

Préface

L'endométriose est une maladie fréquente, le plus souvent asymptomatique. Elle se définit par la présence de tissu endométrial ectopique, c'est-à-dire en dehors de la cavité utérine. Dans certains cas, l'endométriose devient symptomatique pour des raisons mal connues. Elle s'exprime majoritairement par des douleurs pelviennes chroniques, plus ou moins cycliques, souvent accompagnées d'infertilité. Le traitement médical, en dehors du traitement antalgique, est un traitement hormonal visant à obtenir une aménorrhée. Un traitement chirurgical est parfois associé pour enlever des sites ectopiques étendus, des kystes ovariens ou des blocages mécaniques de type adhérentiel. Dès lors, il est aisé de comprendre le retentissement majeur de cette pathologie dans la vie et l'équilibre d'une femme : fertilité diminuée, dyspareunie, douleurs pelviennes chroniques. Une patiente me disait à ce sujet : « la maladie me vole ma capacité à être mère, ma capacité à être femme... ma capacité à être, tout simplement ».

Nous ne pouvons faire l'impasse sur ce fait : tout traitement allopathique se réfléchit en termes de balance bénéfico-risque. Ce que les patientes perdent en douleur grâce aux traitements hormonal et antalgique est contrebalancé par le cortège d'effets secondaires d'une mise en ménopause artificielle. Situation d'autant plus mal vécue que la patiente se sent souvent dépossédée d'elle-même dans le processus de soin, comme privée de son autonomie et de son libre arbitre.

Rappelons ici un des principes fondateurs de tout acte médical : « *primum non nocere* », ne pas nuire, s'intégrant pleinement dans la notion d'efficacité thérapeutique. Et par expérience, l'efficacité thérapeutique commence lorsque le patient agit et s'intègre dans son processus de soin.

Nous voilà donc au cœur de notre sujet, l'alimentation est un bras de levier majeur pour agir sur l'endométriose, pour se réapproprier une prise en charge protocolaire en l'accompagnant avec sa connaissance et ses choix nutritionnels, et plus largement pour se réapproprier le soin de soi, de son mental et de

son physique. Faire le choix de s'alimenter autrement et s'engager dans cette pratique pluriquotidienne est un acte de soin, dont l'impact sur la pathologie est connu aujourd'hui et largement développé dans ces pages.

Ainsi, ce livre s'adresse à un vaste public de lecteurs: pour les femmes atteintes d'endométriose, pour les médecins et plus particulièrement les gynécologues, les nutritionnistes, diététiciens et plus largement aux lecteurs intéressés et curieux de connaître les avancées scientifiques concernant l'impact de l'alimentation dans un process pathologique. Chacun pourra, à sa mesure, trouver les éléments de réponse à ces interrogations, allant d'exemples pratiques jusqu'au développement scientifique approfondi des données.

Je remercie Fabien Piasco pour ce travail de longue haleine de synthèse des connaissances et pour ses extrapolations pratiques dans ce domaine spécifique de l'endométriose. Je ne peux que souhaiter que patients et médecins, par ce livre, prennent la mesure de l'impact thérapeutique de l'alimentation dans l'endométriose et plus généralement dans le concept de santé, en intégrant la somme de connaissances pour en faire un art de vivre et du soin.

Dr Luce Bergeret

Médecin généraliste et Phytothérapeute

