

MES PETITES

Anne Dufour
et Carole Garnier

ENDOMÉTRIOSE

RECETTES MAGIQUES

100
RECETTES
PLAISIR ET ANTI-
INFLAMMATOIRES
SPÉCIAL FEMME



LEDUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

ENDOMÉTRIOSE

Douleurs, fatigue, digestion difficile... Et si l'alimentation pouvait devenir un véritable soutien ? Sans régime strict ni frustration, découvrez comment elle calme l'inflammation, aide à soutenir l'équilibre hormonal et à retrouver de l'énergie.

Au menu :

- ✓ **Des clés simples pour comprendre l'endométriose**, le lien avec l'inflammation, les hormones et le microbiote, pourquoi certains aliments soulagent mieux que d'autres.
- ✓ **Un abécédaire endo « saveurs & nutrition »** pour mieux manger quand on a mal.
- ✓ **+ de 40 aliments champions** : amande, avocat, brocoli, fruits de mer... et pour chacun ses nutriments anti-endométriose et des conseils pour les consommer.
- ✓ **100 recettes simples, savoureuses et réconfortantes** : soupes douces, petits-déjeuners sans pic de glycémie, plats faciles à digérer, desserts zéro sucre ajouté...

100 RECETTES MAGIQUES POUR MIEUX VIVRE AVEC L'ENDOMÉTRIOSE

Anne Dufour est journaliste indépendante, spécialisée en nutrition. Elle est diplômée de la Cooking Academy, Atelier des Sens.

Carole Garnier est journaliste spécialisée en nutrition et en gastronomie.

Ensemble elles ont publié aux éditions Leduc de nombreux ouvrages de référence sur l'alimentation et le mieux-être, dont *Ma Bible du Régime Méditerranéen*.

ISBN : 979-10-285-3804-0



6,90 euros
Prix TTC France



Rayons: Santé, Diététique

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

500 recettes régime crétois, 2025.

500 recettes anticancer, 2023.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2023.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2023.

Ma bible du régime méditerranéen, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3804-0
ISSN : 2427-7150

MES PETITES

Anne Dufour
et Carole Garnier

ENDOMÉTRIOSE

RECETTES MAGIQUES

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE	7
DEUXIÈME PARTIE MON ABÉCÉDAIRE ENDO « SAVEURS & NUTRITION »	33
TROISIÈME PARTIE LES BASES PRATIQUES DE L'ALIMENTATION ANTI-ENDOMÉTRIOSE	53
QUATRIÈME PARTIE LES 43 ALIMENTS CHAMPIONS ANTI-ENDOMÉTRIOSE	57
CINQUIÈME PARTIE 100 RECETTES QUI FONT DU BIEN	73
TABLE DES MATIÈRES	187

PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

Ce livre est né d'un constat simple : trop de femmes vivent avec l'endométriose sans vraiment comprendre ce qui se passe dans leur corps. Les informations existent, mais elles sont souvent compliquées, techniques, et en plus difficiles à relier au quotidien.

Parmi nos proches, plusieurs femmes en souffrent. Nous les avons vues composer avec la douleur entre deux réunions, dans le métro à 8 heures du matin, ou le soir en préparant le dîner. Nous avons entendu la fatigue, l'inquiétude, et parfois le sentiment d'être seules avec ça. Cette première partie a pour objectif de rendre l'endométriose plus compréhensible, avec des mots simples et des réponses claires aux questions essentielles : qu'est-ce que c'est ? pourquoi ça fait mal ?, et pourquoi ces douleurs prennent tant de place.

Comprendre, ce n'est pas guérir. Mais c'est déjà mieux vivre avec.

1. C'EST QUOI EXACTEMENT L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose est une maladie inflammatoire chronique où un tissu ressemblant à celui de la muqueuse utérine se développe en dehors de l'utérus : ovaires, trompes, péritoine, parfois intestins ou vessie. Ce tissu réagit au cycle hormonal et peut provoquer des douleurs intenses, une fatigue écrasante, des troubles digestifs ou la difficulté à tomber enceinte.

On la décrit souvent comme une « maladie invisible », mais elle est pourtant très visible au contraire, en tout cas pour celles qui en souffrent. On la comprend mieux aujourd'hui, même si beaucoup de femmes sont encore diagnostiquées après des années d'errance médicale.

1 FEMME SUR 10

L'endométriose touche en France environ 1 femme sur 10 en âge de procréer, soit 1,5 à 2,5 millions de personnes. Ou encore, dit autrement, 10 % des femmes réglées souffrent d'endométriose. Mais les spécialistes pensent que le chiffre réel est plus élevé, car nombre d'entre elles ne sont jamais diagnostiquées.

Source – Ameli et WHO (World Health Organization)

2. POURQUOI L'ALIMENTATION PEUT-ELLE AIDER ?

Parce que ce que l'on mange influence l'inflammation, l'immunité, les hormones et le microbiote. Autrement dit : les quatre piliers directement impliqués dans l'endométriose.

On le constate souvent quand on échange avec des médecins et des diététiciens lors des congrès médicaux ou lors d'interviews, ou avec nos lectrices : ajuster l'assiette ne « guérit » pas, mais peut aider à diminuer la douleur, la fatigue, la sensation de ventre enflammé. Or, nous savons à quel point l'alimentation reste l'une des rares zones où l'on peut reprendre la main, même un peu. Alors même si, comme nous, vous avez « les deux doigts dans la prise » et des journées à 100 à l'heure, nos conseils et recettes à intégrer dans votre alimentation quotidienne sont simples et ne prennent vraiment pas beaucoup de temps.

5 BASES EN NUTRI-ENDO

- Moins d'aliments ultra-transformés
- Moins de sucre et de boissons sucrées (jus de fruit compris)
- Plus d'oméga 3
- Plus de fibres
- Plus d'aliments frais et colorés

3. INFLAMMATION ET ENDOMÉTRIOSE : QUEL RAPPORT ?

L'inflammation est au cœur de l'endométriose : les lésions produisent en continu des molécules inflammatoires, qui entretiennent la douleur. Certains aliments – sucres à index glycémique élevé, excès d'oméga 6, aliments hautement transformés – ajoutent une « couche » inflammatoire supplémentaire. À l'inverse, des aliments riches en oméga 3, en antioxydants et en polyphénols agissent comme des « anti-feu ».

INFLAMMATION : NORMALE, MAIS PAS TROP

L'inflammation n'est pas « une erreur du corps » : elle est normale, et même souhaitable quand elle nous avertit que quelque chose ne va pas. Par exemple sous la forme de douleurs articulaires pour nous stopper dans notre élan et ainsi permettre au corps de se réparer. Mais elle devient problématique quand elle ne s'éteint jamais : chronique, dite souvent « de bas grade », ou inflammation métabolique, ou encore méta-inflammation. Alors l'inflammation « douloureuse » et celle « de bas grade que l'on ne sent pas mais qui entretient l'inflammation générale du corps » s'associent.

4. L'ENDOMÉTRIOSE, C'EST AUSSI HORMONAL ?

Oui. La maladie est stimulée par les œstrogènes. Quand le corps en produit trop ou les élimine mal, les symptômes s'aggravent. Le foie joue ici un rôle clé : il transforme les œstrogènes pour permettre leur élimination. Une alimentation riche en crucifères (brocoli, chou, kale) et agrumes aide ce processus. Ainsi que les fibres en général – donc vive les lentilles, haricots secs, pois chiches (attention aux ballonnements si vous êtes intolérante aux Fodmaps !), pain complet et céréales complètes en général, noix... C'est le genre de gestes qui s'intègrent facilement, même dans nos journées à toute vitesse. Un petit gratin de chou par-ci, un brocoli vapeur par-là, une simple orange à croquer, un pomelo en carpaccio, un snacking de noix ou quelques cerneaux dans la salade, des lentilles à l'œuf poché... ces aliments sont, de plus, très bons pour la santé en général, donc aucune raison de s'en priver.

FOCUS INDOLE

Les crucifères contiennent des composés comme l'indole-3-carbinol, qui aident à métaboliser les œstrogènes.

5. FAUT-IL SUPPRIMER LE GLUTEN OU LES LAITAGES ?

Non, pas forcément. Moins on supprime d'aliments (naturels, bruts), plus on a une alimentation diversifiée et mieux c'est. Cependant, certaines femmes voient une amélioration en les réduisant, dans ce cas, évidemment, faites comme c'est le plus confortable pour vous. Tolérer ou non des aliments dépend du microbiote, de la digestion, du niveau d'inflammation. La meilleure stratégie : observer ses propres réactions. Nous avons appris à éviter les dogmes alimentaires, surtout en santé féminine. Mieux vaut privilégier la nuance, l'écoute du corps, la qualité – rien de commun entre un bon yaourt artisanal et un, médiocre, pas cher du tout en grande surface ; rien de commun entre du pain de mie bourré d'additifs vendu en supermarché et un pain au levain frais du boulanger. Et pour cette histoire de gluten, une étude très récente a montré que dans bien des cas, ce que l'on croyait problématique dans le gluten (une protéine du blé), en réalité c'était plutôt les Fodmaps le souci (la partie glucide du blé). Cela peut paraître un peu technique, mais cette précision change tout. Car on ne chasse pas les mêmes responsables, donc pas les mêmes aliments, et on n'est pas dans une optique « zéro gramme de cet aliment », plutôt dans une optique « je vais en manger moins, je le tolérerai mieux ». Et parlons aussi de l'aspect « aliment doudou » : si un fromage blanc au miel et aux noix vous est doux, pourquoi vous en priver ? Si une bonne tartine de pain chaude accueille une sardine écrasée et adorée, qui sommes-nous pour vous dire de vous en passer ?

6. QUELS EXERCICES PHYSIQUES SONT LES PLUS RECOMMANDÉS EN CAS D'ENDOMÉTRIOSE ?

Déjà, selon plusieurs études, la pratique dès le plus jeune âge d'activités sportives semble réduire carrément le risque de développer la maladie. Ensuite, une fois diagnostiquée, les activités douces mais régulières sont idéales : yoga, Pilates, natation, marche rapide, vélo tranquille. Elles allègent l'inflammation, améliorent la circulation pelvienne et détendent les muscles du bas-ventre.

Beaucoup de femmes trouvent un soulagement dans le stretching profond ou les exercices qui mobilisent le diaphragme (respiration ventrale). Le sport intense n'est évidemment pas interdit, mais il doit respecter les limites du moment. De manière générale, restez dans le plaisir et la souplesse : valorisez la régularité plutôt que la performance, surtout si, comme nous, vos semaines sont déjà bien remplies.

AVEC DE L'EAU, C'EST PLUS BEAU !

Nos activités physiques chouchou ? Dans l'eau ! Natation, marche aquatique (longe-côte), aquagym... dès que ça bouge dans le milieu aquatique, surtout la mer (idéal = chauffée = bassin de thalasso), ça fait beaucoup, beaucoup plus de bien. Entre les minéraux de l'eau, le corps devenu magiquement plus léger, les échanges sensoriels entre l'eau et la peau, l'aspect antistress de tremper dans cet élément apaisant... Tout est plus agréable et thérapeutique que sur terre. On adore !

MINI-PROGRAMME

« 10 MINUTES ENTRE DEUX MÉTROS »

- 2 minutes de respiration ventrale
- 4 minutes de bascule lente du bassin avant/arrière
- 4 minutes de marche rapide (ou escaliers)

Ces micro-séances comptent vraiment.

7. QUELLES BOISSONS PRIVILÉGIER, ET LESQUELLES ÉVITER ?

L'hydratation joue un rôle essentiel dans l'inflammation, la digestion et le confort pelvien. Les boissons à privilégier : eau (plate ou pétillante selon la tolérance), tisanes anti-inflammatoires (gingembre, curcuma, framboisier), thé vert, bouillons maison.

À limiter : sodas, boissons sucrées, alcools, cafés multiples dans la journée. L'alcool et le sucre aggravent l'inflammation, et l'excès de café augmente le stress et la tension musculaire.

L'idée n'est pas d'être stricte, mais consciente : garder l'hydratation comme un outil de soutien, pas comme une charge mentale.

JE BOIS QUOI CHAQUE JOUR ?

- 1 bouteille d'eau à portée de main
- 1 tisane anti-inflammatoire
- 1 seul café plaisir (ou 2 si vraiment la journée l'exige)

J'évite : sodas, jus de fruits (trop de sucre, même « maison »), sirop, boissons énergisantes, cafés avec lait, topping, thés glacés industriels, cocktails sucrés...

8. QUEL EST LE RÔLE DU MICROBIOTE INTESTINAL ?

Immense. Le microbiote influence l'immunité, l'inflammation, l'absorption des nutriments, et même le métabolisme des œstrogènes via l'estrobolome. Un microbiote appauvri, appelé improprement « déséquilibré » peut aggraver les douleurs ou les troubles digestifs. Soutenir sa flore en consommant chaque jour suffisamment de fibres, aliments fermentés, eau, mais aussi en ayant une activité physique douce – oui, le mouvement améliore la qualité de la flore intestinale – est chaudement recommandé.

FOCUS EXPRESS : 4 ALIMENTS QUI CHOUCHOUTENT LE MICROBIOTE :

1. Légumes
2. Fruits
3. Légumineuses
4. Aliments fermentés : yaourt nature, skyr, kéfir, yaourt au soja (attention au sucre et aux additifs, bien lire les étiquettes), choucroute (on parle ici du chou, pas des saucisses)

9. ET LES OMÉGA 3 ?

Hyper-importants, parce que ce sont des anti-inflammatoires naturels. Ils s'opposent aux prostaglandines, des molécules naturelles de notre corps mais responsables des douleurs menstruelles et pelviennes.

Dans un monde où l'on consomme trop d'oméga 6, via les produits laitiers, les viandes et certaines huiles hyper-courantes comme celle de tournesol – réintroduire les oméga 3, c'est rétablir un équilibre indispensable au corps.

VIVE LE POISSON !

2 portions de poisson gras par semaine = bon apport en oméga 3 DHA & EPA. Saumon, sardine, anguille, maquereau... votre poissonnier est votre meilleur dealer. Veillez absolument à la qualité ! Sardines en boîte (elles sont cuites en friture !), maquereaux en boîte, ça marche aussi.

10. VITAMINES, MINÉRAUX : QUELS NUTRIMENTS SONT VRAIMENT UTILES ?

Le fer, le magnésium, la vitamine D, les antioxydants (vitamines C, E, polyphénols) et les oméga 3 sont vos meilleurs amis. Ils soutiennent l'énergie, diminuent l'inflammation, apaisent les muscles, renforcent l'immunité.

Dans nos vies toujours dans le rush, ce sont nos « soldats nutritionnels » : discrets mais efficaces.

MA MINI-LISTE :
3 CHAMPIONS SOS ENDO

Fer : boudin noir, viandes rouges, crustacés, coquillages, poissons, œufs, lentilles, épinards

Magnésium : légumineuses, céréales complètes, légumes verts, amandes, cacao maigre en poudre (sans sucre)

Vitamine D : exposer la peau au soleil + poissons gras (boîte de foie de morue avec son huile +++)

11. PEUT-ON « DÉTOXIFIER » LE FOIE ?

Le foie n'a pas besoin d'un grand nettoyage, mais il peut être accompagné dans son travail détox constant. Certains aliments boostent son efficacité : radis noir, citron, brocoli, curcuma.

Dans nos quotidiens, où l'on cumule souvent pollution, stress, métro-boulot-dodo, soutenir le foie est un automatisme utile.

FOCUS 4 RÉFLEXES DÉTOX HÉPATIQUE

- 1. Buvez beaucoup beau :** éventuellement avec un filet de citron (pas à jeun, le citron agresse l'estomac !).
- 2. Marchez, bougez :** le mouvement est le meilleur « détoxifiant » car il active tout dans le corps, y compris la respiration (élimination aussi par ce biais).
- 3. La base de votre alimentation :** des légumes, des fruits, bio si possible. Et des légumineuses, des céréales complètes, des noix. Et des « bonnes protéines » (viande maigre, poissons gras, œufs).
- 4. Zéro alcool et le moins possible de sucre :** les compléments alimentaires quelle que soit leur forme (gélules, boissons...) ne sont vraiment pas indispensables.

12. L'ALIMENTATION INFLUENCE-T-ELLE LE MORAL ?

Oui : le microbiote, certains nutriments (tryptophane, magnésium, oméga 3), la gestion de la glycémie grâce aux aliments à index glycémique (IG) modéré ou bas jouent un rôle dans les hormones du bien-être. Par exemple la dopamine, qui donne l'entrain et la motivation, ou la sérotonine qui apaise et sécurise. Nombre de femmes décrivent un mental plus stable avec une alimentation plus naturelle (moins transformée), anti-inflammatoire, moins sucrée. Et lorsqu'on connaît la charge mentale liée à l'endométriose, c'est loin d'être un détail. Certains experts sont, de plus, intimement persuadés qu'une alimentation

bio, donc contenant le moins de résidus chimiques et autres résidus de pesticides, est nettement préférable pour la santé mentale, car respectant davantage la flore intestinale d'une part, et ne venant pas interférer avec des perturbateurs endocriniens d'autre part. (Voir aussi question 17 : « les toxiques environnementaux », p. 22.)

MAIS NON ?

80 % de la sérotonine est produite... dans l'intestin.

13. ET SI ON N'A PAS LE TEMPS ?

On fait simple, même très simple. Remplacer un goûter sucré par une pomme + quelques noix. Miser sur des légumes verts surgelés le soir. Boire une tisane au lieu d'un second café.

Nous qui courons entre nos enfants, nos interviews, nos bouclages, on sait : ce sont les petits gestes qui tiennent dans la vraie vie.

MICRO-LISTE << SOS MANQUE DE TEMPS >>

Tartines avocat-citron
Légumes vapeur + huile d'olive
Soupe + œuf poché
Poignée de cerneaux de noix

14. POURQUOI L'ENDOMÉTRIOSE FATIGUE AUTANT ?

Parce que l'inflammation chronique épuise l'organisme. La douleur puise dans les réserves. Les troubles digestifs diminuent l'absorption des nutriments. Et la charge mentale de vivre avec une douleur imprévisible fatigue aussi, disons plutôt lasse, ce qui n'est pas mieux. Et puis paradoxalement quand on est crevé, souvent, on dort mal, ce qui n'arrange rien. Un cercle vicieux aggravé par des déficiences en fer, entre autres, dues aux pertes de sang : on a l'impression de marcher dans la glu, d'être lente à comprendre, à réagir, à bouger. Bref : une vie quotidienne amoindrie.

L'alimentation aide à reconstituer les réserves (fer, protéines, vitamines B), à stabiliser l'énergie et à réduire les pics inflammatoires. Au passage, le mouvement aussi, à adapter évidemment !

15. POURQUOI CERTAINES FEMMES ONT DES SYMPTÔMES DIGESTIFS ?

Les lésions peuvent toucher l'intestin ou provoquer une inflammation locale qui ralentit ou accélère le transit. Le stress, fréquent dans l'endométriose, accentue les symptômes. D'où l'intérêt d'une alimentation apaisante, riche en fibres douces et en probiotiques.

4 RÈGLES D'OR DE LA CUISINE << DIGESTION FACILE >>

1. Cuissons douces : vapeur, à l'étouffée, en papillote, à l'eau frémissante (et non bouillante)
2. Éviter les crudités en excès si l'intestin est sensible
3. Manger lentement
4. Ne pas trop boire à table (c'est mieux en dehors des repas)

16. LE STRESS PEUT-IL AGGRAVER L'ENDOMÉTRIOSE ?

Vous connaissez déjà la réponse. Oui. Le stress augmente l'inflammation, contracte les muscles, dont ceux du bassin, perturbe la digestion et les hormones. C'est un cercle vicieux, classique chez les gens en général, les femmes en particulier, les femmes atteintes d'endométriose presque à tous les coups. L'alimentation ne suffit pas pour « sortir de là », mais elle « permet ». En effet, elle soutient le système nerveux (magnésium, oméga 3, plantes apaisantes), et donne « la moelle » de pratiquer davantage d'activité physique qui va faire du bien. Rien que ces deux points, c'est déjà énorme. Et pensez à **respirer**. Ça ne coûte rien ça ne prend pas de temps et ça peut beaucoup ! Le modèle 4-6 est simple à retenir, pour débiter : des inspirations de 4 secondes pour remplir à fond (poumons, ventre), des expirations de 6 secondes pour vider à fond.

AH BON ?

Le magnésium est l'un des minéraux les plus consommés par le corps en période de stress. Une supplémentation peut s'envisager, c'est même recommandé. Trois formes sont les mieux tolérées et les plus actives : le bisglycinate (un sel bien toléré) **ou** un mélange de plusieurs sels de magnésium dont le bisglycinate **ou** de l'huile de magnésium à appliquer sur la peau (elle traverse la barrière cutanée : gros avantage, une tolérance digestive totale évidemment, mais aussi on peut l'appliquer sur le ventre et le bas du dos pour une détente musculaire et antispasmodique en bonus). Maintenant, si le classique magnésium marin vous convient, que vous le connaissez bien, continuez !

17. LES TOXIQUES ENVIRONNEMENTAUX JOUENT-ILS UN RÔLE ?

Probablement. Nous parlons ici de certains perturbateurs endocriniens, capables d'imiter ou d'augmenter l'effet des œstrogènes. On en trouve dans le plastique, certains cosmétiques, ou des pesticides. Limiter l'exposition, sans psychoter, est un réflexe important à acquérir. Cela signifie réduire l'usage du plastique, peut-être mieux choisir ses meubles, ses produits cosmétiques et d'hygiène, ses produits ménagers. Tout un programme mais qui peut vraiment rendre service à votre corps sur le long terme, en plus, car au fil de notre imprégnation, jour après jour,

les perturbateurs endocriniens sont impliqués dans une cascade de problèmes plus ou moins graves.

UN PETIT GESTE QUOTIDIEN

Ne jamais chauffer un contenant en plastique. Autrement dit, les plats dans les barquettes en plastique (ou en carton avec revêtement interne plastifié, c'est pareil), ne les mettez pas directement dans le micro-ondes. Même si c'est pourtant recommandé sur le mode d'emploi. Versez plutôt les aliments d'abord dans une assiette en porcelaine ou un plat en verre, et glissez-le au micro-ondes.

18. L'ENDOMÉTRIOSE EST-ELLE HÉRÉDITAIRE ?

Pas exactement, mais il existe une prédisposition génétique. Si plusieurs femmes de la famille sont touchées, le risque que vous soyez touchée vous-même augmente. Dans nos familles, certaines femmes ont découvert la maladie tardivement, ce qui montre aussi l'importance d'en parler entre générations.

AH BON ?

Les chercheurs ont identifié plusieurs gènes impliqués, mais aucun ne « déclenche » seul la maladie.

19. POURQUOI L'ENDOMÉTRIOSE EST-ELLE SI DIFFICILE À DIAGNOSTIQUER ?

Parce que les symptômes varient énormément, se confondent avec d'autres troubles, et que la douleur menstruelle est longtemps banalisée. « Vous avez mal ? C'est normal, serrez les dents » (sous-entendu « et arrêtez de vous plaindre »). Variante : « C'est dans la tête Madame ! » (certes, mais c'est aussi et surtout dans votre corps). Déjà, en cas de suspicion, vous pouvez faire un simple test salivaire, disponible en pharmacie, même si sa fiabilité est encore un peu « discutée ». Le retard moyen en France est encore long, 8 ans, mais les choses avancent.

MISE EN GARDE

Une douleur qui empêche de vivre n'est jamais « normale ». Si votre médecin n'est pas à l'écoute, allez en consulter un autre.

20. PEUT-ON AVOIR UNE VIE ACTIVE AVEC L'ENDOMÉTRIOSE ?

Oui, mais avec des ajustements. Beaucoup de femmes travaillent, élèvent leurs enfants, prennent les transports, gèrent mille choses. Heureusement ! Mais elles apprennent à s'écouter, à adapter, à anticiper les moments difficiles. L'alimentation, le repos, l'organisation permettent d'aménager un quotidien plus confortable.

MICRO-LISTE « KIT DE JOURNÉE COMPLIQUÉE »

Collation saine (noix, chocolat noir, clémentines...)

Chauffe-main ou mini-bouillotte à déclencher et à poser sur le ventre au cas où.

Antidouleurs et tisane en sachet à disposition dans le sac à main.

21. LES PLANTES PEUVENT-ELLES AIDER ?

Certaines oui : framboisier, camomille, gingembre, curcuma, mélisse. Ce sont des outils complémentaires, elles ne remplaceront pas un traitement prescrit par votre médecin. Elles peuvent réduire les crampes abdominales, apaiser le système nerveux, favoriser la digestion.

C'EST DU « FOND »

Les tisanes sont efficaces si prises régulièrement, pas uniquement « en crise ».

Certaines herbes aromatiques font aussi beaucoup, en douceur. Le persil et la coriandre apportent du fer végétal et des antioxydants : parfaits sur des légumes rôtis ou une salade tiède. Le basilic, riche en composés anti-inflammatoires, adore les tomates, les œufs ou un simple plat de pâtes. L'estragon soutient la digestion et réveille

des œufs, un poulet ou une vinaigrette. Le thym et le romarin, riches en polyphénols, parfument les légumes au four, les poissons ou les pommes de terre. La ciboulette, plus légère, passe partout et facilite la tolérance digestive.

22. FAUT-IL MANGER DIFFÉREMMENT SELON LES PHASES DU CYCLE ?

Ça dépend des femmes. Pour certaines ça ne change rien, pour d'autres, si. Cela peut aider :

- **Avant les règles** : focalisez sur les aliments riches en magnésium, en oméga 3, en fibres – les légumes verts, le cacao maigre, les poissons gras, l'huile de colza ou de noix, les légumineuses et les noix, les céréales complètes...
- **Pendant les règles** : misez sur les aliments réconfortants mais nourrissants – lentilles, pommes de terre, pâtes, plats chauds complets...
- **Après les règles** : refaites le plein de fer et de protéines – viandes, œufs, poissons...
- **Durant l'ovulation** : forcez sur les antioxydants – tous les végétaux très colorés, les baies, les autres fruits noirs ou rouges ou orange, les légumes « foncés » (aubergine...). C'est une façon douce de respecter les fluctuations naturelles du corps.

23. LE SOMMEIL JOUE-T-IL UN RÔLE ?

Énorme. Le manque de sommeil augmente l'inflammation, le stress et la sensibilité à la douleur. Et perturbe les

signaux de la faim et la digestion, déjà bien malmenés par l'endo.

Évidemment, on le sait, les douleurs gênent aussi le sommeil : cercle vicieux classique. Une routine apaisante le soir + une alimentation évitant les excitants peut déjà améliorer beaucoup. Pensez aussi aux auto-massages doux (avec une huile végétale et quelques gouttes d'huile essentielle apaisante, comme celles de fleur d'oranger ou de lavande officinale ou encore avec de l'huile de magnésium).

ASTUCE DU Soir

Tisane framboisier + douche chaude + lumière tamisée + lecture calme d'un bon livre = meilleur endormissement.

24. L'ALIMENTATION PEUT-ELLE CHANGER LA VIE ?

L'alimentation ne guérira pas votre endométriose. Mais elle peut rendre les journées plus vivables, réduire la douleur, améliorer le moral, stabiliser le transit, soutenir la fertilité. C'est une alliée parmi d'autres, un outil quotidien qu'il faut de toute façon apprivoiser pour sa santé physique, mentale, émotionnelle, même (surtout !) dans la vie trépidante qui est la nôtre.

25. C'EST QUOI LA CHRONONUTRITION ET, PLUS LARGEMENT, LA CHRONOBIOLOGIE DE L'ENDO ?

Voici une lecture claire, pratique des hormones et rythmes du corps, adaptée aux douleurs cycliques, à la fatigue, aux pics inflammatoires... et à une journée qui ressemble à la vraie vie.

MATIN : 6 HEURES-10 HEURES

Hormones dominantes : cortisol, adrénaline, légère montée d'œstrogènes

Le cortisol n'est pas l'ennemi : il *réveille*, mobilise l'énergie, aide à la concentration.

Avec l'endométriose, on a souvent un cortisol matinal un peu bas (fatigue chronique), ou au contraire trop haut (stress, réveils nocturnes, douleurs au lever).

Manger

Ni énorme, ni minuscule. Un petit-déjeuner équilibré : fibres + protéines + gras.

Nous cherchons à stabiliser la glycémie, donc les douleurs et l'humeur. Et à éviter les fringales de fin de matinée.

Exemples :

- Yaourt + graines + fruits, c'est facile à digérer
- Œuf + légumes + tartine de pain au levain, c'est super si vous avez bien faim le matin
- Tartines de pain complet au levain + beurre + une touche de compote, de miel, le classique de chez