# Endométriose nutrition

Comprendre, adapter, mieux vivre

**Marie-Caroline Baraut** 

Avant-propos d'**Ameline Condamine**Préface du **P**<sup>r</sup> **Krystel Nyangoh Timoh**Postface du **P**<sup>r</sup> **Serge Perrot** 



Association française de lutte contre l'endométriose

outenir • Informer • Agir

#### ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél.: 0970771148 www.inpress.fr

Tous les droits d'auteur de cet ouvrage sont reversés à l'association **Endo-France**, qui œuvre depuis plus de vingt ans pour faire reconnaître la réalité des femmes atteintes d'endométriose.



ENDOMÉTRIOSE & NUTRITION.

ISBN: 978-2-38642-608-7 ©2025 ÉDITION IN PRESS

*Illustrations de couverture* : © Edik – Adobe Stock.com.

Mise en page: Lorraine Desgardin

Illustrations: © Good Studio - Adobe Stock.com, sauf p. 16-17 © Oleh -

Adobe Stock

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# **Endométriose** nutrition

Comprendre, adapter, mieux vivre

#### **Marie-Caroline Baraut**

Avant-propos d'**Ameline Condamine** Préface du **Pr Krystel Nyangoh Timoh** Postface du **Pr Serge Perrot** 





#### /// L'autrice

Marie-Caroline Baraut est diététicienne-nutritionniste et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement des patientes atteintes d'endométriose, du SOPK et d'autres pathologies liées à la santé féminine. Présidente et co-fondatrice de l'association Gyn&Diets, qui rassemble des diététicien nes expert es en santé féminine, elle est également administratrice de la filière EndoBreizh et membre du comité d'éthique de la Société française de nutrition clinique et métabolisme (SFNCM).

#### /// L'association

EndoFrance est la première association française de lutte contre l'endométriose à avoir été créée en 2001. Agréée par le ministère de la Santé en 2018 et celui de l'Éducation nationale en 2024, elle soutient et informe les personnes atteintes d'endométriose et leur entourage, mène des actions de sensibilisation et agit pour améliorer le parcours de soin et réduire le délai diagnostique. Forte d'une équipe de bénévoles engagées, d'un comité scientifique composés de médecins spécialistes reconnus, de sa marraine Laëtitia Millot et de son parrain Thomas Ramos, EndoFrance milite pour faire connaître cette maladie. L'association est aujourd'hui présidée par Ameline Condamine.

Plus d'informations sur le site : endofrance.org.

# /// La préfacière

La P<sup>r</sup> Krystel Nyangoh Timoh est gynécologue, anatomie & chirurgie gynécologique, département de gynécologie-obstétrique et reproduction humaine, CHU Rennes, département d'anatomie, Université de Rennes, Inserm UMR 1099.

## /// Le postfacier

Le P<sup>r</sup> Serge Perrot est médecin de la douleur, Centre de la douleur, Hôpital Cochin, Université Paris Cité, Inserm U987.

# Sommaire

Avant-propos
Préface
P <sup>r</sup> Krystel Nyangoh Timoh
Vous n'êtes pas seule
Partie I
Endométriose et nutrition
Chapitre 1 - L'endométriose, définition et physiopathologie 21
Chapitre 2 - Alimentation et endométriose : quelles connexions?27
Chapitre 3 - Faut-il arrêter le gluten?31
Chapitre 4 - Les produits laitiers sont-ils à bannir?37
Chapitre 5 - Et le sucre, le chocolat, le café?
Chapitre 6 - S'inspirer du modèle méditerranéen47
Chapitre 7 - L'assiette du quotidien51
Chapitre 8 - Endométriose et troubles digestifs : un duo fréquent59
Chapitre 9 - Quand faut-il envisager le protocole FODMAPs?67
Chapitre 10 - D'autres pistes à explorer pour soulager le ventre73
Chapitre 11 - Perturbateurs endocriniens : de quoi parle-t-on?79
Chapitre 12 - Activité physique, sommeil, gestion du stress : des alliés discrets83

#### Endométriose & nutrition

Chapitre 13 - Vous avez déjà tout essayé? Rassurez-vous
Chapitre 14 - L'approche bienveillante : manger en confiance93
Chapitre 15 - Ce qu'on sait, ce qu'on explore encore97
Partie II
La voie méditerranéenne :
saveur, science et santé
Introduction au modèle méditerranéen103
Chapitre 1 - Une alimentation reconnue, recommandée, respectée
Chapitre 2 - Plus qu'un régime : un art de vivre107
Chapitre 3 - Les piliers alimentaires du modèle méditerranéen109
Chapitre 4 - Adapter ce modèle à ses propres besoins113

Pr Serge Perrot

# **Avant-propos**

Ameline Condamine, présidente d'EndoFrance

Depuis que j'ai croisé la route de l'endométriose, une certitude ne m'a jamais quittée: aucune d'entre nous ne devrait traverser ce chemin seule. Cette maladie ne se vit pas seulement dans le corps; elle s'invite dans le quotidien, bouscule les vies, ébranle parfois la confiance que l'on a en soi. Alors, plus que jamais, il faut des lieux, des espaces pour se sentir moins isolée, mieux armée, plus forte.

Lorsque j'ai pris la présidence d'EndoFrance, j'ai eu à cœur de poursuivre le chemin tracé avec passion et détermination par celles qui m'ont précédée, et en particulier par notre ancienne présidente Yasmine Candau. Son engagement a bâti des fondations solides; ma mission est de les faire vivre et de continuer à créer ces espaces où l'on se sent entourée, comprise, soutenue. Car moi aussi, j'ai connu cette solitude face à la maladie, cette sensation d'être incomprise.

Ce livre est l'un de ces lieux. Il est une source d'informations fiables et bienveillantes, un guide pour celles qui cherchent à mieux comprendre et à trouver leur équilibre au quotidien.

Depuis 2001, EndoFrance se tient aux côtés des personnes atteintes d'endométriose et de leurs proches.

#### Endométriose & nutrition

Ce dont je suis le plus fière, c'est de nos bénévoles. Une centaine de personnes qui donnent leur énergie, leur temps et leur cœur, tout en composant avec la maladie, la vie de famille, la vie professionnelle. Je les côtoie au quotidien, je vois leur engagement, leur générosité. Grâce à elles, EndoFrance reste une association proche de vous, pour vous et avec vous.

Notre force, ce sont aussi nos adhérent es, qui, par leur soutien, nous permettent d'agir depuis plus de vingt ans. Chaque année, nous organisons des centaines d'événements, répondons à des milliers de mails, et portons la voix des patientes, votre voix, auprès des pouvoirs publics. Fidèles à notre mission « Informer, Soutenir, Agir », nous restons ancrées dans notre ADN: vous délivrer une information fiable et validée scientifiquement.

Oui, l'endométriose est aujourd'hui mieux connue.

L'annonce en 2022, par le Président de la République, Emmanuel Macron, d'une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose, a marqué un tournant: pour la première fois, cette maladie est reconnue comme un enjeu majeur de santé publique. Pourtant, pour beaucoup, elle reste synonyme d'errance médicale, de douleurs, de fatigue et d'incompréhension. Nous savons que chaque parcours est unique, que la recherche de réponses et de mieux-être est un chemin souvent semé d'incertitudes, de coûts, et parfois d'injustice: reste à charge important, soins non remboursés... EndoFrance porte ce combat pour la reconnaissance et une meilleure prise en charge, avec la conviction que chaque avancée compte.

L'alimentation et la nutrition sont au cœur de nombreuses questions: faut-il changer toute son assiette? Qui croire parmi la multitude de conseils parfois contradictoires? Comment ne pas céder aux injonctions, aux recettes miracles, ou à la culpabilité?

#### Avant-propos

À ce jour, aucune étude scientifique n'a prouvé de lien direct entre endométriose et alimentation. Mais nous savons que certaines personnes ressentent un mieux-être en adaptant leur assiette. Ce qui compte, c'est que cette démarche soit personnalisée, construite avec des professionnels formés et intégrée dans une prise en charge globale.

C'est exactement l'esprit de ce livre : démêler le vrai du faux, apaiser les peurs, proposer des pistes sans imposer de règles. Offrir des repères pour avancer à votre rythme, sans pression.

Merci à Marie-Caroline pour son engagement, sa rigueur et sa bienveillance. Son travail respecte à la fois la science et le vécu des patientes, un équilibre précieux. Ce livre ne remplace pas un suivi médical: il est un compagnon de route, un appui dans votre parcours avec la maladie.

J'espère que ces pages vous offriront des repères pour mieux comprendre votre alimentation, et, surtout, avoir la certitude de ne pas être seule dans ce parcours.

C'est notre engagement chez EndoFrance. Être à vos côtés.

# **Préface**

#### Pr Krystel Nyangoh Timoh<sup>1</sup>

Il y a des rencontres qui tombent à pic. Marie-Caroline en fait partie. Diététicienne-nutritionniste passionnée, elle a une énergie douce et contagieuse, de celles qui donnent envie de l'écouter – et de croire qu'on peut vraiment changer les choses, un repas à la fois. Avec elle, pas de dogme, pas de promesse magique, mais une écoute sincère, une vraie curiosité scientifique, et une immense bienveillance pour les personnes qu'elle accompagne.

De mon côté chirurgienne gynécologue, j'ai croisé sur mon chemin des centaines de femmes incroyables. Des patientes battantes, pleines de ressources, souvent épuisées mais toujours debout, souffrant d'endométriose. Et elles m'ont appris que prendre soin ne se résume pas à prescrire et opérer. Il faut aussi écouter, expliquer, accompagner. Et parfois, il faut... se pencher du côté de l'alimentation.

C'est là que ce livre entre en scène.

Ce livre est un trésor. Non pas un grimoire mystique qui vous révélera la recette secrète anti-endométriose (spoiler: elle n'existe pas), mais un guide clair, documenté, chaleureux, qui vous accompagnera

<sup>1.</sup> La P<sup>r</sup> Krystel Nyangoh Timoh est gynécologue, anatomie & chirurgie gynécologique, département de gynécologie-obstétrique et reproduction humaine, CHU Rennes, département d'anatomie, Université de Rennes, Inserm UMR 1099.

#### Endométriose & nutrition

comme une bonne copine éclairée – mais qui connaît bien la littérature scientifique quand même.

On y parle de nutrition avec sérieux, mais sans se prendre au sérieux. On y parle de digestion, d'inflammation, d'intestin, de microbiote – sans jamais se noyer dans des mots compliqués. Et surtout, on y parle de vous. De vos sensations, de vos essais, de vos réussites et de vos doutes. On vous donne des pistes, des repères, des recettes. À prendre, à tester, à adapter à votre rythme.

C'est un livre qui fait du bien. Pas parce qu'il vous promet un monde parfait sans douleurs ni fatigue, mais parce qu'il vous rend actrice. Parce qu'il vous donne des clés, sans injonctions. Parce qu'il vous parle comme on aimerait qu'on nous parle : avec respect et intelligence...

Alors bonne lecture. Nourrissez-vous – au sens propre comme au figuré – de tout ce qu'il contient. Et surtout, souvenez-vous: vous avez du pouvoir. Ce livre est juste là pour vous le rappeler, bouchée après bouchée.

# Vous n'êtes pas seule

J'aimerais vous parler de Marie. Ce n'est pas son vrai prénom, mais c'est une vraie histoire. Marie avait mal. Mal pendant ses règles, mal au ventre presque tout le temps, mal dans son corps... et aussi dans sa tête. Elle avait reçu un diagnostic d'endométriose après des années d'errance médicale, d'incompréhension, de doutes.

Quand elle est venue me voir, elle était à bout. Elle avait déjà tout essayé, ou presque. Elle ne mangeait plus de gluten, plus de produits laitiers, avait testé toutes sortes de régimes et de compléments alimentaires. Elle passait ses soirées à lire des articles, à naviguer sur les réseaux sociaux, à explorer des forums... Elle voulait comprendre, reprendre le contrôle. Mais elle se sentait perdue. Et son alimentation, censée l'aider, était devenue une source d'angoisse et de culpabilité.

Son histoire m'a marquée. Et elle ressemble à celle de beaucoup d'autres femmes que j'ai rencontrées depuis. C'est en les écoutant que j'ai compris à quel point l'alimentation pouvait être à la fois une ressource précieuse et un champ de confusion immense, rempli de promesses irréalistes, d'injonctions contradictoires, et parfois même de discours culpabilisants.

Alors, j'ai décidé d'écrire ce livre.

Un livre pour faire le tri, vous guider sans vous imposer. Un livre qui n'a pas vocation à guérir – car l'endométriose ne se guérit pas avec l'alimentation –, mais à vous aider à mieux vivre avec, à retrouver du

#### Endométriose & nutrition

confort digestif, de l'énergie, et peut-être un peu de paix avec votre assiette

Je suis diététicienne-nutritionniste, et j'accompagne depuis de nombreuses années des femmes atteintes d'endométriose. Ce que je partage ici s'appuie sur des recherches scientifiques solides, mais aussi sur le vécu de mes patientes, sur les ajustements que nous avons faits ensemble, petit à petit, pour construire un quotidien plus serein.

Vous trouverez dans ces pages des explications, des pistes, des conseils. Pas des interdits. Pas de règles rigides. Juste des clés pour mieux comprendre votre corps, mieux manger sans vous priver, et surtout ne plus vous sentir seule dans cette démarche.

Car vous n'êtes pas seule. Et vous méritez qu'on vous parle autrement qu'avec des injonctions ou des promesses miracles.

Bienvenue.

Marie-Caroline

# Partie I

# Endométriose et nutrition



# Chapitre 1 - L'endométriose, définition et physiopathologie

L'endométriose, vous en avez peut-être entendu parler récemment. On en parle davantage, et c'est essentiel. Et pourtant, cette maladie toucherait environ **une femme sur dix** en âge de procréer. Ce n'est donc pas rare : c'est même beaucoup¹. Mais l'endométriose est encore trop souvent mal connue, par les soignants, le grand public et même par les personnes qui en souffrent.

Alors, posons les bases.

## /// Ce qui se passe dans le corps

L'endométriose, c'est une **maladie inflammatoire chronique**. Elle se caractérise par la présence de tissu semblable à celui qui tapisse l'intérieur de l'utérus (l'endomètre), mais en dehors de l'utérus. Ce tissu peut se retrouver un peu partout dans le corps : sur les ovaires, les trompes, la vessie, les intestins, voire plus loin dans certains cas. Les causes de cette migration peuvent être nombreuses (environnementale, hormonale, génétique, immunologique, cellules souches, etc.) et la recherche avance tous les jours pour nous permettre de mieux comprendre cette propagation.

<sup>1.</sup> Ce serait ainsi 190 millions de personnes concernées selon l'OMS (chiffres 2023). https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis

Sous l'influence des hormones du cycle menstruel, ces zones vont réagir comme le ferait l'endomètre dans l'utérus : elles vont s'épaissir, saigner... sauf que le sang ne peut pas s'évacuer. Cela peut entraîner une inflammation locale, des douleurs, parfois des kystes, des adhérences, voire des troubles digestifs, urinaires ou une infertilité.

Mais ce qui est important à retenir, c'est que chaque endométriose est différente. Il n'y a pas « une seule » endométriose. La maladie ne se développe pas de la même manière d'une personne à l'autre. Ainsi, certaines femmes n'ont que des douleurs menstruelles, d'autres des troubles digestifs, d'autres encore une très grande fatigue. Certaines n'ont aucun symptôme. Et il est à noter que la sévérité des lésions n'est pas toujours liée à l'intensité des douleurs.

Ainsi parfois, il n'y a aucun symptôme à part une infertilité. La personne va ainsi découvrir son endométriose lors d'un bilan d'infertilité. 30 à 40% des femmes touchées font face à un problème d'infertilité

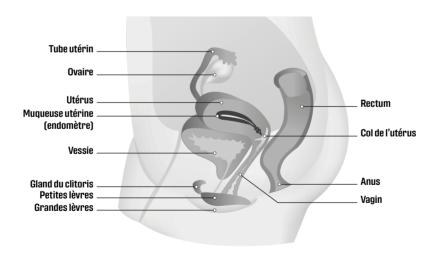
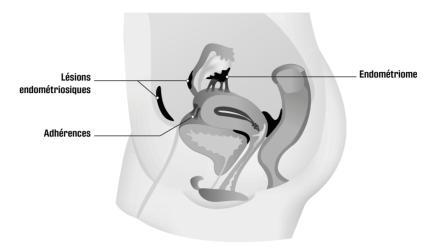


Figure 1. Anatomie d'un système reproducteur féminin sain



Les **lésions endométriosiques** sont des fragments de muqueuse utérine (endomètre) qui ont migré en dehors de l'utérus. Elles réagissent aux cycles hormonaux de la même manière que l'endomètre.

Un **endométriome** est un kyste ovarien, remplis de tissu endométriel et de sang qui n'a pas pu s'écouler lors des règles précédentes.

Des **adhérences**, tissu cicatriciel sous forme de bandes, peuvent se former entre les structures de l'abdomen à force d'irritations des tissus dues à l'endométriose.

Figure 2. Anatomie touchée par l'endométriose

L'adénomyose est définie comme étant une autre forme d'endométriose, qui est interne à l'utérus. L'adénomyose utérine correspond à la présence de glandes de l'endomètre et du stroma à l'intérieur de la musculature utérine. Les symptômes comprennent des saignements menstruels abondants, une dysménorrhée et des douleurs pelviennes.

# /// Pourquoi faut-il parfois des années à poser le diagnostic?

En France, on estime que le diagnostic d'endométriose prend en moyenne 7 à 10 ans. Pourquoi? Parce que trop souvent, les douleurs

sont minimisées : « C'est normal d'avoir mal pendant ses règles », « Tu es trop sensible », « C'est dans ta tête »...

Et puis les symptômes sont parfois déroutants. Douleurs pelviennes, troubles digestifs, douleurs pendant les rapports, règles très abondantes ou hémorragiques, fatigue chronique... La maladie peut se cacher sous plusieurs visages. Et elle se mêle parfois à d'autres pathologies comme le syndrome de l'intestin irritable.

Le résultat? Des personnes qui, parfois, se sentent **incomprises**, **épuisées**, **isolées**. Et qui peuvent finir par croire que c'est « *elles le problème* ».

#### Endotest®: un test diagnostique innovant en évaluation encadrée

La publication de la HAS (janvier-avril 2024) a confirmé les excellentes performances diagnostiques d'Endotest®, un test salivaire d'aide au diagnostic de l'endométriose, avec une sensibilité de 95 % et une spécificité de 94 % dans des contextes complexes. Ces résultats suggèrent un potentiel intérêt du test lorsque les examens cliniques et d'imagerie ne permettent pas de conclure au diagnostic, malgré des symptômes évocateurs.

Cependant, l'utilité clinique du test reste à démontrer, notamment son impact sur les décisions de prise en charge et sur la réduction du recours à la cœlioscopie. La HAS recommande donc une étude complémentaire dans le cadre du forfait innovation, afin d'évaluer concrètement son apport dans le parcours diagnostique.

Depuis le 11 février 2025, Endotest® est pris en charge par l'Assurance maladie dans le cadre de cette étude, déployée dans 80 établissements hospitaliers en France. Il est réservé à une prescription en troisième intention, uniquement lorsque les examens cliniques et d'imagerie ne permettent pas de conclure, et que le tableau clinique reste fortement évocateur d'une endométriose.

En résumé, Endotest® constitue une avancée diagnostique potentiellement majeure, mais son utilisation reste encadrée et son remboursement pérenne dépendra des résultats de l'étude en cours.

## /// Et le traitement, alors?

Il n'existe pas de traitement qui guérit définitivement l'endométriose, du moins pour l'instant. Mais il existe des solutions pour mieux vivre avec. Et ces solutions doivent être personnalisées.

Selon chaque situation, il peut être envisagé :

- → des **traitements hormonaux** (pour mettre les ovaires au repos);
- → des médicaments anti-inflammatoires et des analgésiques (pour diminuer les douleurs);
- → la **neurostimulation transcutanée** (TENS) pour son effet antalgique et son action anti-inflammatoire;
- → parfois une **opération chirurgicale** (pour enlever les lésions les plus gênantes) si indication ou échec du traitement;
- → un accompagnement psychologique, de l'acupuncture, de l'ostéopathie, du yoga, de la sophrologie, de la relaxation;
- → et un **soutien nutritionnel**, notamment en cas de troubles digestifs, de douleurs chroniques ou de fatigue.

L'alimentation, justement, peut être un levier précieux, mais elle doit s'adapter à votre situation, vos besoins, vos symptômes. Et surtout, elle ne doit jamais devenir une source de stress ou d'exclusion alimentaire.

Ce livre est là pour vous aider à explorer ce que l'alimentation peut faire pour vous – sans recettes miracles, sans rigidité, mais avec confiance, douceur et science.

# Chapitre 2 – Alimentation et endométriose : quelles connexions?

Si vous lisez ce livre, c'est peut-être parce que vous vous êtes déjà posé cette question : « Est-ce que ce que je mange peut influencer mon endométriose? »

La réponse courte, c'est : oui, mais attention à ne pas faire n'importe quoi. **Il n'existe pas de régime miracle**, ni de liste d'interdits interminables. Et surtout, il ne faut pas vous lancer seule, dans votre coin, en tentant de tout faire « parfaitement ».

Mais oui, l'alimentation peut aider. Elle peut :

- → apaiser certains troubles digestifs (ballonnements, alternance diarrhée/constipation...);
- → soutenir votre énergie;
- → vous aider à retrouver un rapport plus serein à votre corps et à votre assiette.

Et c'est déjà beaucoup.

## /// Ce qu'on sait aujourd'hui sur l'inflammation

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire qui peut être chronique. Cela signifie que, dans votre corps, le système immunitaire est activé en continu, même en l'absence d'infec-

tion. Cela entretient une « inflammation de fond » qui contribue aux douleurs, à la fatigue, parfois aux troubles digestifs.

Or, ce que nous mangeons peut renforcer ou apaiser cette inflammation

Certaines habitudes alimentaires (consommation excessive de produits ultra-transformés, de sucres rapides, de graisses saturées...) sont connues [1] pour favoriser cette inflammation de bas grade<sup>2</sup>. À l'inverse, une alimentation riche en fibres, en antioxydants, en bonnes graisses peut aider le corps à mieux réguler cette réponse inflammatoire.

Ce n'est pas une hypothèse fantaisiste : plusieurs études et méta-analyses [2] ont montré qu'un mode alimentaire globalement équilibré, riche en végétaux, en oméga-3, en polyphénols, pouvait faire baisser les marqueurs de l'inflammation.

## /// Et le microbiote dans tout ça?

Votre intestin héberge des milliards de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes, qu'on appelle le microbiote intestinal. Ce petit monde invisible joue un rôle essentiel dans :

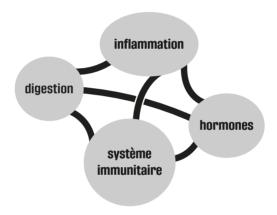
- → la digestion;
- → l'équilibre immunitaire;
- → la fabrication de certaines vitamines;
- → et même... le bon fonctionnement hormonal.

<sup>2.</sup> Une inflammation de bas grade est un mécanisme physiopathologique asymptomatique et chronique : les symptômes habituels de l'inflammation sont absents (fièvre, gonflement, douleur, etc.). Elle peut nuire à notre état de santé sur le long terme en favorisant le développement de diverses maladies chroniques.

Travailler sur son alimentation permet parfois de restaurer un microbiote plus diversifié et plus apaisé.

#### /// Et si tout était lié?

Digestion, inflammation, système immunitaire, hormones... Le corps n'est pas un puzzle avec des pièces indépendantes. Tout est connecté.



L'alimentation n'est donc pas « un traitement » de l'endométriose. Mais elle est un levier global, qui agit sur plusieurs niveaux à la fois.

C'est pour cela que je ne vous propose pas ici une solution unique. Mais plutôt :

- → des explications claires;
- → des repères simples;
- → des conseils pratiques;
- → et surtout : des clés de discernement, pour ne plus vous laisser embarquer dans des régimes restrictifs, culpabilisants ou inefficaces.

## /// « Alors... on commence par quoi? »

Nous allons explorer ensemble les idées reçues les plus fréquentes : faut-il vraiment supprimer le gluten? Les produits laitiers sont-ils vos ennemis? Et les sucres? Les compléments alimentaires?

Puis nous construirons, petit à petit, une assiette bienveillante, protectrice, adaptée à votre vie et à vos besoins.

Parce que vous méritez mieux qu'un « régime » : vous méritez une alimentation qui vous soutient, pas qui vous enferme.

Une femme sur 10 est touchée par l'endométriose. Cette maladie chronique et inflammatoire est aujourd'hui mieux identifiée, mais les idées reçues persistent. Ses symptômes sont variés : douleurs pelviennes, abdominales, troubles du transit, problèmes de fertilité, dépression... L'endométriose ne dispose pas encore de traitement permettant une guérison complète, mais il existe de nombreuses options pour apaiser les douleurs et améliorer la qualité de vie au quotidien.

C'est en rencontrant ces personnes atteintes d'endométriose que l'autrice a compris que l'alimentation pouvait apporter un réel mieux-être et réduire certains symptômes. Elle propose d'adapter ses habitudes alimentaires en explorant différentes pistes.

Alors que les réseaux sociaux regorgent de conseils contradictoires, parfois infondés, ce livre propose une approche claire, accessible et appuyée sur les données scientifiques. Vous y trouverez :

- → des explications fiables;
- → des repères nutritionnels concrets;
- **⇒** des stratégies pour agir.

Son objectif : vous permettre de mieux comprendre l'impact de l'alimentation sur les douleurs, la fatigue, la digestion et la qualité de vie pour reprendre en main votre santé, en faisant des choix éclairés, loin des régimes restrictifs sans fondement.



Marie-Caroline Baraut est diététicienne-nutritionniste et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement des patientes atteintes d'endométriose, du SOPK et d'autres pathologies liées à la santé féminine. Présidente et co-fondatrice de l'association Gyn&Diets, qui rassemble des diététicien-nes expert-es en santé féminine, elle est également administratrice de la filière EndoBreizh et membre du comité d'éthique de la Société Française de Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNCM).



15 € TTC France

ISBN: 978-2-38642-608-7

Visuel de couverture : © Edik – Adobe Stock.com