



# Table des Matières

<b>Préface</b> .....	<b>13</b>
Un livre sur l'endométriose .....	15
Introduction .....	15
<b>CHAPITRE 1</b> .....	<b>17</b>
<b>L'endométriose: une maladie encore mal comprise</b> .....	<b>17</b>
Les mécanismes de la maladie .....	19
Les hypothèses quant aux causes .....	19
Les perturbations physiologiques .....	19
Les signes cliniques .....	20
L'infertilité .....	20
Une approche par étapes .....	20
Sur quels paramètres pourrions-nous jouer au niveau de l'alimentation? .....	22
Comment ce livre est-il construit? .....	23
<b>CHAPITRE 2</b> .....	<b>25</b>
<b>Endométriose et perturbateurs endocriniens</b> .....	<b>25</b>
Perturbateurs endocriniens: définition .....	27
D'où viennent les perturbateurs endocriniens? .....	27
Conclusion .....	35
<b>CHAPITRE 3</b> .....	<b>39</b>
<b>Inventaire des connaissances sur la nutrition et l'endométriose</b> .....	<b>39</b>
Pour bien comprendre: les différents types d'études .....	41
<b>CHAPITRE 4</b> .....	<b>61</b>
<b>Les bases du régime anti-inflammatoire</b> .....	<b>61</b>
L'inflammation et l'endométriose .....	63
Les acides gras .....	63

<b>CHAPITRE 5</b> . . . . .	83
Œstrogènes et alimentation . . . . .	83
Calories et œstrogènes. . . . .	85
Masse grasse et œstrogènes. . . . .	85
Acides gras et imprégnation œstrogénique . . . . .	86
Fibres et œstrogènes . . . . .	86
Les crucifères : le bon et le mauvais œstrogène. . . . .	87
Détoxification hépatique et œstrogènes . . . . .	88
Le cas du pamplemousse . . . . .	90
Caféine . . . . .	91
Alcool . . . . .	94
Et le soja ? . . . . .	98
Conclusion. . . . .	104
<b>CHAPITRE 6</b> . . . . .	107
<b>Mettre en place un régime protecteur (étape n° 1)</b> . . . . .	107
A l'action ! . . . . .	109
Rappel sur les aliments/nutriments à favoriser et ceux à éviter/limiter . . . . .	109
Détails sur les différents groupes d'aliments . . . . .	110
Conclusion. . . . .	121
Analyse nutritionnelle . . . . .	129
Quelques exemples de recettes sympathiques . . . . .	130
<b>CHAPITRE 7</b> . . . . .	135
<b>Aller plus loin si c'est insuffisant (étape n° 2)</b> . . . . .	135
Le régime sans gluten contre les douleurs de l'endométriose . . . . .	137
Le cas des produits laitiers et de l'endométriose . . . . .	138
Mis à part cela, est-il nécessaire de manger des produits laitiers ? . . . . .	142
Mettre en place une alimentation sans gluten ni produits laitiers ? . . . . .	143
Menus . . . . .	149
Analyse nutritionnelle . . . . .	154
Quelques recettes sympathiques . . . . .	155
<b>CHAPITRE 8</b> . . . . .	163
<b>Compléments alimentaires</b> . . . . .	163
Des compléments alimentaires, vraiment ? . . . . .	165
Les multivitamines . . . . .	165
Huile de poisson décontaminée . . . . .	166
Curcumine. . . . .	168

D'autres compléments très prometteurs . . . . .	179
Des formulations de compléments alimentaires « anti-endométriose » ?	182
Conclusion . . . . .	188
<b>CHAPITRE 9 . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>Questions/réponses . . . . .</b>	<b>193</b>
Remerciements . . . . .	195
Questions/réponses . . . . .	195
<b>CHAPITRE 10 . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>211</b>
Voilà tout est là . . . . .	213
Peu de preuves diront certains, mais pourquoi attendre ? . . . . .	213
Un livre écrit pour tous ! . . . . .	213
<b>CHAPITRE 11 . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Les Annexes . . . . .</b>	<b>215</b>
Complémentation générale . . . . .	216
Détoxification des œstrogènes . . . . .	218
Détoxification des œstrogènes sans compléments alimentaires . . . . .	220
Procréation . . . . .	222
Protocole antidouleur . . . . .	224
Protocole antifatigue . . . . .	228
Cystite interstitielle . . . . .	230
Syndrome de l'intestin irritable . . . . .	232
Adénomyose . . . . .	238
Syndrome des ovaires polykystiques . . . . .	240
Syndrome prémenstruel . . . . .	242
Anémie . . . . .	244
Bilans biologiques utiles . . . . .	246
Curcuma et curcumine . . . . .	248
Les meilleures épices pour l'endométriose . . . . .	250
Oméga-3 : quelles quantités ? . . . . .	254
Comment se protéger des perturbateurs endocriniens . . . . .	258
Schémas des interventions nutritionnelles . . . . .	262
Comment compenser l'arrêt des produits laitiers ? . . . . .	264
Par quoi commencer ? . . . . .	266
<b>CHAPITRE 12 . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>Témoignages et bonnes adresses . . . . .</b>	<b>269</b>