

## Comment la naturopathie peut-elle soulager l'endométriose en complément de la médecine ?

**La semaine européenne de prévention et d'information sur l'endométriose se déroulera du 6 au 12 mars. le Syndicat des Professionnels de la Naturopathie (SPN) souhaite rappeler, à cette occasion, en quoi la naturopathie est une approche complémentaire efficace pour aider les femmes à mieux vivre avec leur endométriose.**

L'endométriose est une maladie chronique qui affecte 1 femme sur 10, à des degrés plus ou moins handicapants. Les symptômes, tels que des douleurs intenses ressenties pendant les règles, des saignements très abondants, des troubles digestifs importants et des douleurs neuropathiques, peuvent impacter considérablement le quotidien des femmes concernées. Les troubles affectent la vie des malades tant sur les plans personnel que professionnel.

De nombreux pays étrangers défendent une approche beaucoup plus holistique qu'en France pour accompagner la maladie. Ainsi, dans la palette d'outils de la naturopathie (nutrition, micronutrition, massage bien-être, relaxation, phytothérapie, réflexologie), certains peuvent être précieux pour améliorer le quotidien, parfois invalidant, des femmes qui en souffrent.

La naturopathie est une approche globale de la santé. Son objectif principal est d'accompagner la cliente atteinte d'endométriose en complément de la prise en charge gynécologique. Le travail du professionnel en naturopathie implique l'identification des causes profondes de la maladie, post diagnostic médical. Ainsi il va tenter de prodiguer des conseils pour stabiliser les causes de l'inflammation, du stress oxydatif et/ou du dérèglement hormonal selon les cas. Une évolution de style de vie, via une alimentation adaptée, des techniques de relaxation et une amélioration de la qualité du sommeil peut aider à réduire durablement les symptômes. Le professionnel en naturopathie peut également proposer des compléments alimentaires en accord avec le médecin traitant ou le gynécologue.

Selon le SPN, l'endométriose doit être prise en charge sur trois piliers principaux :

- **Réduire l'inflammation** : L'inflammation est un facteur clé dans les douleurs pelviennes et les autres symptômes de l'endométriose. Adopter une alimentation anti-inflammatoire est essentielle.
- **Équilibrer les hormones** : Maladie hormonale avec souvent un déséquilibre oestrogènes/progestérone, la naturopathie, grâce à la phytothérapie, peut aider à rééquilibrer les productions hormonales lors des cycles.
- **Renforcer le système immunitaire** : Certaines études scientifiques récentes tendent à mettre en évidence un lien entre endométriose et système immunitaire altéré, notamment une défaillance de certains lymphocytes. Aider à renforcer l'immunité prend alors tout son sens.

La gestion du stress, la qualité du sommeil, les perturbateurs endocriniens sont aussi des sujets abordés dans l'accompagnement naturopathique de l'endométriose. Cette approche globale est donc centrée sur la femme et non uniquement sur ses symptômes. Pour trouver des naturopathes de qualité qui accompagnent les femmes atteintes d'endométriose, le SPN peut orienter vers des professionnels spécialisés.

 *Chaque femme est unique et a besoin d'un plan d'hygiène de vie personnalisé pour son endométriose. Je travaille avec elles pour identifier les facteurs qui contribuent à leur maladie, pour élaborer un plan d'action qui leur corresponde. Il convient également de travailler main dans la main avec l'équipe soignante. La naturopathie est une approche complémentaire à la médecine allopathique, elle vient accompagner les traitements médicaux lorsqu'il y en a.",* explique Julia Trinckvel, naturopathe et membre du SPN.

### CONTACTS PRESSE

Marie-Camille Bourguet  
mc.bourguetm@gmail.com  
06 79 93 54 00

Femmes atteintes d'endométriose en France  
Temps de diagnostic de la maladie

### CHIFFRES CLÉ

10%  
7 à 10 ans