
Endométriose et alimentation

Céline Saloumi, M.Sc, Dt.P.

Nutritionniste chez SOS Cuisine.com, experte en santé des femmes et problèmes de fertilité

Mai 2022

L'endométriose est une maladie chronique et inflammatoire complexe qui affecte 1 femme sur 10. Elle est caractérisée par la croissance de tissus ressemblant à l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'intérieur de la cavité utérine) à l'extérieur de l'utérus. Malgré sa prévalence, cette maladie est encore peu connue et son diagnostic peut prendre 7-10 ans.

Symptômes et traitements

Les symptômes peuvent être très douloureux et affectent grandement la qualité de vie des femmes atteintes. Ils varient d'une femme à l'autre mais ne sont pas dépendants du stade d'endométriose. Ils peuvent être chroniques, périodiques, ou même absents dans les formes asymptomatiques.

Voici une liste des symptômes les plus associés à l'endométriose :

- Douleurs pelviennes et lombaires
- Dysménorrhées
- Douleurs lors des rapports sexuels
- Douleurs digestives (ballonnements, diarrhées et/ou constipation, douleurs à la défécation)
- Troubles urinaires
- Fatigue chronique
- Métrorragies
- Infertilité (30 à 50 % des femmes atteintes d'endométriose risquent d'avoir des problèmes de fertilité)

Les traitements conventionnels impliquent des médicaments pour la douleur, l'hormonothérapie et dans certains cas une chirurgie. De plus en plus de femmes atteintes d'endométriose tentent des stratégies complémentaires au suivi médical pour la gestion de leur endométriose comme l'ostéopathie, l'acupuncture et le **changement des habitudes alimentaires**. Cet article va particulièrement explorer certaines stratégies alimentaires qui peuvent aider à contrôler les symptômes associés à l'endométriose.

Stratégies alimentaires

Le type de gras

Les acides gras trans ainsi qu'un déséquilibre du ratio oméga 6/oméga 3 peuvent favoriser une augmentation de l'inflammation^{1,4}. Ainsi, limiter la consommation des aliments riches en gras trans qu'on retrouve dans des produits à base d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénés tels les frites, les beignes, les produits de pâtisserie et les aliments commerciaux frits est une stratégie gagnante pour gérer l'endométriose. Sur une autre note, une revue de la littérature a montré que les acides gras oméga-3 ont un effet positif sur la dysménorrhée et la durée de la douleur². En effet, les aliments riches en oméga-3, surtout ceux de sources marines comme les poissons gras, permettent de diminuer la production des prostaglandines, substances pro-inflammatoires, et donc diminuer la douleur liée à l'inflammation³. De plus, il a été prouvé que les acides gras oméga 3 réduisent la prolifération des lésions d'endométriose⁴. La recommandation est de viser 2-3 portions de poissons gras par semaine.

Les antioxydants

L'endométriose est associée à un stress oxydatif et à une augmentation anormale des formes oxydantes réactives⁵. Partant de cette hypothèse, une alimentation riche en antioxydants aide à diminuer l'inflammation associée à ce stress oxydatif.

Les antioxydants qui ont démontré un impact positif sur l'endométriose sont la vitamine C, la vitamine E, l'Epigallocatechin Gallate (EGCG) et le resvératrol. Les aliments riches en vitamine C et E semblent diminuer le risque d'endométriose selon une étude prospective⁶. De plus, selon une étude récente, la prise de suppléments de vitamine C (1000 mg/jour) et de vitamine E (800 IU/jour) permet de réduire la gravité de la dysménorrhée, d'améliorer la dyspareunie, et la gravité de la douleur pelvienne⁷.

L'EGCG, un antioxydant qu'on retrouve dans le thé vert, aide à prévenir l'apparition de nouvelles lésions d'endométriose selon des études humaines et animales⁸. Encourager la consommation de thé vert en raison de 2 à 3 tasses par jour est une autre stratégie alimentaire qui peut être recommandée pour la gestion de l'endométriose.

Finalement, le resvératrol est un phytoœstrogène qui a des actions anti-prolifératives et anti-inflammatoires. Il est présent dans plusieurs sources alimentaires comme le raisin et les baies. Le resvératrol possède un effet anti-inflammatoire significatif via l'inhibition de la synthèse des prostaglandines. Selon les résultats des études, cet antioxydant est un agent prometteur contre l'endométriose. Toutefois, des études supplémentaires sont nécessaires pour établir les doses adéquates sous forme de suppléments⁹.

L'approche FODMAP

[L'approche FODMAP](#) a été conçue pour gérer les symptômes liés au côlon irritable. Elle consiste à éliminer pendant une période limitée des aliments riches en FODMAP dans l'objectif de déterminer les aliments qui déclenchent des symptômes digestifs chez les personnes qui souffrent de côlon irritable.

Considérant que plusieurs femmes atteintes d'endométriose ont des symptômes qui sont similaires au côlon irritable, l'approche FODMAP peut être intéressante à explorer surtout en présence de troubles digestifs¹⁰.

Une alimentation sans gluten

Les études sur le gluten et l'endométriose sont limitées. Toutefois, les résultats d'une étude publiée en 2012 ont conclu que suivre une diète sans gluten pendant 12 mois a significativement réduit les douleurs associées à l'endométriose de 75%¹¹. Une autre étude publiée en 2015, a trouvé des résultats similaires¹². C'est certain que deux études ne sont pas suffisantes pour émettre des conclusions. Cependant, une diète d'élimination de gluten pour un mois peut être essayée. Un journal alimentaire avec symptômes permettra d'identifier s'il y a une diminution des douleurs. Toutefois, il faut noter qu'une alimentation sans gluten implique une élimination de plusieurs grains entiers et de fibres bénéfiques pour la flore intestinale et la santé hormonale. Pour compenser, Il faut s'assurer de consommer régulièrement des graines riches en fibres comme le quinoa, le riz brun, l'avoine, le teff et le sarrasin pour maintenir un microbiote en bonne santé.

En conclusion

À date, il n'existe pas de recommandations alimentaires spécifiques pour l'endométriose et les études scientifiques sur ce sujet sont encore limitées. Toutefois, considérant la nature inflammatoire de cette maladie, les changements des habitudes alimentaires sont une stratégie complémentaire qui joue un rôle non négligeable dans la gestion des douleurs et symptômes associés à l'endométriose. Une alimentation variée qui suit le modèle de la [diète méditerranéenne](#) permet de combler les apports en végétaux, antioxydants, fibres et acides gras oméga 3. Les [menus de SOS Cuisine.com](#), basés sur la diète méditerranéenne et personnalisables selon les allergies, intolérances et préférences de chacun, sont une façon simple et efficace de suivre une alimentation variée et équilibrée comportant peu ou pas d'aliments transformés.

Puisque les symptômes associés à l'endométriose sont différents d'une femme à l'autre, il est optimal de **personnaliser les stratégies alimentaires** pour bien répondre aux besoins spécifiques de chaque femme, d'où l'importance de référer à une [nutritionniste-diététiste qui maîtrise les problématiques en lien avec la santé des femmes](#).

Références

1. European Society of Human Reproduction and Embryology. (2010) [Trans fats linked to increased endometriosis risk and omega-3-rich food linked to lower risk](#). ScienceDaily, 25 March 2010.
2. Hansen SO, Knudsen UB. (2013) [Endometriosis, dysmenorrhoea and diet](#). Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.;169(2):162-71.
3. Calder P. C. (2010). [Omega-3 fatty acids and inflammatory processes](#). *Nutrients*, 2(3), 355–374. <https://doi.org/10.3390/nu2030355>
4. Helbig, M., Vesper, A. S., Beyer, I., & Fehm, T. (2021). [Does Nutrition Affect Endometriosis?](#). *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 81(2), 191–199.
5. Annika S, Sajal G. [The Role of Antioxidant Supplementation in Endometriosis Therapy](#). *J Gynecol Women's Health*. 2017; 3(1): 555601.
6. Darling, A. M., Chavarro, J. E., Malspeis, S., Harris, H. R., & Missmer, S. A. (2013). [A prospective cohort study of Vitamins B, C, E, and multivitamin intake and endometriosis](#). *Journal of endometriosis*, 5(1), 17–26.
7. Amini, L., Chekini, R., Nateghi, M. R., Haghani, H., Jamialahmadi, T., Sathyapalan, T., & Sahebkar, A. (2021). [The Effect of Combined Vitamin C and Vitamin E Supplementation on Oxidative Stress Markers in Women with Endometriosis: A Randomized, Triple-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial](#). *Pain research & management*, 2021, 5529741.
8. Kamal, D., Salamt, N., Zaid, S., & Mokhtar, M. H. (2021). [Beneficial Effects of Green Tea Catechins on Female Reproductive Disorders: A Review](#). *Molecules (Basel, Switzerland)*, 26(9), 2675.
9. Dull, A. M., Moga, M. A., Dimienescu, O. G., Sechel, G., Burtea, V., & Anastasiu, C. V. (2019). [Therapeutic Approaches of Resveratrol on Endometriosis via Anti-Inflammatory and Anti-Angiogenic Pathways](#). *Molecules (Basel, Switzerland)*, 24(4), 667.
10. Varney, J. (2021) [Endometriosis and IBS](#). Monash University FODMAP Blog.
11. Marziali, M., Venza, M., Lazzaro, S., Lazzaro, A., Micossi, C., & Stolfi, V. M. (2012). [Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms?](#) *Minerva chirurgica*, 67(6), 499–504.
12. Marziali, M., & Capozzolo, T. (2015). [Role of Gluten-Free Diet in the Management of Chronic Pelvic Pain of Deep Infiltrating Endometriosis](#). *Journal of minimally invasive gynecology*, 22(6S), S51–S52.



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes. En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.
