

Quand l'alimentation soulage les douleurs de l'endométriose

NUTRITION Certains aliments peuvent aggraver l'inflammation liée à l'endométriose, tandis que d'autres pourraient l'apaiser. Quelques conseils pour mieux vivre avec cette maladie chronique.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Ce que nous mangeons influence des processus clés tels que l'inflammation, le stress oxydatif et le microbiote intestinal. Or, l'endométriose est avant tout une maladie entretenue par ces processus. De nombreuses études en nutrition démontrent qu'il est possible de les moduler par l'alimentation pour atténuer les douleurs liées à la maladie. «Chaque facteur est un peu comme une couche d'engrais qui ferait pousser l'endométriose», explique Fabien Piasco. Depuis plus de dix ans, ce diététicien et nutritionniste français étudie l'impact de l'alimentation sur cette pathologie complexe. Dans son livre «L'alimentation anti-endométriose», il propose des pistes pour améliorer la qualité de vie des patientes.

Moins de gluten, plus de fibres

Certains aliments favorisent l'inflammation. Ils apportent des radicaux libres qui oxydent le corps et des perturbateurs endocriniens qui modifient l'équilibre hormonal, renforçant les lésions douloureuses. Ainsi, notre nourriture peut développer ou entretenir une inflammation des cellules. Pour Fabien Piasco, «il n'existe pas de recommandations officielles. Néanmoins, sur la base d'études de cas publiées, et du retour de nombreuses femmes dans le monde, on observe que des changements alimentaires améliorent significativement les symptômes.»

En particulier, diminuer le gluten soulage les douleurs pelviennes de l'endométriose, et améliore la fonction barrière de l'intestin, surtout en présence du syndrome de l'intestin irritable très fréquent chez ces femmes. Le gluten favorise en effet la porosité intestinale. C'est un cercle vicieux précise le nutritionniste: «Les intestins et l'endométriose sont

liés. Lorsque la flore intestinale est déséquilibrée, l'intestin devient poreux et laisse passer dans le sang des éléments qui augmentent les inflammations de l'endomètre et donc les douleurs.» La consommation de fruits et légumes est également recommandée pour lutter contre l'endométriose. «Les fibres diminuent la vitesse d'absorption du glucose et modifient le microbiote. Leur teneur en minéraux

«ON OBSERVE QUE DES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES AMÉLIORENT SIGNIFICATIVEMENT LES SYMPTÔMES DE L'ENDOMÉTRIOSE.»

FABIEN PIASCO
DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE

ENDOMÉTRIOSE: QUELS ALIMENTS CHOISIR?

À PRIVILÉGIER

Un régime anti-inflammatoire riche en fibres et en vitamines

-  Les fruits et les légumes
-  Les volailles
-  Les poissons gras
-  Les œufs
-  Les épices douces

À ÉVITER

Ce qui favorise la porosité des intestins et les déséquilibres hormonaux

-  Le gluten
-  Les produits laitiers
-  La viande rouge
-  La charcuterie
-  L'alcool



et en vitamines en font de bons anti-oxydants, et les végétaux sont anti-inflammatoires», précise Fabien Piasco.

Privilégier les poissons et les volailles

Chaque cas étant unique, le diététicien suggère de tester à son rythme de petits changements alimentaires: « Il est bien plus simple de choisir un type d'alimentation anti-inflammatoire, plutôt que de remplacer des aliments à éviter par des alternatives moins qualitatives.» De manière générale, il déconseille de consommer trop de viande rouge. Sa teneur élevée en fer renforce le processus oxydatif, et les sucs dégagés par leur cuisson sont très oxydants et inflammatoires. Enfin, elle contient beaucoup de graisses saturées. «Ces facteurs de risque pour l'endométriose ne se retrouvent pas dans les poissons et les volailles qui peuvent être privilégiés pour ceux qui ne sont pas végétariens. Quant aux œufs, ils sont

une source intéressante d'oméga 3, surtout lorsque les poules sont nourries aux graines de lin», recommande Fabien Piasco.

Quant aux produits laitiers, ils sont souvent mal tolérés par les femmes atteintes d'endométriose. Ils contiennent de la caséine, une protéine difficile à digérer, et de la dioxine, un perturbateur endocrinien. Sur la base des études qu'il référence dans son livre, Fabien Piasco estime que, en présence d'endométriose, consommer moins de produits laitiers, tels que le fromage ou le beurre, impacte favorablement le bien-être des femmes. Il conseille encore de limiter sa consommation d'alcool: «Il brûle le tube digestif, fragilise la barrière intestinale et augmente sa porosité. L'alcool stimule une enzyme appelée aromatasase, à l'origine de la fabrication des œstrogènes. Or, les déséquilibres hormonaux sont un des facteurs de l'endométriose sur lesquels on peut agir.» En conclusion, un régime méditerranéen, riche en antioxydants et anti-inflammatoire, est le meilleur allié pour soulager les douleurs liées à l'endométriose.

Fabien Piasco en parlera lors d'une conférence en ligne organisée par l'association valaisanne Les Petits rubans, le 12 octobre (voir ci-contre). ●

EN BREF

L'association Les Petits rubans

Présente sur les réseaux sociaux, l'association Les Petits rubans conseille, oriente et organise des ateliers pour les femmes souffrant d'endométriose. Créée par trois femmes atteintes par cette maladie, elle s'engage à améliorer la prise en charge et à accompagner les femmes dans leur parcours de santé pour les aider à vivre mieux. Prochain événement: le 10 octobre, une conférence en ligne du nutritionniste Fabien Piasco.

Info: www.petitsrubans.ch ●



Conseils pour prévenir les chutes

Promotion santé Valais organise un événement gratuit, Equilibre en marche, sans inscription préalable. Quel est votre équilibre? Comment éviter les chutes? Le 19 septembre de 13 h 30 à 18 heures, à l'Ecole d'agriculture du Valais (EAV), un médecin, un physiothérapeute et une diététicienne partageront leurs conseils. Plusieurs ateliers seront proposés, et l'après-midi se terminera par un apéritif musical. Programme complet:

www.psvalais.ch/equilibreenmarche. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

