

Endométriose et naturopathie



par Jocelyne Prunt-Sabourin

<https://naturharmonie.fr>

Copyright 2026 Jocelyne Prunt-Sabourin

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Les informations contenues dans cet e-book sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

La naturopathie est une approche complémentaire visant à soutenir l'équilibre global de l'organisme. Elle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.

Suivi et accompagnement

Chaque femme est libre de son parcours de santé et de ses choix d'accompagnement.

En cas de diagnostic d'endométriose, de symptômes importants ou de doute, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié.

Traitements en cours

Aucun traitement médical en cours ne doit être modifié, suspendu ou arrêté sans l'avis du médecin prescripteur.

Responsabilité

L'autrice ne pourra être tenue responsable d'une mauvaise utilisation des informations, conseils ou produits mentionnés dans cet e-book.

Les modalités d'accompagnement, ainsi que les limites de responsabilité, sont précisées dans mes Conditions Générales de Vente (article 9), disponibles ici :



En poursuivant votre lecture, vous reconnaissez avoir pris connaissance de ces informations.



BONJOUR ET BIENVENUE

Moi c'est Jocelyne !

Je vous accompagne grâce à des méthodes naturelles pour vous aider à mieux vivre avec les douleurs et inconforts qui peuvent bouleverser votre quotidien.

C'est aussi un moment d'échange pour mieux comprendre le fonctionnement de vos hormones et apprendre comment agir afin de favoriser un meilleur équilibre hormonal et un bien-être global

Je propose des accompagnements globaux, sur mesure, basés sur vos besoins spécifiques, car chaque femme est unique.

Ma pratique se veut moderne, fondée sur des données scientifiques, ainsi que sur des connaissances en physiologie, chimie et biochimie.

Elle s'appuie également sur mon expérience passée en toxicologie, qui m'amène à accorder une attention particulière à la sécurité, aux interactions et à la qualité des conseils proposés.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

06 - 11

Comprendre les facteurs liés à l'inflammation

12 - 14

Mieux vivre avec les douleurs au quotidien

15 - 18

Les clés d'un équilibre global et féminin

Conclusion

Annexe 1

Naturopathie, une approche complémentaire
de la médecine conventionnelle

Annexe 2

Plantes et compléments alimentaires

INTRODUCTION

L'endométriose n'est pas uniquement une maladie gynécologique.

Il s'agit d'une pathologie systémique pouvant affecter l'ensemble de l'organisme.

Elle est également multifactorielle, ce qui nécessite une prise en charge globale.

Il ne s'agit pas seulement de se focaliser sur le fonctionnement ovarien, mais de considérer l'ensemble des systèmes impliqués, notamment les différentes glandes endocrines, qui interagissent entre elles.

Il est également essentiel de prendre en compte le rôle du microbiote ainsi que celui des neurotransmetteurs, ces molécules produites par notre cerveau.

Ils interviennent en effet dans l'équilibre hormonal, dans les mécanismes de l'inflammation, mais aussi dans la perception des douleurs.

Cet e-book s'articule autour de trois axes principaux : l'inflammation, les douleurs et l'équilibre hormonal.

J'aborderai notamment les bases d'une alimentation à visée anti-inflammatoire, ainsi que certaines plantes et compléments alimentaires pouvant, dans certains cas, accompagner les femmes atteintes d'endométriose.

Enfin, vous trouverez en annexe un rappel sur la naturopathie, ainsi que des informations complémentaires sur les plantes et les compléments alimentaires.

APAISER SON INFLAMMATION



L'inflammation de l'organisme peut intervenir dans le développement de l'endométriose.

L'inflammation de l'organisme peut jouer un rôle dans certains mécanismes associés à l'endométriose.

Il peut être utile de s'intéresser à certains facteurs pouvant influencer le bien-être global :

- l'alimentation
- les modes de cuisson des aliments
- des repas pris trop rapidement
- et une mastication insuffisante
- le stress chronique
- le manque de sommeil
- l'équilibre du microbiote intestinal
- la sensibilité intestinale

Les conseils alimentaires constituent ainsi un pilier important de l'accompagnement en naturopathie : manger de façon variée, adaptée, en quantités suffisantes et dans de bonnes conditions.

Cependant, de nombreuses restrictions alimentaires sont aujourd'hui mises en avant, parfois sans réelle justification scientifique.

Elles peuvent entraîner de l'anxiété, de la frustration, mais aussi des carences et un déséquilibre de la flore intestinale. À terme, ces restrictions peuvent avoir l'effet inverse de celui recherché.

Nous allons maintenant faire un point sur l'alimentation dite "anti-inflammatoire", ainsi que sur certains modes de cuisson.

L'alimentation dite “anti-inflammatoire”

Rappelons que l'inflammation est un processus naturel destiné à protéger notre organisme d'agresseurs (internes ou externes) et à réparer les tissus lésés.

Mais quand elle devient trop importante ou chronique, elle peut attaquer les tissus. Il est donc important, dans ce cas, d'intervenir.

Dans le début des années 2000, les scientifiques ont constaté que certains aliments pouvaient favoriser la synthèse de marqueurs (molécules) de l'inflammation.

C'est ainsi que les aliments ont été classés en trois groupes :

- **aliments pro-inflammatoires**
- favorisant la formation de molécules de l'inflammation
 - viandes rouges riches en graisses saturées, viandes transformées, abats, huiles riches en oméga 6 (tournesol, palme, maïs, arachide...), sucres raffinés, alcool, café, produits laitiers, bonbons et sucreries, snacks, aliments frits etc...
- **aliments “neutres”**
 - oeufs, viandes et poissons maigres etc..
- **aliments “anti-inflammatoires”**
- pouvant contribuer à réduire l'inflammation
 - fruits, légumes, légumineuses, pain et céréales complets, huiles riches en oméga 3 (colza, noix...), huile d'olive (oméga 9), fruits secs , graines, poissons gras, crustacés...

Il est important de préciser que ces études n'ont pas été réalisées spécifiquement chez des femmes atteintes d'endométriose, et que les recherches à ce sujet restent encore récentes.

Certaines études ne confirment pas ces premières conclusions sur l'indice inflammatoire des aliments (IIA), ou les nuancent.

Publication de 2021

- Les produits laitiers pourraient être associés à une diminution du risque d'endométriose chez les adolescentes, et à un ralentissement de l'évolution de la maladie chez les femmes adultes.

Apports en fibres :

- Les résultats sont variables et parfois contradictoires selon les études

Il est également important de rappeler qu'un aliment ne se résume pas uniquement à son caractère "pro-inflammatoire" ou "anti-inflammatoire", acide ou basique.

C'est avant tout une source de nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Exclure certains aliments de manière systématique peut entraîner des carences, susceptibles de perturber l'équilibre global de l'organisme.

C'est dans ce contexte que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a alerté, en 2024, sur l'engouement croissant pour les laits végétaux au détriment des produits d'origine animale.

- Cette évolution pourrait entraîner une diminution des apports en iode, élément indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde.
- Or, une hypothyroïdie peut avoir un impact sur le cycle menstruel et la fertilité. 

Les modes de cuisson

Intéressons-nous maintenant à certains modes de cuisson.

Des études récentes se sont penchées sur la cuisson d'aliments riches en amidon, notamment avec les air fryers.

On a longtemps pensé que diminuer la quantité d'huile permettait de réduire la formation de composés inflammatoires.

Cependant, certaines études suggèrent que cela pourrait avoir l'effet inverse.

En effet, une cuisson avec moins d'huile peut s'accompagner de températures plus élevées, favorisant la formation d'acrylamide, un composé issu de la réaction de Maillard.

La réaction de Maillard

Cette réaction est responsable des arômes et de la coloration dorée des aliments.

Mais elle peut également entraîner la formation de composés potentiellement inflammatoires ou toxiques.

Elle se produit notamment lorsque des aliments riches en sucres ou en amidon sont cuits à haute température (frites, chips, panures...).

Il est donc important, dans le cas d'endométriose, de limiter certaines cuissons à haute température

Dans le cadre de l'endométriose, il peut être intéressant de limiter, voire d'éviter selon les situations, les cuissons à haute température comme les fritures ou les barbecues.

L'ANSES a d'ailleurs publié des recommandations concernant l'utilisation des barbecues.



Modes de cuisson à privilégier

Il est préférable de privilégier des cuissons douces, avec peu de matières grasses, afin de :

- préserver les nutriments
- limiter la formation de composés indésirables

Point annexe : phytoestrogènes

Les phytoestrogènes sont des composés naturellement présents dans de nombreux aliments, en quantités variables.

Bien que leur activité œstrogénique soit nettement plus faible que celle des œstrogènes produits par l'organisme, ils peuvent, dans certains cas, interagir avec certains équilibres hormonaux

À ce jour, certaines recommandations invitent à la prudence concernant l'utilisation de plantes et de compléments riches en phytoestrogènes, notamment dans certains contextes.

Il peut donc être utile d'y être attentif, y compris dans l'alimentation, afin de limiter les apports excessifs.

Plantes et compléments alimentaires de l'inflammation

Diverses plantes et compléments alimentaires peuvent être utilisés pour accompagner le bien-être global et l'équilibre de l'organisme, et ainsi participer au confort au quotidien.

Ils seront donc présentés au chapitre suivant. 

APAISER LES DOULEURS



Les douleurs peuvent être liées à différents mécanismes, notamment à l'inflammation, à des contractures musculaires ou encore à des sensibilités nerveuses.

Elles correspondent à des signaux d'alerte émis par l'organisme.

Les messages douloureux sont d'abord perçus localement par des récepteurs, puis transmis au cerveau, où ils sont analysés afin d'en déterminer :

- la localisation
- l'intensité
- l'origine (inflammation, contracture musculaire, brûlure thermique ou chimique...)

À ce niveau, l'organisme met en place des mécanismes biochimiques naturels permettant de moduler la perception de la douleur.

Ces mécanismes impliquent notamment la sérotonine ainsi que les opioïdes endogènes, que le corps produit naturellement.

La sérotonine joue un rôle important dans la perception de la douleur.

Des taux insuffisants peuvent être associés à une sensibilité accrue face à celle-ci.

Dans ce contexte, certaines approches peuvent contribuer à accompagner la gestion des douleurs, notamment :

- des plantes ou compléments à visée anti-inflammatoire et/ou antalgique
- des actions visant à soutenir la synthèse de la sérotonine
- des plantes à visée myorelaxante

Quelques plantes et compléments alimentaires pour apaiser la douleur

Douleurs à dominante inflammatoire

Phytothérapie

curcuma
gingembre
pycnogénol
pas de réglisse
(phytoestrogènes +
contre-indiqué en cas
d'hypertension)
Alchémille
Achillée millefeuille

Gemmothérapie

cassis (BG)
myrtillier (JP)
vigne (BG)
noyer (BG)

Huiles essentielles

diluées dans de l'huile
végétale

gaultherie*
katafray

*contient des dérivés
salicylés contre contre-
indiqué aux personnes
allergiques à ces substances

Douleurs à dominante musculaires

Huiles essentielles

diluées dans de l'huile
végétales

basilic tropical
estragon
camomille noble

Soutenir l'équilibre de la sérotonine

La sérotonine joue un rôle dans la
perception de la douleur.

Phytothérapie

Griffonia simplicifolia

Complément alimentaire

L-tryptophane

*Autres leviers :
alimentation,
chrononutrition*



GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA
(PIXABAY)

Ces plantes et compléments alimentaires peuvent présenter des contre-indications,
des effets indésirables ou des interactions avec certains traitements.

Leur utilisation nécessite des précautions et, si besoin,
l'accompagnement d'un professionnel formé.

Ils ne remplacent pas un suivi médical lorsque celui-ci est nécessaire.



SOUTENIR L'ÉQUILIBRE HORMONAL



Gattilier



Achillée millefeuille



Alchémille



Brunelle



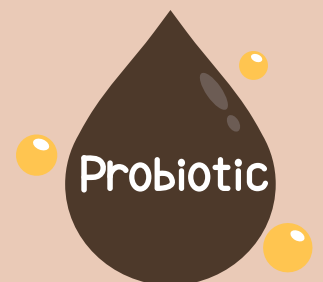
Bourgeons de framboiser
en gemmthérapie



Brocoli



Chardon Marie



Maintenir un bon équilibre hormonal repose sur plusieurs mécanismes essentiels :

- une synthèse adaptée des hormones féminines
- une bonne métabolisation
- une élimination efficace

Certaines plantes sont traditionnellement utilisées pour accompagner l'équilibre hormonal.

Parmi elles, on retrouve :

- le gattilier
- la brunelle (souvent utilisée comme alternative au gattilier, notamment en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants)
- l'alchémille
- l'achillée millefeuille
- en gemmothérapie : le framboisier et le pommier

Ces plantes peuvent présenter des contre-indications, en particulier en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants ou de troubles de la thyroïde.

Leur utilisation doit être adaptée à chaque situation.

Une fois synthétisées, les hormones circulent dans l'organisme pour agir sur leurs organes cibles.

Elles passent également par le foie, où elles sont transformées afin de préparer leur élimination.

Au niveau intestinal, une partie de ces hormones est de nouveau modifiée grâce à l'action de certaines bactéries du microbiote, appelées oestrobolome.

Les hormones ainsi transformées peuvent être réabsorbées et repasser dans la circulation sanguine.

Ces mécanismes hépatiques et intestinaux sont naturels, mais toute perturbation à ces niveaux peut impacter l'équilibre hormonal.

Le bon fonctionnement du foie et des intestins joue donc un rôle clé dans l'équilibre global.

Plantes et compléments – Foie et intestins



Sphère du foie et de la vésicule biliaire

Plantes alimentaires et aromatiques

Plantes crucifères

brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, chou, chou frisé, radis, navet....

Les aliments riches en fibres

Légumes-feuilles, légumes, fruits, légumineuses, noix, graines

Plantes contenant des molécules soufrées

ail, oignon, échalotte, poireaux, ciboulettes...

Autre plante aromatique : romanin

Phytothérapie

Artichaud (feuilles), pissenlit (racines),
chardon marie (graines), romarin (feuilles)...

Compléments alimentaires

DIM et sulforaphane (principes actifs issus notamment des crucifères comme le brocoli)..

Sphère intestinale

Prébiotiques Probiotiques

Aliments riches en prébiotiques :

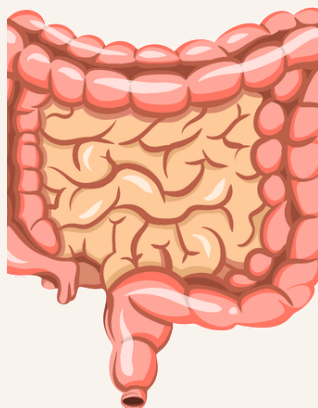
ail, oignon, artichaud, chicorée, poireaux, cacao,
noix du brésil, graines de chia...

Aliments riches en probiotiques :

yaourts, cornichons fermentés, choucroute
et tous autres aliments fermentés

Compléments pour soutenir l'axe intestinal

L- glutamine ou citrulline, oméga 3,
fibre d'acacia (prébiotiques), probiotiques...



**Ces plantes et compléments alimentaires
peuvent présenter des contre-indications.**

Faites vous toujours accompagner pour bien les utiliser

CONCLUSION

Au travers de cet e-book, nous avons exploré trois axes essentiels pour accompagner les femmes atteintes d'endométriose : l'inflammation, les douleurs et l'équilibre hormonal.

D'autres aspects, comme la gestion du stress, du sommeil ou de l'humeur, jouent également un rôle important et méritent d'être pris en compte dans une approche globale.

Les plantes et compléments alimentaires présentés peuvent constituer des pistes intéressantes.

Cependant, certains peuvent présenter des contre-indications ou interagir avec des traitements en cours.

Leur utilisation nécessite donc des précautions et doit être adaptée à chaque situation.

Les huiles essentielles sont des substances puissantes, pouvant présenter des risques en cas de mauvaise utilisation.

Entre 2011 et 2021, les centres antipoison ont recensé près de 33 000 signalements (rapport ANSES, décembre 2024).

Un accompagnement par un professionnel formé est donc recommandé afin de favoriser une utilisation adaptée et sécurisée.

Si vous souhaitez être accompagnée de manière personnalisée, je vous propose un accompagnement adapté à vos besoins.

Pour en savoir plus sur mes accompagnements 

Si vous souhaitez être accompagnée, je vous propose un premier échange pour faire le point ensemble.

Réserver votre appel découverte



ANNEXE 1

NATUROPATHIE : UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE À LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE

Revenons sur quelques notions importantes :

- Les termes « médecine naturelle » ou « médecine douce » peuvent prêter à confusion, car la naturopathie n'est pas une spécialité de la médecine.
- La naturopathie ne remplace pas la médecine conventionnelle.
- « Naturelle », oui... mais « douce », pas forcément. Comme les médicaments, les plantes et compléments alimentaires peuvent présenter :
 - des contre-indications
 - des effets indésirables
 - des interactions avec certains traitements

La naturopathie permet :

- une prise en charge globale et individualisée
- d'accompagner les personnes avec des solutions naturelles adaptées
- de transmettre des connaissances pour rendre chacun(e) acteur(trice) de sa santé
- de soutenir le bon fonctionnement de l'organisme
- d'accompagner certains déséquilibres fonctionnels

Pour rappel
Un(e) naturopathe a une obligation de moyens
et non de résultat.

ANNEXE 2

PLANTES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les plantes peuvent être utilisées sous différentes formes :

- Phytothérapie : utilisation de différentes formes galéniques (tisanes, décoctions, teintures mères alcoolisées, extraits fluides en solutions alcoolisées ou glycérinées...).
- Gemmothérapie : utilisation de tissus végétaux en croissance (bourgeons, jeunes pousses, radicules). Les préparations peuvent être alcoolisées ou aqueuses. Leur composition et leurs propriétés diffèrent de celles des plantes adultes.
- Huiles essentielles (HE)
- Hydrolats (HA) : issus de la distillation de plantes aromatiques. Ils contiennent une faible proportion d'huiles essentielles (généralement inférieure à 5 %).
- Huiles végétales (HV) : utilisées notamment comme support pour la dilution des huiles essentielles.

Les substances actives peuvent varier selon la partie de la plante utilisée, entraînant des propriétés différentes.

Exemple :

L'ortie :

- feuilles → action reminéralisante, soutien des fonctions rénales, hépatiques et digestives
- racines → action sur la sphère hormonale (notamment les hormones masculines)

ANNEXE 2 - SUITE

“**Les compléments alimentaires** peuvent contenir des vitamines, des minéraux, des plantes ou d'autres substances autorisées dans l'alimentation humaine (article 4 du décret n°2006-352 du 20 mars 2006).

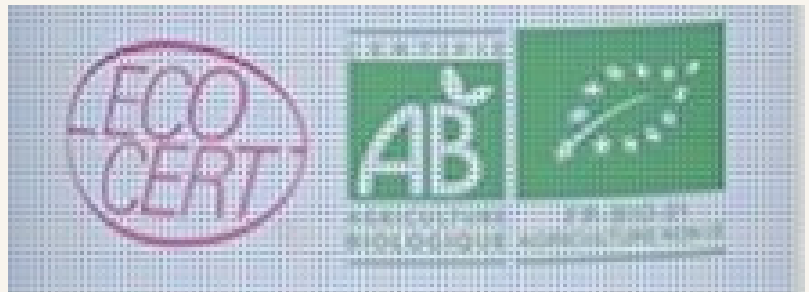
Leurs composants peuvent ainsi agir en synergie.

Les **huiles essentielles** possèdent chacune une carte d'identité chimique spécifique, appelée chémotype, qui détermine leurs propriétés.

Bien les utiliser commence par bien les choisir, en prêtant attention aux informations figurant sur les flacons ou les emballages.

Voici quelques repères de qualité à prendre en compte :

- qualité BIO (selon les huiles, différents labels peuvent exister)
- HECT : huile essentielle chémotypée
- HEBBD : huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie

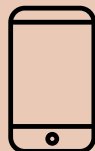


Jocelyne Prunt-Sabourin
Naturopathe certifiée
**Spécialisée dans l'accompagnement naturel
des troubles féminins et de la fertilité**

<https://naturharmonie.fr>



jocelyne@naturharmonie.fr



06.30.85.05.44



**Si vous souhaitez être accompagnée, je
vous propose un premier échange pour
faire le point ensemble.**

Réserver votre appel découverte

