

Stéphanie Mezerai
Praticienne naturopathe
et Sophie Pensa

Préfaces des D^{rs} Luce Bergeret et Erick Petit



SOULAGER **L'ENDOMÉTRIOSE**

SANS médicaments

Alimentation, homéopathie, plantes, relaxation, yoga...

**VOTRE PROGRAMME EN 2 SEMAINES
POUR SURMONTER LA DOULEUR**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Plus que toute autre maladie, l'endométriose touche à l'intimité de chacune. Elle affecte les organes de la fécondité, de la sexualité et revêt donc une dimension symbolique et psychosomatique forte. Ce livre vous propose des approches de soins globales et accessibles. Un équilibre de vie est possible !

Dans ce guide pratique et illustré :

- **22 questions-réponses** pour mieux comprendre la maladie.
- **Les plantes contre l'endométriose** : huiles essentielles, bourgeons de plantes, tisanes, gélules...
- **Quand la nutrition soigne** : les aliments à supprimer et ceux à privilégier.
- **Reprendre confiance en son corps grâce à l'exercice physique doux** : Pilates, yoga, respiration, sophrologie...
- **Un programme complet et pratique en 2 semaines** pour vous aider à lutter contre l'inflammation et la douleur.

LES RÉPONSES PRATIQUES DES MÉDECINES DOUCES POUR STOPPER LES DOULEURS

Stéphanie Mezerai est praticienne naturopathe et formatrice en naturopathie (ADNR Formations). Elle assure le suivi des femmes atteintes d'endométriose sur la région Occitanie (Endocoaching®).

Sophie Pensa est journaliste, spécialiste des médecines complémentaires. Elle est également professeure de yoga certifiée et auteure de nombreux ouvrages sur la santé dont *Ma bible de l'homéopathie*, *Ma bible de l'ostéopathie* et *Ma bible du yoga santé*.

Préfaces des docteurs **Luce Bergeret**, médecin généraliste, homéopathe, phytothérapeute et médecin thermal à orientation Gynécologie et **Érick Petit**, médecin radiologue, responsable du Centre de l'endométriose du Groupe hospitalier Paris Saint-Joseph et président de RESENDO (Réseau ville-hôpital dédié à l'endométriose).

ISBN : 979-10-285-1359-7



9 791028 513597

18 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Delétraz

© 2019 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1359-7

Stéphanie Mezerai Sophie Pensa

SOULAGER L'ENDOMÉTRIOSE

SANS médicaments

VOTRE NOUVELLE HYGIÈNE
DE VIE ANTIDOULEUR

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface du D ^r Luce Bergeret	9
Préface du D ^r Erick Petit	11
Introduction. Un équilibre de vie est possible	15
Chapitre 1 Mieux comprendre l'endométriose en 22 questions-réponses	17
Chapitre 2 Les médecines complémentaires antidouleur	43
Chapitre 3 Les plantes contre l'endométriose	77
Chapitre 4 Quand la nutrition devient traitement	97
Chapitre 5 La naturopathie, une aide à la détox	131
Chapitre 6 La détox autour de soi : limiter son exposition aux polluants	157
Chapitre 7 Reprendre confiance en son corps	167
Chapitre 8 Réguler ses émotions pour atténuer la douleur	203
Chapitre 9 14 jours de programme antidouleur	219
Annexes	291
Index des recettes	327
Table des matières	329

*À mon époux, le docteur Mezerai
pour son aide précieuse.*

*À mes enfants, à mes parents,
à ma mémé, à ma sœur Angel,
à mes frères, à mon amie Sanaa.*

Stéphanie Mezerai

*Pour ma fille Clara, en espérant
que ce livre lui sera utile.*

Sophie Pensa

PRÉFACE DU D^R LUCE BERGERET

Un grand merci pour ce livre, particulièrement complet, qui présente aussi bien la pathologie et ses symptômes que les traitements conventionnels et non conventionnels dans l'endométriose. Le tout, sans prise de parti mais avec une grande rigueur, un regard éclairé, des recherches récentes.

Il est important de bien noter, comme l'expose ce livre, et comme pour tout individu, que l'art de vivre est une condition nécessaire, bien que non suffisante au concept de santé et de soin. Il constitue le socle sur lequel la patiente va pouvoir expérimenter les différentes thérapeutiques. Non seulement dans l'affinement de son mode de vie – sommeil, équilibre alimentaire, élimination, activité physique – mais aussi pour une maîtrise de l'évolution pathologique – nutrition, mobilité pelvienne, gestion de la douleur et régulation hormonale – et enfin de l'acceptation de la maladie – travail en conscience, lever des traumatismes, connaissance de son corps, de sa pathologie et de sa symptomatologie.

Cet ouvrage permet également de mettre en cohérence les différentes pratiques non conventionnelles et conventionnelles dans

la prise en charge de l'endométriose en saisissant pleinement leur complémentarité, leurs avantages et leurs inconvénients. Une des conséquences est la diminution du risque de redondance en cumulant des thérapeutiques non conventionnelles qui se chevauchent. J'ai pu en effet constater dans ma pratique que ce risque de cumul existe lorsque la patiente consulte différents thérapeutes. Ces derniers ne sont pas forcément au fait des prescriptions de leurs collègues. D'où l'intérêt de ce livre, qui donne des protocoles précis et synthétiques pouvant orienter la femme.

Ainsi, ce livre redonne aux femmes une autonomie, qui reste limitée dans une prise en charge conventionnelle. Il crée un espace de possibles et de choix de thérapeutiques adaptées pour travailler le corps, le mental, les symptômes et l'évolution de la pathologie. Il est clair que cette part d'autonomie dans la prise en charge de l'endométriose est en elle-même thérapeutique.

Je ne peux donc que conseiller aux femmes de lire ce livre et de s'en inspirer dans la recherche de leur équilibre et de leur quête d'un « silence des organes ». L'endométriose est une maladie dont l'horizon n'est pas noir et barré. Au contraire, un nouvel art de vivre est possible et doit être pensé et visualisé. Certes, l'équilibre est une notion relative et instable. À mes yeux, il correspond surtout à un sentiment d'harmonie intérieure, de disponibilité et de liberté. Ce qui n'a pas de prix pour les femmes atteintes d'endométriose.

Bien à vous,

D^r Luce Bergeret
Médecin généraliste
Homéopathe uniciste, phytothérapeute et auriculothérapeute
Médecin thermal orientation gynécologie

PRÉFACE DU D^R ERICK PETIT

Ce livre, que j'ai lu avec beaucoup d'intérêt en tant que médecin allopathique classique et spécialiste du diagnostic de l'endométriose, fait un point très complet sur l'ensemble des techniques dites de médecines complémentaires, parallèles ou alternatives, pour le plus grand bénéfice des patientes atteintes d'endométriose.

Après un chapitre introductif bien documenté sur ce qu'est l'endométriose et les grandes lignes de sa prise en charge, diverses modalités permettant de soulager la douleur sont précisément explicitées et décrites en détail dans leur pratique, de la nutrition à la méditation, en passant par la naturopathie ou l'ostéopathie. Cette maladie est, en effet, suffisamment complexe et hétérogène, et différente dans son expression d'une patiente à l'autre, pour justifier d'une approche holistique, que les auteures ont bien comprise. Elles proposent ce panorama des techniques permettant, comme elles le soulignent justement, de mettre en place une nouvelle hygiène de vie antidouleur. On ne peut, en effet, réduire l'endométriose à une prise en charge uniquement chirurgicale, comme encore trop souvent proposée, ni même uniquement hormonale. Certes, l'hormonothérapie – avec

pour objectif d'interrompre les règles et ainsi de stopper l'évolution de la maladie – reste le plus souvent fondamentale. Et parfois, dans 30 à 40 % des cas, la chirurgie complète d'exérèse des lésions est encore nécessaire dans les cas les plus sévères. Mais cela ne suffit pas toujours pour une gestion optimale de la douleur, loin de là, comme le prouve notre pratique clinique quotidienne dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire. Il convient donc d'utiliser toutes ces modalités antalgiques à bon escient, et idéalement dans le cadre d'un centre antidouleur, lui-même intégré au sein d'un centre et réseau expert dédié à l'endométriose, et selon une stratégie coordonnée par des algologues spécialisés, entourés d'une équipe dite paramédicale la plus complète possible. Ce qui permettrait ainsi d'initier et former les patientes à une hygiène de vie renouvelée, essentielle à l'amélioration significative de leur qualité de vie globale. Certaines pourront ainsi parfois se passer de médicaments, et peut-être même du traitement hormonal dans les cas les plus légers et peu voire non évolutifs, sous réserve d'une surveillance annuelle par imagerie spécialisée.

Cependant, le plus souvent, ces approches resteront par définition complémentaires, tout en étant nécessaires et fort utiles pour un bien-être maximal des patientes. Souhaitons que ce livre complet, astucieux et très pratique, puisse être un guide utile à toutes celles atteintes de cette maladie chronique très fréquente, véritable enjeu de santé publique pour la femme du XXI^e siècle.

D^r Erick Petit
Médecin radiologue
Fondateur du centre de l'endométriose du Groupe
Hospitalier Paris Saint-Joseph
Président de RESENDO (réseau ville hôpital endométriose).

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en rien une consultation médicale. Tous les conseils le sont à titre indicatif et peuvent être revalidés avec votre médecin et/ou naturopathe.

INTRODUCTION UN ÉQUILIBRE DE VIE EST POSSIBLE

L'endométriose est aujourd'hui encore une maladie bien mystérieuse, mal connue et qui plus est, taboue. Heureusement pourtant, les non-dits qui l'entourent commencent à tomber peu à peu, la parole des femmes atteintes se libère et se fait de plus en plus entendre. Leur souffrance quotidienne n'est plus prise à la légère. À ce titre, on ne peut que féliciter le travail de fond effectué par les associations de patientes et par certains médecins engagés à leur côté. Depuis des décennies, ils militent ensemble pour que cette pathologie sorte enfin de l'ombre et ne soit plus considérée comme un souci de femmes un peu trop douillettes. Car les chiffres nous parlent d'une maladie très fréquente, beaucoup plus répandue qu'on le pense. Ainsi, selon les statistiques officielles, 10 à 15 % de la population féminine en âge de procréer en serait atteinte, certaines études parlant même de 20 %, soit près d'une femme sur cinq ! Aussi, il est très fréquent d'être soi-même concernée ou d'avoir dans son entourage une personne atteinte. Peut-être une fille, une sœur, une cousine, une amie proche, une collègue... L'endométriose nous touche donc toutes, de près ou de loin.

Ce livre est parti d'un constat. Hormis certains témoignages, comme celui de la comédienne Laëtitia Milot, il existe très peu d'ouvrages grand public concernant cette maladie. Très peu de livres donnent des conseils pratiques pour mieux la vivre au quotidien, soulager avec des moyens naturels et à la portée de chacune les douleurs invalidantes, apprendre les techniques de respiration, de détente, de visualisation qui permettent de se réapproprier son corps, malgré la souffrance. Plus que toute autre pathologie, l'endométriose touche à l'intimité de chacune, elle affecte les organes de la fécondité, de la sexualité et revêt donc une dimension symbolique et psychosomatique qu'on ne peut ignorer. C'est donc avec la volonté de proposer des approches de soins globales et néanmoins très accessibles que nous avons rédigé ce livre. Nous souhaitons avant tout que chacune d'entre vous, lectrices, puissiez vous les approprier, que vous alliez chercher ici les conseils qui vous parlent, qui vous semblent adaptables à votre vie et profitables à votre état de santé. Nous avons poussé le côté pratique à son maximum, en allant jusqu'à vous proposer des protocoles de soins précis, en naturopathie, en micronutrition ou en phytothérapie, des séances de réflexologie, de yoga ou de méditation simples à mettre en œuvre. Nous savons en effet que chacune de vous n'a pas forcément accès à un panel de thérapeutes pour mettre toutes ces pratiques d'hygiène de vie et de soins en route. Puisse ce livre vous y aider. Car malgré la maladie, un équilibre de vie est possible et toutes les approches que nous vous proposons ici y contribuent.

Chapitre 1

MIEUX COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE EN 22 QUESTIONS- RÉPONSES

Il existe aujourd'hui encore une grande méconnaissance de la maladie, et de nombreuses idées reçues circulent sur son compte. Maladie de femmes, maladie taboue liée aux règles, « l'endo » est encore entourée d'un halo de mystères, de non-dits, de jugements approximatifs ou erronés. Voire de déni de la part de certains professionnels de santé. Voici quelques réponses simples aux questions et interrogations qu'elle pose.

1. QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Il s'agit d'une maladie gynécologique qui se caractérise par la prolifération de tissu endométrial en dehors de la cavité utérine, dans des endroits anormaux (ovaires, péritoine, intestins, vessie...). Elle se manifeste par d'intenses douleurs au moment des règles, des menstruations abondantes, des crampes

pelviennes, abdominales ou même lombaires. Ces douleurs peuvent devenir chroniques et se manifester également en dehors des règles.

2. J'AI MAL PENDANT MES RÈGLES, EST-CE QUE J'AI UNE ENDOMÉTRIOSE ?

Les règles sont un phénomène naturel qui peut s'accompagner d'un inconfort, une sensation de lourdeur dans le bas-ventre, un peu de fatigue. Certaines femmes ont des douleurs, mais qui restent supportables et cèdent avec la prise d'un antalgique léger de type paracétamol. Tout cela est parfaitement normal et n'empêche pas la femme ou la jeune fille de mener une vie normale pendant ses règles, travailler, faire du sport, s'occuper de ses enfants, faire ses courses, sortir et s'amuser.

Ce qui n'est pas normal, c'est d'avoir mal au point d'être handicapée dans la vie quotidienne et de ne pas pouvoir aller travailler ou se rendre en cours pour les plus jeunes. Au point de se retrouver à l'infirmerie scolaire ou aux urgences tous les mois. De vomir ou de s'évanouir. De se retrouver pliée en deux avec la sensation que des coups de poignard transpercent le ventre ou d'accoucher sans péridurale à chaque cycle. Ce qui n'est pas normal non plus, c'est de subir des douleurs qui ne passent pas avec les antalgiques de palier I (paracétamol et ibuprofène). Lorsque la douleur ressentie s'élève à 7-8 sur une échelle de la douleur étalonnée de 0 à 10, ce n'est pas normal non plus. Tous ces signes doivent alerter et une consultation s'impose car l'endométriose est peut-être (très probablement) en cause.

Elle est encore plus probablement en cause si d'autres signes accompagnent ces douleurs de règles : des douleurs dans le pelvis

(bas-ventre) devenues chroniques, même en dehors des menstruations, des troubles du transit (alternance de constipation et de diarrhée), des ballonnements, une émission douloureuse de selles et d'urines, surtout en période de règles, des rapports sexuels douloureux. Enfin, on y pense en cas de difficulté à tomber enceinte, a fortiori si l'un ou l'autre des symptômes précédents est présent.

3. QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Voilà bien un paradoxe : aujourd'hui encore, les scientifiques ignorent précisément les causes de cette maladie, malgré le fait qu'elle soit connue depuis l'Égypte antique (les premières descriptions de l'endométriose datent de 1850 av. J.-C.). En dépit des avancées considérables de la médecine et des techniques de recherche, on ne connaît toujours pas précisément les mécanismes physiopathologiques qui conduisent à son déclenchement. Trop peu de travaux ont été menés pour les identifier. Aujourd'hui encore, on parle le plus souvent de la théorie du reflux menstruel décrite par le gynécologue américain John A. Sampson en 1927, il y a plus de 90 ans. Le sang provenant de la paroi de l'utérus (l'endomètre) est censé s'évacuer correctement au moment des règles. Chez les femmes souffrant d'endométriose, cette évacuation ne se ferait pas normalement, car l'utérus se contracterait de façon trop puissante, trop fréquente, avec des mouvements beaucoup plus amples que la normale (théorie de Leyendecker, voir schéma 1, p. 20). Ces contractions anarchiques liées à une trop forte sécrétion d'œstrogènes auraient deux conséquences :

- *Un reflux massif du sang menstruel par les trompes*, provoquant une implantation de cellules endométriales en dehors de

l'utérus : sur les trompes ou les ovaires (sous la forme d'un kyste) mais aussi en dehors des organes reproducteurs. Notamment sur le péritoine (membrane recouvrant les organes abdominaux), la vessie, le rectum, le côlon, l'intestin. Elles peuvent aussi venir se nicher sur les cicatrices de césarienne ou d'épisiotomie. Ou encore le long des ligaments utéro-sacrés (qui attachent l'utérus à la colonne vertébrale), juste au-dessus du fond du vagin, expliquant les douleurs lors des rapports sexuels. Elles peuvent aussi engainer le nerf sciatique, provoquant des douleurs de sciatique au moment des règles.

- *La formation de microbrèches dans la paroi de l'utérus.* Les cellules de l'endomètre migraient alors à travers ces petites déchirures pour venir se greffer dans le muscle lui-même (on parle dans ce cas précis d'adénomyose ou endométriose utérine).

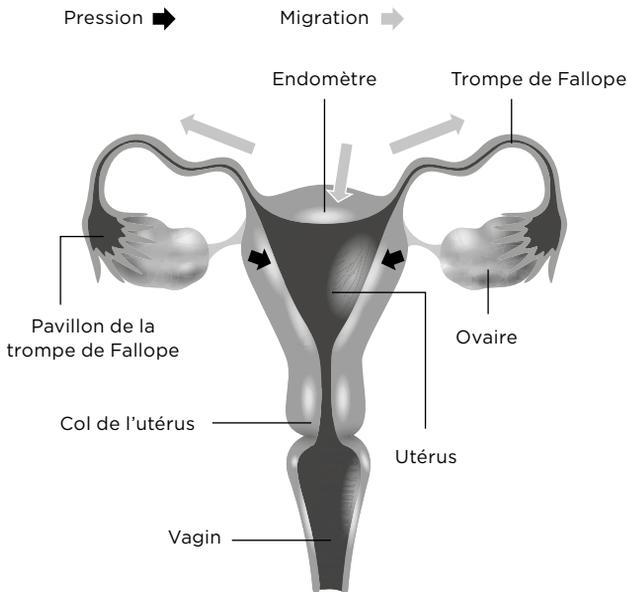


Schéma 1. Une des causes plausibles de l'endométriose : le reflux du sang menstruel par les trompes sous l'effet des contractions utérines anarchiques

Cette description, aussi séduisante soit-elle, ne reste qu'une hypothèse. En effet, il est établi qu'un reflux menstruel existe chez environ 90 % des femmes, avec des trompes perméables. Or, seules 10 à 15 % des femmes sont atteintes d'endométriose. Le mécanisme semble donc plus complexe et d'autres phénomènes sont probablement en jeu. On parle notamment de la possibilité d'une migration à distance des cellules de l'endomètre via les vaisseaux lymphatiques et vasculaires. Ou encore d'une possible transformation des cellules d'autres organes (celles du péritoine, par exemple) en cellules endométriales. On retrouve ici la même hypothèse que dans le cancer : un beau jour, une cellule dysfonctionne, sans que l'on sache pourquoi. Une dérégulation du système immunitaire est peut-être en cause. Les chercheurs évoquent aussi la possible implication des polluants chimiques qui agissent comme perturbateurs endocriniens (ils dérèglent le fonctionnement du système hormonal). Une composante génétique existe également. Bref, des travaux scientifiques sont plus que nécessaires pour percer tous ces mystères et découvrir l'origine exacte de cette maladie.

Car sans en connaître l'origine précise, il est impossible de proposer une thérapeutique qui puisse guérir définitivement la maladie.

Une chose est certaine : les cellules de l'endomètre prolifèrent de façon anarchique, mais la maladie reste bénigne malgré les douleurs qu'elle provoque. C'est pour cette raison que l'on qualifie parfois l'endométriose de « cancer qui ne tue pas ».

**RÈGLES, UTÉRUS, HORMONES...
COMMENT ÇA MARCHÉ ?**

Pendant la première partie du cycle, l'endomètre (tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus) se transforme, s'épaissit et devient de plus en plus vascularisé. Cette croissance s'effectue sous l'effet de la sécrétion des œstrogènes par les ovaires. Après l'ovulation, la progestérone fabriquée par le corps jaune rend l'endomètre apte à la nidification, en limitant le développement de l'endomètre. S'il n'y a pas eu de fécondation, les taux d'œstrogènes et de progestérone chutent brutalement. L'endomètre se détache, les petits vaisseaux s'ouvrent et saignent, ce qui provoque l'apparition des règles. L'utérus, un muscle creux et très puissant, devient contractile, ce qui favorise l'évacuation de l'endomètre. Ces contractions expliquent les douleurs ressenties par de nombreuses femmes. Mais décuplées voire centuplées par celles atteintes d'endométriose.

4. LA MALADIE PEUT-ELLE SE DÉVELOPPER AILLEURS QUE DANS LA SPHÈRE GYNÉCOLOGIQUE ?

Les organes gynécologiques – utérus, trompes, ovaires – constituent les sites privilégiés du développement de l'endométriose. Mais les cellules de l'endomètre peuvent aussi migrer dans tout l'abdomen et venir se nicher sur le péritoine, la vessie ou différents segments du tube digestif (rectum, côlon, intestin...).

Les atteintes digestives concernent ainsi un tiers des patientes. Dans certains cas, elles peuvent monter jusqu'au diaphragme, ce qui donne un symptôme très spécifique avec une douleur à l'épaule droite pendant les règles. Enfin, beaucoup plus rarement, elles peuvent remonter jusqu'au thorax et se retrouver dans les poumons. Plus il y a de localisations et plus elles sont profondes, plus la maladie est qualifiée de sévère.

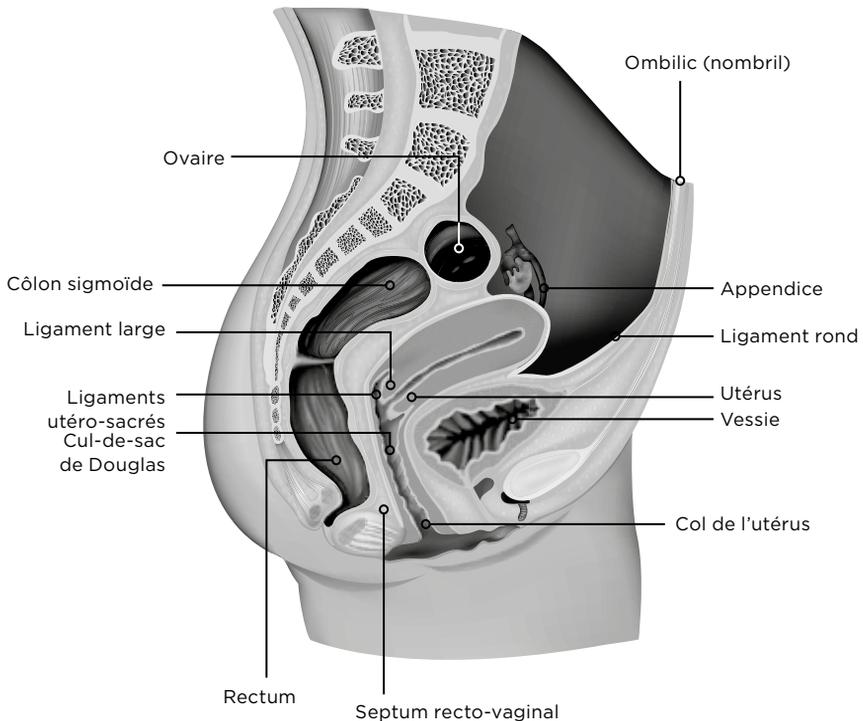


Schéma 2. Les différents sites d'implantation de l'endométriose

5. POURQUOI L'ENDOMÉTRIOSE FAIT-ELLE SI MAL ?

Plusieurs mécanismes expliquent les douleurs ressenties. Ils sont liés à une inflammation qui peut être associée à une irritation nerveuse.

La maladie survient en raison d'une migration de fragments de la muqueuse utérine qui vont se greffer en dehors de l'utérus. Mais ces cellules colonisatrices continuent de se comporter comme si elles étaient logées dans la cavité utérine. Tous les mois, au moment des règles, elles saignent dans le ventre, car elles restent sous l'influence des hormones sécrétées par les ovaires. Ce saignement en dehors de l'utérus irrite les organes qu'il touche, provoquant une inflammation et des douleurs cycliques aggravées. Avec le temps, ces saignements favorisent des accolements entre les organes, des nodules et des adhérences, responsables de douleurs chroniques. Enfin, les cellules de l'endomètre peuvent aussi s'infiltrer dans un nerf (le nerf sciatique, par exemple), provoquant des douleurs neuropathiques.

En l'absence de traitements appropriés, ces douleurs vont donc souvent s'accroître avec le temps. De cycliques, elles peuvent devenir chroniques, d'inflammatoires, elles peuvent se transformer en douleurs nerveuses ou bien se présenter comme une combinaison des deux. À cela s'ajoute un dérèglement progressif des circuits de contrôle de la douleur qui existent dans le cerveau. Au lieu de nous protéger, le cerveau, débordé, se met à intensifier le ressenti douloureux (voir interview du D^r Bouhas-sira, p. 204).

6. LA MALADIE S'AGGRAVE-T-ELLE FORCÉMENT AVEC LE TEMPS ?

Là encore, l'endométriose reste une maladie déconcertante car elle peut ou non évoluer. Or le problème réside dans le fait que, à ce jour, les spécialistes ne sont pas en mesure de déterminer quelles sont les femmes chez qui les lésions vont progresser et quelles sont celles chez qui elles vont rester stables. Une femme peut d'emblée avoir, dès la puberté, une forme sévère et rapidement évolutive, tandis qu'une autre femme peut présenter de petites lésions qui ne vont pas se propager. La plupart du temps, il est nécessaire de prescrire un traitement hormonal pour bloquer les règles. En effet, on sait qu'à chaque menstruation, des cellules d'endométriose viennent se développer ailleurs que dans l'utérus, contribuant ainsi à faire progresser la maladie.

7. UNE ENDOMÉTRIOSE DE STADE 4 EST-ELLE PLUS « GRAVE » QU'UNE ENDOMÉTRIOSE DE STADE 1 ?

Il existe une classification de l'endométriose édictée par la Société américaine de fertilité (ASF). Celle-ci est établie à partir du décompte des lésions zone par zone, de la présence ou non de kyste aux ovaires ou d'adhérences entre les organes. Selon cette classification, on parle d'endométriose de stade 1, 2, 3 ou 4. Dans la réalité, cette classification est peu à peu abandonnée des spécialistes car elle n'est absolument pas prédictive ni de l'intensité des douleurs ni du potentiel de fertilité de la femme (contrairement à ce que pensent encore trop souvent les patientes, affolées lorsqu'on leur annonce un diagnostic d'endométriose de stade modéré à sévère). Par ailleurs, cette classification nécessite d'avoir réalisé une cœlioscopie diagnostique, un examen

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soulager l'endométriose sans médicaments
Stéphanie Mezerai et Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E