

L'endométriose et l'alimentation



Qu'est-ce que l'endométriose ?



@vectorjuice-Freepik

L'**endométriose** est une maladie complexe, inflammatoire chronique qui affecte environ 10% des femmes en âge de procréer.

Elle est marquée par la présence de tissu endométrial hors de l'utérus, provoquant **douleurs pelviennes sévères, troubles digestifs mais aussi beaucoup d'autres symptômes en fonction de la localisation des lésions.**



Le lien entre Endométriose et Alimentation

Comme pour de nombreuses maladies inflammatoires, une alimentation spécifique peut accentuer ou calmer l'inflammation responsable des symptômes de l'endométriose.

A ce jour certaines études ont montré qu'une **consommation plus élevée de produits laitiers est associée à un risque diminué d'endométriose**. Les consommations de viande rouge, d'acides gras trans et d'acides gras saturés sont quant à elles associées à une augmentation de ce risque.

Le lien entre alimentation et endométriose a déjà été mis en évidence dans une étude récente publiée en 2020 dans BMJ Open. Celle-ci montre **qu'une alimentation riche en aliments aux propriétés anti-inflammatoires peut contribuer à soulager les symptômes de l'endométriose.**

Le principe de l'alimentation anti-inflammatoire est de modifier l'alimentation de façon pérenne pour tendre vers un modèle anti-inflammatoire. En effet, l'endométriose est favorisée par :

- l'inflammation ;
- le stress oxydatif ;
- les déséquilibres hormonaux (hormones et perturbateurs endocriniens)



@atlascompany-Freepik

Les chercheurs soulignent notamment les bienfaits de certains nutriments spécifiques, comme :

- ➔ **les fibres**, qui participent à la réduction du taux d'œstrogènes circulant dans le sang ;
- ➔ **les oméga-3**, des acides gras essentiels reconnus pour atténuer l'intensité des symptômes
- ➔ **les antioxydants**, qui jouent un rôle clé dans la lutte contre l'inflammation.



Aliments à privilégier

De nombreux aliments permettent de diminuer les douleurs et d'éviter l'inflammation :

- + Les aliments riches en fer et vitamine C
- + Des céréales comme l'avoine ou le quinoa
- + Des légumineuses comme les lentilles, haricots blancs et rouges, pois chiches, petits pois
- + Des épinards, champignons ou poireaux
- + Des graines de chia ou de chanvre, des noix de cajou
- + Du chocolat noir et cacao bio
- + Les légumes verts et colorés
- + Les oléagineux : noix, amandes, noisettes...
- + Les petits poissons gras qui aident à calmer l'inflammation : sardines, harengs, maquereaux, rougets...
- + Les baies rouges : groseilles, framboises, myrtilles, cassis... Elles sont dotées de grands pouvoirs antioxydants
- + Les huiles végétales vierges : privilégier celles extraites à froid et d'origine biologique.



Sources

- ➔ <https://www.cerim.org/breves-scientifiques/endometriose-le-lien-avec-l-alimentation>
ARAB, A. KARIMI, E. VINGRYS, K. « et col. » Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Nutrition Journal, 2022, 21, 58, doi: 10.1186/s12937-022-00812-x.
- ➔ Endométriose : les aliments à favoriser et ceux à éviter

Promotion Santé Martinique travaille en transdisciplinarité, intersectorialité et accompagne gratuitement les acteurs du territoire concernés par une alimentation favorable à la santé.



Pour en savoir plus sur l'endométriose et sur les associations :

- ⊗ <https://www.sante.fr/endometriose>
- ⊗ [Endometriose/quest-ce-que-l-endometriose?](https://www.endometriose.org/quest-ce-que-l-endometriose/)
- ⊗ <https://fenm.org/>
- ⊗ <https://www.net1901.org/association/ENDO-972-ASSOCIATION-MARTINICAISE-DE-LENDOMETRIOSE%2C962829.html>
- ⊗ <https://endofrance.org/regions/endofrance-martinique/>



Contact :

Nina PAPAYA

Chargée de mission Santé Publique



0596 63 16 32 –



nina.papaya@promotion-sante-martinique.fr

Siège

Immeuble « Les Amandiers »
Voie numéro 1
Zone Industrielle La Lézarde
97232 Le Lamentin

APE Code 94.12Z

SIRET N° 326 482 452 00066

Organisme de formation N° 97970180397 du 12 juin 2012

Association loi 1901

Standard 05 96 63 82 62

contact@promotion-sante-martinique.fr