent sur quelque chose qui peut paraître de faible importance mais qui cache une affection plus grave. Dans les deux cas, ils sont soucieux de se libérer de cette chose particulière qui est la plus importante à leurs yeux, et pour laquelle il leur semble si essentiel de trouver un remède. Ils sont abattus quand le traitement échoue. Étant un

nettoyant, ce remède purifie les plaies si le patient a des raisons de croire que quelque poison y est entré et qu'il doit en être expulsé. »

Dans le cas de l'endométriose, dans le but de s'accepter soi tel que l'on est.

Fleur Deva : la **Brunelle** : apporte la force intérieure de guérison. C'est un catalyseur de transformation. Pour éveiller les capacités intérieures de régénération par l'acceptation de soi. Apporte la force, la confiance et la motivation nécessaires pour recouvrer ses forces. Soutient l'individu pendant un jeûne, une épreuve, une convalescence. Facilite l'assimilation de la plupart des substances nutritives.

Élixir recommandé à ceux qui, à la recherche du bien-être, recherchent constamment un support extérieur.

b- Les soins énergétiques et cristaux

Un soin énergétique c'est d'abord un moment de profonde relaxation que l'on s'offre pour se rendre disponible à soi-même. Il contribue à apaiser le stress, cause de mal-être et de nombreuses maladies.

Son objectif est d'élever et d'équilibrer l'énergie vitale pour faciliter la relance des processus d'auto-guérison de façon à retrouver la santé physique mais aussi psychique. Il agit sur la globalité de l'être dans ses dimensions physique, affective, mentale et spirituelle. Il s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, qui souhaite améliorer son mieux-être, tout en complétant efficacement un éventuel traitement médical. Un soin énergétique permet : d'éveiller et accélérer les processus d'auto-guérison, de dissoudre les blocages énergétiques, de nettoyer, activer et équilibrer les chakras et les corps subtils, de libérer les blessures enfouies et les blocages émotionnels, de libérer les tensions et les blocages physiques, de diminuer divers troubles (angoisses, stress, douleurs, épuisement), d'améliorer la santé à tous les niveaux et de développer la connaissance de soi.

Dans ma pratique des soins énergétiques, j'associe les minéraux afin de faire un travail plus en profondeur (en lien avec la Terre) et qui pourra être maintenu par le port de cristaux.

J'ai pu constater qu'en cas d'infertilité liée à l'endométriose, le chakra sacré et le chakra du 3ème œil sont bloqués ou fermés. Ces chakras ou roues énergétiques sont en lien direct avec la création. Que ce soit dans son approche mentale ou physique.

SVADHISTHANA (en sanskri) est le chakra sacré, chakra sexuel, situé à cinq centimètres sous le nombril il contrôle notre santé physique et notre bien être. Sa couleur dominante est l'orange, son élément étant l'eau il agit en tant qu'élément purificateur. Siège de l'énergie sexuelle, de fertilité, de fécondité et du plaisir !! Il agit sur tous les liquides vitaux : liquide céphalo-rachidien (qui concerne la tête surtout l'encéphale et la colonne vertébrale), cérébrospinale-spinal (relatif au cerveau, à la moelle épinière), les sucs gastriques, le sperme, le sang, l'urine. D'un point de vue organique, il est en lien avec la vessie, l'utérus, la prostate, et a une connexion glandulaire : les glandes reproductrices, ovaires chez les femmes, testicules chez l'homme .

Les problèmes physiques pouvant être lié à ce chakra sont chez la femme une endométriose, la stérilité, des douleurs menstruelles chroniques, des fibromes, des affections du col de l'utérus et des ovaires. Chez l'homme affection de la prostate, stérilité, un dysfonctionnement sexuel.

En lithothérapie : Peuvent être utilisées la Cornaline (règles abondantes), le cuivre natif (inflammation) Calcite orange, la Pierre de lune (régulatrice hormonale), la Topaze impériale... et toutes les pierres oranges.

AJNA est le chakra du troisième œil (très cérébral) , c'est le chakra du commandement, œil de la sagesse et œil interne. Il se situe entre les deux sourcils, c'est le siège de : l'intelligence, de la mémoire, des capacités d'analyse, de synthèse, des perceptions sensorielles et émotionnelles, ainsi que de l'**imagination**, de la **créativité**, de la volonté et du rationalisme. Couleurs dominantes le bleu violacé, le violet. Il agit sur certains organes : les yeux, sinus, base du crâne, lobes temporaux. Les problèmes physiques liés à ce

chakra peuvent être , la migraine, les maladies oculaires , les A.V.C. C'est le filtre des perceptions qu'il intègre grâce au savoir, à la spiritualité et à l'intuition. Ajna est aussi en lien avec l'hypophyse qui agit sur le fonctionnement des autres glandes endocrines.

Les informations, les ressentis, les perceptions sont dirigées vers les autres chakras et extériorisées par la communication, les sentiments... mais aussi à l'intérieur par la **compréhension de soi**, les fonctions vitales, combat de maladie etc...

La méditation peut ouvrir davantage son troisième œil , cela permet de s'ouvrir à soi même, à la conscience, à la sagesse.

En lithothérapie il est intéressant de travailler avec du saphir, du lapis-lazuli, de la solalite et autres pierres bleu foncé, indigo.

c- La pensée positive

Les pensées positives sont primordiales pour notre esprit et notre corps, quand l'un est sain l'autre l'est automatiquement. Comme le sport, elles ont pour effet d'augmenter le taux d'endorphines dans le sang, et contrôlent notre sentiment de bien être.

Ainsi, être positif permet d'accumuler des réserves d'énergie nous permettant de lutter, en cas de stress ou de maladie, plus facilement.

3- Plan physique

a- Composante structurelle

- L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé.

Cette méthode peut-être très intéressante pour les femmes atteintes d'endométriose, en effet l'ostéopathie permet de décoller les adhérences abdominales, de dissoudre les tensions musculaires afin d'apporter au corps son homéostasie. Elle permet une récupération plus rapide des fonctions digestives, en post-opératoire, notamment lors d'atteintes digestives.

- La réflexologie plantaire est une technique ancestrale qui consiste au massage de zones réflexes sur le pied. Le travail en réflexologie visant au rééquilibrage du corps et de ses fonctions , vise à rééquilibrer le système hormonal par le biais du système nerveux. Elle procure aussi détente mentale et physique. L'intérêt de cette pratique est de redonner au corps sa capacité d'auto-guérison.

b- Composante thermodynamique

Comme vu précédemment, il y a un lien entre régulation thermodynamique et inflammation_

Utilisation de bouillotte ou glace localisée sur le bas du ventre lors des douleurs.

Bains de siège : un bain de siège se pratique dans une bassine ou une baignoire, il consiste à baigner les hanches et les fesses uniquement. Cette pratique a un effet décongestionnant, réduisant inflammation et crampes pendant les règles.

Il est préconisé de faire ces bains de siège en alternance eau chaude 3 minutes eau fraîche 1 minute pendant 15 minutes 2 à 3 fois par jour.

C- Programme pour aider à concevoir un enfant lors d'une PMA ou d'une tentative naturelle.

1- Alimentation et activité

Suivant le Dr Ledoux, un enfant devrait se préparer pendant 9 mois avant le début de la grossesse. Ceci dans le but de préparer le terrain, de nettoyer le corps de tous les toxiques auxquels il a été confronté.

Il préconise de mettre en place une diététique de couple avec de préférence la consommation d'un œuf bio le matin car il contient tous les Acides Aminés essentiels et les minéraux nécessaires à la procréation. Et de préparer les intestins avec des pré et probiotiques.

Proposition de programme préconceptionnel tiré du livre « Concevoir un bébé » de M.Nicholas et M. Taranassi

Débuter : 3mois avant

Semaine 1

Renoncer aux habitudes toxiques

Faire 3 jours de désintoxication (monodiète de pomme ou de raisins BIO par exemple)

Semaine 2

Commencer une alimentation préconceptionnelle et une supplémentaire en vitamines et minéraux. Boire 2l d'eau (peu minérale) par jour.

Alimentation préconceptionnelle:

GLUCIDES

A privilégier	A éviter
Céréales complètes, avoine, pâtes complètes, seigle, maïs, millet, blé noir. (éviter le gluten)	Farines et pâtes blanches
Pain complet	Pain blanc
Légumes frais (crus ou cuits vapeur)	Sucre blanc
Fruits frais (crus ou cuits maison)	Bonbons, biscuits, gâteaux
Pomme de terre	Boissons gazeuses sucrées
Miel (le matin de préférence)	Confitures/gelées
Légumineuses, haricots rouges, pois chiches lentilles...	Jus de fruits à base de jus concentré teneur en sucre très élevée
Patates douces	
Fruits secs (attentions aux sucres) a manger avec parcimonie	

PROTEINES

Viandes Bio, poisson bio	Plats industriels
Laits et laitages bio	Saucisses, Hamburgers, hot dogs etc
Fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc) graines bio (carthame, sésame, courge...)	Charcuterie
Légumineuses, haricots rouges, pois chiches lentilles...	
Algues, champignons	

LIPIDES

Huile d'olive vierge, tournesol, sésame, ghee	Viandes grasses (agneau et porc)
Avocat	Lait entier UHT, crème fraîche, beurre
Beurre de cacahuète, purée d'amandes et de noisettes	Huile de palme, margarines
Huiles de poissons, de graines de lin, Argousier ++	Pâtes à tartiner industrielles
Maquereaux, sardines,	Gâteaux, tartes biscuits
Fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc) graines bio	Chips gâteaux apéros

(carthame, sésame, courge...)	
Haricots mungs	Chocolat au lait, bonbons, glaces
Algues, champignons	Fritures
Patates Douces	Barres aux céréales

Semaine 3:

Continuer l'alimentation préconceptionnelle

Commencer une activité physique régulière et harmonisante pour l'organisme (yoga, méditation, natation plaisir, marche douce, sexe...)

Semaine 4:

Continuer l'alimentation préconceptionnelle

Continuer une activité physique régulière et harmonisante pour l'organisme

Commencer un programme de réflexologie plantaire et/ou acupuncture

Continuer pour arriver à 3 mois au total

2- Les plantes

a- les plantes du foie

Il est important que l'information hormonale puisse bien passer, il est donc important que le foie fonctionne bien et qu'il y ait un bon ratio de cholestérol.

Ainsi les plantes du foie seront encore ici très intéressantes:

le romarin : tonifie

le radis noir : détoxifie

l'artichaut : dégorge

le Chardon marie : régénère

la chicorée : travaille sur le carrefour hépato-bilio-pancréatico-duodénal

le pissenlit : travaille sur les voies biliaires.

b- les plantes de terrain

La **chlorella** est une algue verte, qui agit sur les métaux lourds, est anti oxydante, stimule l'immunité, est régulatrice intestinale.

La **maca** : Action sur l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique, Fsh LH prolactine, calcitonine et parathormone, aide à la fixation du calcium et phosphore, renforce la cellule nerveuse, le capital osseux et la peau. Spécifique des troubles féminins pérимénopausiques, de la fertilité et de la libido.

La **rhodiola** : En plus de travailler sur le stress et la dépression, cette plante augmente l'ATP des mitochondries et donc l'oxygénation cérébrale et celle des muscles. Elle augmente la fertilité, la libido féminine, règle les problèmes d'aménorrhée et d'éjaculation précoce.

Le **tribulus terrestris** : Cette plante travaille sur l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique : elle rééquilibre la production d'hormones stéroïdiennes. Le tribulus sera employé tant chez l'homme que chez la femme. En effet, chez l'homme il favorise l'érection, améliore les performances sexuelles, stimule la libido, augmente la spermatogénèse et la vitalité des spermatozoïdes. Chez la femme, il stimule la fécondité, combat la frigidité et les symptômes ménopausiques.

c- Les vitamines

La **vitamine E** doit être apportée en cas de stérilité. On la trouve dans l'huile de germe de blé, l'huile de noix, l'huile de tournesol, l'huile de carthame en grande quantité.

Bien que très chère et s'oxydant vite, l'huile de germe de blé permet un très bon apport en vitamines ADEK, régule le taux de cholestérol et est anti oxydante.

Les vitamines **B9 (acide folique) et B12 (cobalamine)**. La vitamine B9 a un rôle très important dans la duplication de l'ADN et de L'ARN. Chez la femme enceinte les carences en Vitamines B9 peuvent provoquer : anomalies du développement des tissus maternels (placenta, circulation sanguine), anomalies de développement du fœtus, retard de croissance du fœtus, augmentation du risque de prématurité, faibles réserves en folates chez le nourrisson. Les aliments les plus riches en vitamine B9 sont les foies, la levure alimentaire, le jaune d'œuf, l'échalote.

La vitamine B12, joue elle aussi un rôle important lorsqu'il y a un désir de maternité, en effet cette vitamine a un rôle central dans le développement et le fonctionnement du système nerveux. Elle est synthétisée par des bactéries de la flore intestinale. Lorsque la future mère est carencée en vitamine B12, les répercussions peuvent être : fausse couche, un retard neurologique du fœtus... Cette vitamine se trouve dans les protéines animales : la viande, surtout les abats, et les crustacés. On peut aussi la trouver dans la spiruline et la levure vivante.

3- Les fleurs de Deva

Pastèque : Grossesse harmonieuse : renforce l'harmonie du couple qui désire avoir un enfant. Apporte harmonie et stabilité durant la grossesse. Équilibre l'excès de sensibilité chez la femme enceinte

Courgette : Grossesse harmonieuse : Assiste la femme enceinte en équilibrant les émotions. De façon plus générale, stimule et accroît la créativité féminine, spécialement lorsque celle-ci est étouffée ou refoulée à cause d'un environnement social et culturel difficile.

Aide à la création mentale et physique.

Conclusion

Ce mémoire m'a demandé beaucoup de recherches tant dans mes lectures, que sur internet, car comme je l'ai déjà mentionné, les mécanismes de l'endométriose sont encore sombres.

J'ai suivi pendant des mois sur les forums, pages facebook, et par téléphone les joies et les peines de ces jeunes femmes. Et il m'a permis d'être en contact avec des personnes extraordinairement fortes qui souhaitent enfin être bien dans leur vie malgré leur pathologie.

Beaucoup se battent pour qu'elle soit re-connue, par le biais d'associations. Aux vues de la population atteinte, il devient urgent que les pouvoirs publics, prennent en compte la nécessité de former à cette pathologie les soignants, afin que les médecins ou infirmières scolaires puissent être des véhicules d'informations pour que le diagnostic soit posé au plus tôt.

Comme mon questionnaire l'a révélé, chacune a sa propre histoire. Cette maladie est personnelle et il est difficile d'en faire une généralité et de généraliser les conseils.

Dans ma pratique de la naturopathie, avant mon mémoire j'ai suivi des jeunes femmes atteintes d'endométriose, mais mon travail m'a permis de voir cette pathologie sous d'autres angles. En effet, j'ai constaté qu'il fallait vraiment une trilogie de causes pour que les mécanismes se mettent en place et que se développe l'endométriose allant jusqu'à l'infertilité dans les cas les plus atteints.

Les techniques alternatives semblent avoir totalement leur place en soutien des femmes atteintes d'endométriose, mais il est bien évident que les propositions que j'ai apportées ne peuvent pas toutes être mise en place.

En tant que naturopathe, j'ai plusieurs cordes à mon arc me permettant de travailler sur les trois composantes de l'endométriose.

Pour finir, je pense que la naturopathie est un des accompagnements possibles pour que les femmes atteintes d'endométriose gagnent en bien-être tant physique que psychologique. Mon message le plus important étant : Le début de la guérison passe par le savoir, la prise de conscience et l'acceptation.

Annexe N°1

Tableau des perturbateurs endocriniens

Substance	Exemples de produits	Effets
Alkylphénols	Détergents	Imitation des œstrogènes Accumulation dans le corps Effets possibles sur le développement et la fertilité Chez certains poissons, féminisation des mâles
	Peintures	
	Pesticides	
	Tuyaux de plomberie en PVC	
	Spermicides	
	Produits de coloration pour les cheveux	
	Crèmes à raser	
	Lotions après-rasage	
BHA et BHT	Lingettes jetables	Composé œstrogénique Toxique pour la peau, le foie et les reins Augmentation du risque de cancer Hypertrophie du foie Retard de la croissance cellulaire Accentuation des réactions allergiques Neurotoxique Perturbateur hormonal
	Cosmétiques	
	Crèmes, lotions et produits hydratants	
	Baumes et rouges à lèvres	
	Ombres et crayons à paupières	
	Emballages alimentaires	
	Céréales	
	Gomme à mâcher	
	Viande	
	Margarine	
Bisphénol A (BPA)	Croustilles	Composé œstrogénique Déformations génitales chez les nouveau-nés garçons Apparition précoce de la puberté chez les jeunes filles Problèmes comportementaux comme le déficit d'attention, l'hyperactivité et la dépression Baisse de la qualité du sperme de l'homme Trouble des systèmes hépatique et reproducteur Obésité Diabète de type 2 Augmentation du nombre de cancers du sein et de la prostate
	Soupes et aliments déshydratés	
	Biberons pour bébé, bouteilles sport	
	Scellant dentaire, composites dentaires	
	Contenants de 18 litres pour distributeurs d'eau	
	Jouets pour enfants	
	Boîtes de conserve et cannettes en aluminium	
	CD/DVD	
	Lentilles ophtalmiques	
	Instruments médicaux	
Cadmium	Contenants et ustensiles de plastique	Imitation des œstrogènes Cancérogène Problèmes respiratoires Ostéoporose Toxique pour le foie, le pancréas et les reins
	Batteries et piles au nickel-cadmium	
	Plastiques, céramiques et verre colorés	
	Photographies	
	Photocopies	
	PVC	
	Pesticides	
	Composantes des circuits	

Substance	Exemples de produits	Effets
Ignifuges bromés (PBDE)	électroniques Eau potable Tabac Aliments : fruits de mer, croustilles, arachides, soya, graines de tournesol, lait de vache, céréales	Composé imitant les hormones thyroïdiennes Problèmes d'apprentissage, déficit de l'attention et de la mémoire Diminution du nombre de spermatozoïdes
	Tissus Meubles rembourrés Matelas Produits électriques et électroniques Véhicules motorisés	Altération des ovaires Diminution de l'activité de la glande thyroïde
Mercure	Poissons et produits de la mer Thermomètres Ampoules et tubes fluorescents Amalgames dentaires Piles Certaines crèmes éclaircissantes pour la peau Certains onguents et crèmes antiseptiques Certaines gouttes pour les yeux	Chez l'humain, accumulation dans les tissus du cerveau, de la thyroïde et des reins. Perturbation de certaines fonctions de la thyroïde critiques pour le développement fœtal. Troubles neurologiques : déficit dans la motricité fine, la coordination, l'attention, la mémoire verbale.
Parabènes	Cosmétiques Produits de soins personnels Aliments transformés	Composés œstrogéniques Absorption par la peau Cause possible de réactions cutanées, d'irritation ou d'allergies Réduction de la qualité du sperme chez les rats Cancérogènes
Phtalates	Plastique de type PVC ou vinyle Contenants et pellicules de plastique Jouets de plastique Produits flexibles à base de plastique Produits biomédicaux (tubulure, sacs de soluté, gants, etc.) Produits d'entretien parfumés Parfums et produits parfumés Produits coiffants Produits de soins personnels	Composés imitant les œstrogènes Composés modifiant l'équilibre des hormones thyroïdiennes Malformations génitales Puberté précoce Problèmes de fertilité Toxiques pour le cerveau, le système nerveux, le système respiratoire Apparition d'allergies et d'asthme Chez les animaux : féminisation des populations
Plomb	Cosmétiques Batteries électriques des véhicules Tuyaux Gaine de câbles électriques Équipement électronique Jouets : peinture de finition et plastique	Accumulation dans le corps Cancérogène Imitation des œstrogènes Perturbation des fonctions de la thyroïde Diminution de la fertilité

Substance	Exemples de produits	Effets
	Pigments : peintures, teintures, céramique PVC Bijoux bon marché, porte-clés, petits objets de métal gris Coupes et verres en cristal	Neurotoxique Retard du développement mental Altération du développement du système nerveux Entrave à la maturation sexuelle Fausses couches
Téflon et composés perfluorés (PFC)	Enduit antiadhésif des ustensiles et batteries de cuisine Emballages alimentaires (ex. : maïs à éclater pour micro-ondes) Traitements antitaches pour les tissus et tapis Crèmes pour le corps Soies dentaires Équipements médicaux et sportifs Vêtements performants imperméables de type Gore-Tex Appareils électroniques	Polluants organiques persistants Composés imitant les œstrogènes et les hormones thyroïdiennes Cancérogène Altération du développement du système nerveux du fœtus Naissance de bébés de petit poids Augmentation du taux de cholestérol Modification de la réponse au stress Accumulation dans le foie et le cerveau
Triclosan	Antimicrobiens Savons Certains plastiques : manches de brosses à dents, ustensiles, planches à découper, surfaces de travail Éponges pour la cuisine Rideaux de douche Dentifrice Produits contre l'acné Produits de premiers soins Cosmétiques Crèmes à raser Lotions hydratantes Déodorants Démaquillants Vêtements de sport Jouets	Blocage de l'activité de la glande thyroïde et de l'action des hormones thyroïdiennes Accumulation dans les tissus graisseux Toxique pour le foie et les voies respiratoires

Annexe N°2

Endométriose et infertilité

Questionnaire de recherche pour mon mémoire de naturopathie, l'endométriose cause d'infertilité chez la femme

*Obligatoire

1. Qui êtes vous? *

.....

2. Votre adresse mail *

Juste pour pouvoir vous recontacter si j'ai des questions

.....

3. Vous êtes une femme *

Une seule réponse possible.

- < 20 ans
 entre 20 et 30 ans
 entre 30 et 40 ans
 entre 40 et 50 ans
 >50 ans

4. Votre endométriose a été diagnostiquée *

Une seule réponse possible.

Suite a la symptomologie de la maladie *Après avoir répondu à la dernière question de cette section, passez à la question 10.*

Lorsque vous avez souhaité avoir des enfants *Après avoir répondu à la dernière question de cette section, passez à la question 6.*

Après avoir eu des enfants *Après avoir répondu à la dernière question de cette section, passez à la question 8.*

Autre :

5. Vous êtes diagnostiquée Endométriose de type

Une seule réponse possible.

- I
 II
 III
 IV

Passez à la question 12.

6. Avez vous pu avoir des enfants? *

Une seule réponse possible.

- oui naturellement *Passez à la question 8.*
- oui, avec Aide Médicale à la procréation
- non
-

Passez à la question 8.

7. Combien de temps avez vous mis pour "tomber" enceinte? *

Une seule réponse possible.

- moins de 3 mois
- de 3 à 12 mois
- de 12 à 24 mois
- Plus de 24 mois
- jamais
-

Passez à la question 12.

8. Aviez vous eu des difficultés à avoir vos enfants? *

.....

.....

.....

.....

.....

9. Combien avez vous eu d'enfants

Une seule réponse possible.

- 1
- 2
- 3
- 4 ou plus
-

Passez à la question 12.

10. Envisagez vous d'avoir des enfants? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

11. Dans quel cadre pensez vous l'envisager? *

Méthodes naturelles, PMA, autre...

.....
.....
.....
.....

12. Avez vous été opérée de vos lésions?

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non

13. Si oui, quelles en ont été les conséquences?

.....
.....
.....
.....

14. A quel âge avez vous été réglée

Une seule réponse possible.

- avant 10 ans
 11-12 ans
 13-14 ans
 après 15 ans

15. Avez vous toujours eu des règles douloureuses

Une seule réponse possible.

- oui
 non

Ne répondez que si vous le souhaitez aux questions de cette page

16. Vous sentez vous féminine?

Acceptez vous la part de féminité qui est en vous? Comment vous voyez vous?

.....

.....

.....

.....

17. Quelles sont vos relations avec votre mère?

Une seule réponse possible.

- Bonnes
- Mauvaises
- Ni bonnes ni mauvaises

18. Pouvez vous développer s'il vous plait!

.....

.....

.....

.....

Traitements

19. Êtes vous/avez vous été sous traitement allopathique, ou naturel? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

20. Que prenez vous?

.....

.....

.....

.....

25. Si oui, lesquelles?

Plusieurs réponses possibles.

- Homéopathie
- Ostéopathie
- Naturopathie
- Médecine traditionnelle chinoise
- Accupuncture
- Soins énergétiques (Reiki, magnétisme ...)
- Réflexologie plantaire
- Massages
- Shiatsu
- Hypnose
- Autre :

26. Qu'attendez vous de ces thérapies alternatives? *

.....

.....

.....

.....

27. Quels bienfaits en avez vous tiré? *

.....

.....

.....

.....

28. Si non, qu'est ce qui vous a retenu?

Méconnaissance de ces médecines alternatives, méconnaissance de thérapeutes, ou autre...

.....

.....

.....

.....

Merci!

29. Merci d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire qui me sera très utile pour mon mémoire, le but étant de pouvoir aider d'autres femmes atteintes d'Endométriose

Vous avez ci dessous un espace d'expression sur lequel vous pouvez écrire tout ce qui a rapport avec la maladie, que je n'ai pas traité de votre point de vu, ou tout élément pouvant vous aider sur le chemin de la maternité.

Fourni par



Annexe N°3

Décodage Cellulaire

Extrait du livre de Lise Bourbeau :

" BLOCAGE PHYSIQUE"

L'endométriose est une affection gynécologique très fréquente chez la femme jusqu'à sa ménopause . Elle se définit par la présence anormale de muqueuse utérine sur l'appareil génital, en des endroits inhabituels. Cette muqueuse reconstitue en miniature un véritable utérus.

"BLOCAGE EMOTIONNEL"

Le plus grand blocage émotionnel de cette maladie est de ne pas pouvoir enfanter. La femme qui en souffre est , en général, celle qui dirige tout, qui enfante dans d'autres domaines. Elle veut avoir un enfant , bien qu'elle ait très peur des conséquences de l'enfantement.

Par exemple , mourir ou souffrir beaucoup en donnant naissance, tel que sa mère l'a vécu. Cette peur est assez forte pour bloquer son désir d'avoir un enfant. J'ai même vu des cas où la peur extrême d'enfanter venait d'une vie précédente.

"BLOCAGE MENTAL"

Le message que tu reçois avec cette maladie est de réaliser que la croyance qui t'habite, voulant que tout accouchement soit nécessairement laborieux et dangereux, est assez forte pour créer un obstacle physique, t'empêchant de devenir enceinte. Il est nécessaire de constater que cette maladie crée l'apparence d'un autre utérus. Cela est une forte indication à quel point tu veux avoir un enfant : tu as même un utérus d'extra.

J'ai pu remarquer de plus que la croyance entretenue par la majorité des femmes souffrant d'endométriose concerne surtout l'accouchement et non ses conséquences, c'est -à-dire s'occuper de l'éducation d'un enfant. Il est grand temps pour toi de réaliser que tu as cru assez longtemps à ce qui te faisait peur, maintenant tu as le droit de satisfaire ce grand désir d'enfanter. De plus , donne-toi le droit de ne pas être invincible, d'être parfois vaincue dans tes créations ou lorsque tu veux donner naissance à de nouveaux projets.

Extrait « Dis moi où tu as mal, le lexique. » de Michel Odoul

[...] Nous voilà pleinement dans la symbolique de relation difficile et déplacée à la mère. En effet, l'utérus est le foyer profond dans lequel la mère porte l'enfant. Ce lieu est celui qui a la particularité de saigner tout les 28 jours, selon le cycle lunaire qui est aussi celui des émotions au féminin. Cette relation difficile fait que la femme a tendance à se durcir, physiquement parlant, à avoir une attitude masculine dans la vie. Le rapport de force, un côté bourru, une tendance à foncer et à la suractivité viennent compléter le tableau. Les personnes souffrant d'endométriose sont, par conséquent, souvent des femmes ayant ou ayant eu des relations difficiles, douloureuses voire violentes, avec leur mère. Cependant, la contamination émotionnelle est telle qu'elle ne peut couper avec cette relation qui s'entretient par des crises et un vécu symbiotique. On perd alors sa vie et son énergie (saignements) dans une relation victime/bourreau destructrice et qui entretient une confusion émotionnelle qui se marque dans le corps par la confusion du tissu de l'endomètre. Celui-ci comme l'image de la mère, envahit des parties de l'être dans lesquelles il n'a rien à faire. Peut-être la femme concernée devrait-elle laisser sa mère à sa place et ne pas lui permettre d'envahir sa vie, la coloniser, la mettre en péril. [...]

Extrait de « Mamamelis » de Rina Nissim

Dans son chapitre sur l'endométriose je cite:

« [...] Mais le cerveau joue aussi un rôle important, c'est après tout lui qui dirige les ordres hormonaux. Le conflit à l'origine de l'endométriose est directement lié à l'identité féminine, la sexualité et la féminité. Les exemples sont nombreux : conflit d'identité sexuelle, problème de fertilité avec puissant désir de grossesse et traitements hormonaux inopérants. Dans ce dernier cas, on comprend bien que les messages donnés par le cerveau deviennent confus, celui ci sommé de faire grandir quelque chose et en l'absence de fœtus, c'est le dérapage » [...]

Annexe N°4

1- Aliments anti-oxydants et principes actifs

Composés soufrés des alliacées: poireau, oignon, ail

Anthocyanines: aubergine, raisin, baies

Bêta-carotène: citrouille, mangue, abricot, carotte, épinard, persil

Catéchines: vin rouge, thé

Cuivre: fruits de mer, viande maigre, fruits à coque (noix, noisette, etc.), légumineuses

Cryptoxanthines: poivron rouge, citrouille, mangue

Flavonoïdes: thé, thé vert, vin rouge, agrumes, oignon, pomme

Indoles: crucifères, dont le brocoli, le chou et le chou-fleur

Lignanes: graine de sésame, lin, son, grains entiers, légumes

Lutéine: maïs, légumes à feuilles vertes (épinard, roquette, cresson, etc.)

Lycopène: tomate, pamplemousse rose, melon d'eau

Manganèse: fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque

Polyphénols: thym, origan

Sélénium: fruits de mer, abats, viande maigre, grains entiers

Vitamine C: orange, baies, kiwi, mangue, brocoli, épinard, poivron, piment

Vitamine E: huiles végétales, fruits à coque, avocat, graines oléagineuses, grains entiers

Zinc: fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque

Zoochimiques: viande rouge, abats, poisson

2- Les Oligo-éléments dans l'alimentation

Oligoéléments	Types d'aliments
CHROME	céréales complètes, fruits de mer, viandes, abats, jaune d'œufs, levures, thym, poivre, sucre roux
COBALT	jaune d'œuf, céréales complètes, légumes secs, végétaux
CUIVRE	céréales complètes, levures sèches, germes et sons de blé, légumes verts, fruits de mer, foie, noix, prunes, cacao, coquillages
FER	légumes verts et secs, épinards, boudin noir, abats, viandes, œufs, poissons, flocons de céréales, poudre de cacao
FLUOR	eau, sel fluoré, fruits de mer, poissons, légumes frais
IODE	sel, algues, fruits de mer, crustacés, coquillages, poissons, légumes verts, oignon, navet, radis
MANGANESE	thé, noix, gingembre, clous de girofle, céréales complètes, légumes verts et secs
MOLYBDENE	soja, œufs, légumes secs, céréales complètes
SELENIUM	viandes, œufs, abats, oignon, ail, chou, céréales complètes, germes de blé, fruits de mer, poissons, légumes secs
SILICIUM	céréales complètes, bières, betteraves, canne à sucre
VANADIUM	riz, poivre, graisses et huiles animales, épinards, thon, vin, bière, foie
ZINC	fruits de mer, poissons, foie, agneau, céréales, légumes secs, huîtres, volailles, noix, céréales, germes de blé

Bibliographie :

Lise Bourbeau « Ecoute ton corps »

Michel Odoul « Dis moi où tu as mal le lexique »

Rina Nissim Mamamélis

Dr Dominique Rueff Dr Maurice Nahon Hormones Végétales naturelles

Dr Ledoux, Gérard Guéniot, la phytoembriothérapie

P Lepoërs, F Ledoux, P Meurin, De la lumière à la guérison (la phytothérapie entre science et tradition)

Thèse du DR Zoubir Sanae pour la faculté de médecine de Fes

Ulrich Rampp Voyage au cœur des fleurs de Bach

Alternatif bien être mars 2015

Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologique de la reproduction Elsevier masson sas tous droits réservés

Sources internet

www.santedesfemmes.com

www.chu.ulg.ac.be

www.cure-detox.com

www.womentowomen.com

www.inserm.fr

www.gyneco-online.com

www.sciencedirect.com

www.endomind.fr

www.endofrance.org

www.ensemblecontrelendometriose.fr

www.aly-abbara.com

www.wilandroot.com