



Table des Matières

Préface	13
Un livre sur l'endométriose	15
Introduction	15
CHAPITRE 1	17
L'endométriose: une maladie encore mal comprise	17
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
CHAPITRE 2	25
Endométriose et perturbateurs endocriniens	25
Perturbateurs endocriniens: définition	27
D'où viennent les perturbateurs endocriniens?	27
Conclusion	35
CHAPITRE 3	39
Inventaire des connaissances sur la nutrition et l'endométriose	39
Pour bien comprendre: les différents types d'études	41
CHAPITRE 4	61
Les bases du régime anti-inflammatoire	61
L'inflammation et l'endométriose	63
Les acides gras	63

CHAPITRE 5.	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
Détoxication hépatique et œstrogènes	88
Le cas du pamplemousse	90
Caféine	91
Alcool	94
Et le soja ?	98
Conclusion.	104
CHAPITRE 6.	107
Mettre en place un régime protecteur (étape n° 1)	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
CHAPITRE 7.	135
Aller plus loin si c'est insuffisant (étape n° 2)	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
CHAPITRE 8.	163
Compléments alimentaires	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
CHAPITRE 9	193
Questions/réponses	193
Remerciements	195
Questions/réponses	195
CHAPITRE 10	211
Conclusion	211
Voilà tout est là	213
Peu de preuves diront certains, mais pourquoi attendre ?	213
Un livre écrit pour tous !	213
CHAPITRE 11	215
Les Annexes	215
Complémentation générale	216
Détoxication des œstrogènes	218
Détoxication 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
CHAPITRE 12	269
Témoignages et bonnes adresses	269