



Un livre sur l'endométriose

Il y aurait tant de choses à dire sur l'endométriose : la maladie, ses facteurs et ses causes présumées, les traitements, etc. Mais ce n'est pas le but de ce livre. Il a pour seul vocation de parler de nutrition, et ce, de façon exhaustive.

On ne peut pas dire qu'il y ait pléthore d'études scientifiques au sujet de la nutrition et de l'endométriose, loin de là. Cependant nous disposons d'informations intéressantes et encourageantes. Nous allons voir tout au long de cet ouvrage comment mettre en place une alimentation protectrice contre l'endométriose, qui permettra de diminuer douleurs et inflammations notamment, mais aussi de jouer sur le climat œstrogénique et l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Pourquoi ce livre ? Et pourquoi un homme pour un problème de santé typiquement féminin ? C'est la question que se poseront de nombreuses lectrices. Dans mon travail de diététicien-nutritionniste au sein d'un établissement thermal spécialisé en gynécologie (Challes-les-Eaux, Savoie, France), j'ai été amené à m'intéresser à l'endométriose et à ce que pourrait apporter la nutrithérapie. S'en sont suivies des recherches et un travail approfondi sur le sujet. Je dirais que c'est le destin qui m'a mené à écrire ce livre. On peut certes trouver quelques ouvrages sur l'endométriose, mais la partie nutrition reste peu détaillée comparativement au texte dédié à la compréhension de la maladie et aux traitements. C'est aussi une raison qui m'a poussé à faire ce travail d'écriture : donner un outil nutritionnel pratique et scientifique à la fois.

J'espère que ce livre sera utile pour toutes les femmes qui désirent améliorer leur santé et leur bien-être, et que la nutrition agisse comme un outil et non comme une contrainte.