

ENDOMETRIOSE : REMEDES ET BIENFAITS NATURELS

On estime aujourd'hui que 180 millions de femmes sont touchées dans le monde, surtout des femmes jeunes.

On parle d'endométriose quand on observe la présence d'endomètre, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus, dans un autre endroit que la cavité utérine : le plus souvent, dans le bassin (cul-de-sac de Douglas, ovaires, rectum), mais d'autres organes comme la peau, les poumons, le cerveau, peuvent être le siège de localisations endométriosiques.

Elle se diffuse comme les métastases

La particularité de ce tissu est sa capacité à diffuser, à se reproduire selon un mode qui ressemble beaucoup à celui de la diffusion des cellules métastatiques du cancer.

A chaque règles, cette muqueuse se nécrose et saigne pour être régénérée pendant tout le cycle suivant. Mais les saignements qui vont se produire en dehors de l'endomètre provoquent des hémorragies internes douloureuses, qui sont résorbées par le péritoine (membrane tapissant tous les organes), ou transformées en tissus cicatriciels ou en kystes.

Voici les symptômes les plus courants :

- Le syndrome prémenstruel est fréquent : seins gonflés et douloureux, ventre gonflé et tendu, changement d'humeur ;
-
- Les douleurs : dysménorrhée (règles douloureuses), dyspareunie (douleurs pendant les rapports sexuels). Les douleurs sont rythmées par les règles ;
-
- La stérilité dans 30 à 40 % des cas ;
-
- Une position anormale de l'utérus appelée rétroversion (fond de l'utérus projeté en arrière et col remonté vers le pubis). Ce qui peut donner lieu à une absence de nidation de l'ovule fécondé ;
-
- Une masse dont le volume et le caractère douloureux évoluent en fonction du cycle ;
-
- Règles de plus en plus courtes (dues aux taux de folliculines qui ne chutent pas assez), puis absentes ou remplacées par des hémorragies (métrorragies) qui surviennent tous les 3 ou 4 mois.

-

L'endométriose peut aussi être asymptomatique : dans 20 % des cas, les endométrioses sont indolores.

Une maladie encore obscure pour la science

On en parle beaucoup ces derniers temps grâce à quelques célébrités et stars qui ont essayé d'attirer l'attention du public sur cette question [1], mais ça reste une maladie mal connue et encore assez mystérieuse pour la science.

Son origine aussi reste assez incertaine.

- Des *facteurs génétiques* ont été relevés : un antécédent d'endométriose sévère chez une parente de premier degré multiplie par 6 le risque d'être atteinte et certains gènes sont en cours d'étude ;
-
- Les *facteurs environnementaux* incriminés : exposition au *distilbène*, à la *dioxine*. D'autres facteurs, comme l'exposition aux *UV* et l'exposition au *soja* en grande quantité *in utero* et dans l'enfance ont été évoqués ;
-
- Les *facteurs hormonaux* sont aussi impliqués ;
-
- Les *facteurs psychologiques* semblent aussi interférer : fréquence accrue de dépression, anxiété chez les patientes porteuses d'endométriose sans que l'on sache si c'est la cause ou la conséquence.
-

La prise en charge allopathique est chirurgicale ou médicale : ces traitements visent à traiter les lésions et à éviter la propagation de la maladie.

Malheureusement, si ces traitements stabilisent ou cachent la maladie, ils ne la guérissent généralement pas et les poussées peuvent reprendre à l'arrêt du traitement.

Les espoirs de la médecine holistique

Les jeunes femmes malades se sentent souvent démunies car les traitements conventionnels proposés sont généralement agressifs ; d'où l'intérêt d'une prise en charge globale pour les accompagner.

La médecine de terrain associe, elle, toutes les méthodes thérapeutiques contribuant à guérir ou prévenir les pathologies.

L'impact de l'alimentation sur les maladies inflammatoires chroniques est bien connu. Il est utile de conseiller aux patientes porteuses d'endométriose d'éviter la consommation d'aliments pro-inflammatoires comme :

- les laitages, les produits gras saturés, les céréales contenant du gluten, les céréales raffinées, les sucres rapides, l'alcool, les fruits citrins (pamplemousse, orange) ;
-
- mais aussi les éléments frits, la caféine, les oméga-6 (huile de tournesol, maïs) ;
-
- et tous les agents conservateurs, additifs, colorants, édulcorants. Le soja doit être consommé avec modération en raison de son pouvoir œstrogénique.
-

Il faut privilégier les aliments anti-inflammatoires (myrtilles, mûres, framboises), les légumineuses (lentilles, pois chiches), les noix et graines, les poissons gras, les légumes frais, les fibres contenues dans les céréales complètes, les fruits, les haricots, le riz brun, les crucifères, les oméga-3 (noix, huile d'onagre, poisson gras). La complémentation par la vitamine D est conseillée.

L'arrêt du tabac est aussi fondamental.

Traiter la douleur grâce à l'homéopathie

La prise en charge homéopathique est intéressante car individualisée, permettant d'adapter le traitement au type de symptômes et au terrain de la patiente. Le traitement homéopathique peut être prescrit seul après la chirurgie, lorsque les lésions ne nécessitent pas un traitement allopathique médical ou dans l'attente d'une grossesse. Il peut aussi accompagner des traitements d'endométriose sévère pour tenter de stabiliser la maladie.

Folliculinum 15 CH, pour freiner l'excès de folliculine. 1 dose le 7^e et 13^e jour du cycle + progestérone les derniers jours du cycle pour faciliter les menstruations.

Ordonnance-type :

Actaea racemosa 5 CH 2 tubes

Colocynthis 5 CH 2 tubes

Trois granules de chaque en alternance trois fois par jour jusqu'à amélioration.

L'essentiel pour la prescription courante (remède à choisir selon ses symptômes) :

- *Actaea racemosa*: douleurs proportionnelles à l'abondance des règles, plus l'écoulement est abondant, plus la douleur est forte ; alternance des douleurs avec des troubles mentaux (humeurs changeantes, loquacité avec passage du coq-à-l'âne, sensation de devenir folle).
-
- *Colocynthis* : principal médicament, à prescrire presque systématiquement ; la douleur crampoïde plie la patiente en deux, la pousse à appuyer sur son abdomen, irritabilité due à la douleur, amélioration par les applications chaudes.
-
- *Magnesia phosphorica*: la douleur plie la patiente en deux et la pousse à appuyer sur la région douloureuse, améliorée par la chaleur. Crampes des mains (écrivain) ou des mollets.
-
- *Pulsatilla* 9 CH, règles peu abondantes, courtes, qui s'arrêtent un jour et reprennent, très douloureuses, irradiant dans les cuisses, le dos, mauvaise circulation (mains et pieds violacés), symptômes changeant de place, femme pleurant facilement. Convient pour une endométriose qui débute.
-
- *Sepia* 9 CH, poids dans l'utérus avec besoin de croiser les jambes, règles en retard, peu abondantes, malaises, avant, pendant et après les règles. Femme triste, désirant rester seule, digérant mal, irritable. Endométriose plus ancienne.
-
- *Sabina* 7 CH, règles abondantes, en avance et traînant en longueur, accompagnées de douleurs violentes, (intermittentes comme pour l'accouchement), lombosacrées, irradiant au pubis, au vagin et aux cuisses.
-
- *Thuja occidentalis* 7 CH, terrain engorgé après des maladies chroniques, la prise d'hormones (pilule) des vaccinations et des traitements toxiques (antibiotiques, cortisone, remèdes chimiques, chimiothérapies), tendance aux kystes, aux fibromes, aux verrues. 2 fois 3 granules par jour + une dose en 15 CH 2 fois par mois.
-
- *Caulophyllum*: règles en avance, peu abondantes mais prolongées de sang noir. Dysménorrhée avec spasmes du col utérin, crampes. Les douleurs apparaissent dès la puberté.
-
- *Chamomilla*: Douleurs intolérables, colique, névralgie, chez une malade hypersensible. Dysménorrhée avec sang noir, caillots, ballonnement abdominal douloureux.
-

- *Iodum*: règles abondantes. Kystes ovariens droits. Endométriose. Hyperthyroïdie et adénopathie, agitation anxieuse constante.

Ces plantes pourraient vous aider

Dès lors que l'endométriose est due à l'excès d'œstrogènes prendre :

- **Le gattilier** (*Vitex agnus castus*) est indiqué comme anti-œstrogène : à prendre en teinture mère (50 gouttes) en nebulisat ou poudre micronisée ou encore en extrait fluide ;
- **Actée à grappes noires** (*Cimicifuga*) ; complexe N° 21 (Labo Lehning) : améliore les règles en modifiant le flux menstruel et en réduisant ainsi les douleurs internes et spasmodiques. 3 fois 20 gouttes en dehors des repas ;
- **La vigne** (*vitis vinifera*) intervient au niveau circulatoire dans les hyperménorrhées douloureuses (règles abondantes). C'est aussi un remède du fibrome. En gemmothérapie (Bg Mac Glyc 1 D) 2 fois 40 gouttes. 1 flacon de 125 ml ;
- **Igname sauvage** (*dioscorea*) 100 gouttes une fois par jour.

Voici quelques huiles essentielles indispensables

Par voie cutanée

- HE cistus ladaniferus 3 ml
- HE cupressus sempervirens 3 ml
- HE mentha piperita 3 ml
- HE eucalyptus citriodora 5 ml
- Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml

1 application (1 noix du gel ou 10 gouttes) sur le bas ventre matin et soir pendant 20 jours.

Par voie vaginale (demander ovule à votre médecin) :

- HE cistus ladaniferus 100 mg
- HE cupressus sempervirens 50 mg
- HE melaleuca quinquenervia et CT cinéole 50 mg

-
- HE eucalyptus citriodora 50 mg
-
- HE Mentha piperita 25 mg
-
- Whitepsol QS pour faire 1 ovule (4 gr) dt 20
-

1 ovule le soir pendant 20 jours

Utiliser la voie cutanée préférentiellement. Réserver la voie vaginale aux cas plus importants.

Le renfort des compléments alimentaires

- Bioline (oméga 3) 2 fois 2 gélules 1 boîte
-
- Radicolyse (anti oxydant) 2 fois 2 gélules 1 boîte
-
- Afalg (algues aphanizoménon) 2 fois 2 gélules 1 boîte
-
- Topagil (douleur) 2 fois 2 gélules
-
- Vitamine C cynorrhodon 2 fois 2 gélules,
-
- Onguent apaisant : en massage sur le bas de l'abdomen et les zones douloureuses. [2]
-

Mais il est aussi intéressant d'assurer ses apports en vitamines E, B6, B10, C, en oligo-éléments (zinc, chrome, manganèse, sélénium), en acide gras poly-insaturés (huile d'olive, de colza, de lin, de noix).