

Alimentation et Endométriose

L'intérêt du Sans Gluten avec plus de fruits et légumes Bio en évitant viande rouge et charcuterie

Par [Juliette Pouyat](#) Publié le 12/03/2018 Lanutrition.fr

De plus en plus d'études s'intéressent au lien entre alimentation et le développement et la progression de l'endométriose. Voici les conseils diététiques qu'on peut déduire de leurs conclusions.

[L'endométriose](#) est une maladie inflammatoire dans laquelle du tissu similaire à celui de la muqueuse de l'endomètre se développe en dehors de l'utérus. Cette croissance tissulaire est stimulée par les œstrogènes. Un phénomène inflammatoire se produit car le système immunitaire réagit à la présence de tissu endométrial hors de l'utérus.

On peut donc logiquement penser que les aliments qui influencent la production d'œstrogènes ou qui ont des propriétés anti-inflammatoires peuvent avoir un effet sur l'endométriose et ses symptômes. Et cela semble être le cas. Voici l'état des connaissances scientifiques sur le lien entre alimentation et endométriose. Une grande partie des données scientifiques proviennent de la *National Health Study*.

Les grandes mesures nutritionnelles

1. Plus d'omega 3 le soir
2. Réduire la viande rouge et surtout la charcuterie (*pro-inflammatoire*)
3. Augmenter les légumes verts et les fruits
4. Privilégier les aliments bio (*pour éviter les polluants*)
5. L'alimentation sans gluten réduit l'inflammation (*mais les études sont encore peu nombreuses*)

Bien choisir ses graisses alimentaires

Plusieurs études ont montré une relation entre certaines graisses et l'incidence de l'endométriose ou la sévérité des symptômes (1). Les oméga-3 apparaissent comme protecteurs tandis que les oméga-6 devraient être diminués. Par ailleurs il faut faire attention aux acides gras *trans*.

Une étude menée en 2010 sur 71 000 femmes a montré que **les femmes qui ont les apports les plus importants en acides gras oméga-3 ont 22% de risque en moins de développer une endométriose**. Au contraire une alimentation riche en acides gras *trans* augmenterait le risque de 48%. Enfin, les études montrent que les **graisses animales augmenteraient le risque d'endométriose**.

Par ailleurs, les résultats des études suggèrent que les apports en oméga-6 – qui ont une action pro-inflammatoire lorsqu'ils sont en excès par rapport aux oméga-3 – doivent être diminués. **Augmenter les apports en oméga-3 permet de diminuer la production des prostaglandines pro-inflammatoires issus des oméga-6 donc diminuer l'inflammation et vraisemblablement la douleur.**

Plusieurs études montrent que diminuer le ratio oméga-6/oméga-3 réduit le risque d'endométriose et/ou la sévérité des symptômes (2). **Une alimentation riche en oméga-3 pourrait donc contribuer à réduire le risque de développer l'endométriose voire même faire régresser la maladie (3).**

En pratique

Le ratio oméga-6/oméga-3 doit être idéalement compris entre 1/1 et 5/1. Pour l'atteindre il faut diminuer les oméga-6 (huile de tournesol, de pépins de raisin, d'arachide...) et augmenter les oméga-3. Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons gras tels que saumon, sardine, maquereau, hareng, truite. Pour les végétariens/végétaliens, il convient d'augmenter les apports en aliments précurseurs comme les noix, les graines de lin, les huiles végétales riches en acide alpha-linolénique.

Côté acides gras trans, les industriels ont fait de vrais progrès ces dernières années mais il reste encore des produits avec des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées qu'il vaut mieux éviter.

Limiter la viande rouge

Une consommation élevée de viande rouge augmenterait le risque d'endométriose. Elle doit donc être évitée, tout comme la charcuterie.

Les femmes qui mangent 7 portions de viande rouge par semaine ont deux fois plus de risque de souffrir d'endométriose que les femmes qui en mangent moins de 3 par semaine selon une étude italienne (4). La même étude rapporte que les femmes qui mangent du jambon 3 fois par semaine augmente de 80% leur risque d'endométriose par rapport à celles qui en mangent moins d'une fois par semaine.

Parmi les explications possibles, la teneur en fer de la viande rouge. Des chercheurs montrent en effet, **l'implication du fer dans l'endométriose** (5). Par ailleurs, une consommation excessive de **viande rouge provoque à la fois une inflammation et du stress oxydant, d'autant plus si elle est consommée grillée.**

En pratique

Limitez, voire évitez, la consommation de viande rouge. Si vous en mangez un peu, ne la faites pas trop cuire ni griller, **les produits de glycation formés lors de ces cuissons à hautes températures augmente stress oxydant et inflammation.**

Manger beaucoup de légumes et de fruits frais

En regroupant les résultats de deux études cas-contrôle impliquant plus de 1000 femmes au total, des chercheurs italiens ont montré que **celles qui consomment le plus de légumes verts et de fruits frais ont un risque significativement plus faible de souffrir d'endométriose** (6).

Les légumes verts sont particulièrement riches en folates, méthionine et vitamine B6 des nutriments qui **peuvent influencer l'expression de certains gènes, la méthylation de l'ADN et prévenir les altérations épigénétiques.** Tous ces phénomènes pourraient être impliqués dans l'endométriose (7).

Dans une étude parue en 2018, les chercheurs ont utilisé les données concernant 70 835 femmes appartenant à la Nurses' Health Study II (8). Leurs résultats montrent **l'effet bénéfique d'une consommation élevée de fruits, particulièrement d'agrumes, sur le risque d'endométriose**. En effet, les femmes qui consomment au moins une portion d'agrumes par jour ont 22% de risque en moins de souffrir d'endométriose, par rapport aux femmes qui en consomment moins d'une portion par semaine.

L'effet bénéfique des agrumes s'expliquerait par leur teneur élevée en β -cryptoxanthine, un puissant antioxydant et un précurseur de la vitamine A. Les données obtenues sont cependant variables en fonction des études.

En pratique

Mettez les légumes verts à l'honneur (épinards, haricots verts, brocoli, salades, blettes...), au moins une fois par jour, et mangez des fruits frais en privilégiant pamplemousse, orange, clémentines. Pour profiter au maximum de leurs bienfaits, **les fruits et légumes doivent de préférence être choisis bio.**

Eviter le gluten ?

Une petite étude menée sur 207 femmes souffrant d'une endométriose sévère rapporte **qu'après 12 mois d'une alimentation sans gluten, 75% des femmes ont remarqué une amélioration de leurs symptômes, notamment une diminution de la douleur (9)**. Mais il y a trop peu d'études sur l'effet d'une alimentation sans gluten sur l'endométriose pour pouvoir en tirer de quelconques conclusions.

Il existe cependant plusieurs études qui se sont intéressées au **lien potentiel entre endométriose et maladie cœliaque**. Ces **deux maladies partagent en effet quelques points communs comme l'implication du stress oxydant et de l'inflammation.**

La fréquence de la maladie cœliaque serait aussi plus importante chez les femmes qui souffrent d'endométriose (10). Une étude menée sur 11 000 femmes montre que le fait **d'être atteinte de la maladie cœliaque augmente de 39% le risque d'endométriose (11).**

En pratique

Les preuves scientifiques manquent sur l'efficacité d'une alimentation sans gluten pour améliorer les symptômes de l'endométriose. Mais des témoignages de femmes rapportent que pour elles, [passer au sans gluten](#) a été efficace. Vous pouvez faire votre propre expérience et éliminer le gluten pendant un mois et voir si vos symptômes s'améliorent.

- [7 clés pour passer au sans gluten](#)
- [Le régime sans gluten sans caséine en pratique](#)

Le cas du soja

Quelques études ont été menées pour évaluer l'effet de la consommation de soja sur l'endométriose. Des chercheurs japonais ont montré dans une étude menée sur 138 femmes que celles qui ont les niveaux les plus élevés de génistéine et daidzéine – les isoflavones du soja – dans les urines ont un risque plus faible de souffrir d'endométriose à un stade avancé

(12). Une autre étude menée sur des rats montre que les isoflavones de soja peuvent faire régresser l'endométriose grâce à leur rôle de modulateurs hormonaux (13).

Dans une autre étude, des souris atteintes d'endométriose ont reçu pendant 14 jours des doses variables (50 à 500 mg/jour) de génistéine (14). Les chercheurs ont remarqué que les lésions d'endométriose diminuaient et ce, quelle que soit la dose de génistéine reçue. **La génistéine est donc capable d'inhiber la prolifération ou de provoquer l'apoptose des cellules impliquées dans l'endométriose.** Pour l'instant, les études sont peu nombreuses et ne permettent pas de conclure quant à [l'effet du soja](#) chez les femmes qui souffrent d'endométriose.

Réduire son exposition aux polluants

Tout porte à croire que notre environnement et plus particulièrement notre exposition aux produits chimiques joue un rôle dans le développement de l'endométriose. **Les femmes les plus exposées aux pesticides ont ainsi un risque accru – jusqu'à 70%- de souffrir d'endométriose (15).** De façon générale, l'exposition aux produits chimiques et aux perturbateurs endocriniens augmente le risque d'endométriose.

En pratique

Il faut connaître les principales sources de contamination de notre alimentation et les remplacer par des alternatives moins polluées.

En mangeant bio le plus possible vous limiterez votre exposition aux produits chimiques.

A la maison, il vaut mieux **éviter les meubles en kit, sources de contaminants et leur préférer les meubles en bois brut ou les meubles d'occasion** (qui ont relargué déjà tous leurs polluants).

Lire : [Petit guide pour manger moins pollué](#) et [Fruits et légumes : lesquels acheter bio ?](#)

Références

- (1) Hansen SO, Knudsen UB. Endometriosis, dysmenorrhoea and diet. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2013 Jul;169(2):162-71. doi: 10.1016/j.ejogrb.2013.03.028. Epub 2013 May 2.
- (2) Khanaki K, Nouri M, Ardekani AM, Ghassemzadeh A, Shahnazi V, Sadeghi MR, Darabi M, Mehdizadeh A, Dolatkah H, Saremi A, Imani AR, Rahimipour A. Evaluation of the relationship between endometriosis and omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids. Iran Biomed J. 2012;16(1):38-43.
- (3) Halpern G, Schor E, Kopelman A. Nutritional aspects related to endometriosis. Rev Assoc Med Bras (1992). 2015 Nov-Dec;61(6):519-23. doi: 10.1590/1806-9282.61.06.519.
- (4) Parazzini F, Chiaffarino F, Surace M, Chatenoud L, Cipriani S, Chiantera V, Benzi G, Fedele L. Selected food intake and risk of endometriosis. Hum Reprod. 2004 Aug;19(8):1755-9. Epub 2004 Jul 14.
- (5) Kobayashi H, Yamada Y, Kanayama S, Furukawa N, Noguchi T, Haruta S, Yoshida S, Sakata M, Sado T, Oi H. The role of iron in the pathogenesis of endometriosis. Gynecol Endocrinol. 2009 Jan;25(1):39-52. doi: 10.1080/09513590802366204.
- (6) Parazzini F, Chiaffarino F, Surace M, Chatenoud L, Cipriani S, Chiantera V, Benzi G, Fedele L. Selected food intake and risk of endometriosis. Hum Reprod. 2004 Aug;19(8):1755-9. Epub 2004 Jul 14.

- (7) Parazzini F, Viganò P, Candiani M, Fedele L. Diet and endometriosis risk: a literature review. *Reprod Biomed Online*. 2013 Apr;26(4):323-36. doi: 10.1016/j.rbmo.2012.12.011. Epub 2013 Jan 21.
- (8) Harris HR, Eke AC, Chavarro JE, Missmer SA. Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis. *Hum Reprod*. 2018 Feb 1. doi: 10.1093/humrep/dey014. [Epub ahead of print]
- (9) Marziali M1, Venza M, Lazzaro S, Lazzaro A, Micossi C, Stolfi VM. Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms? *Minerva Chir*. 2012 Dec;67(6):499-504.
- (10) Santoro L, Campo S, D'Onofrio F, Gallo A, Covino M, Campo V, Palombini G, Santoliquido A, Gasbarrini G, Montalto M. Looking for celiac disease in Italian women with endometriosis: a case control study. *Biomed Res Int*. 2014;2014:236821. doi: 10.1155/2014/236821. Epub 2014 Mar 31.
- (11) Stephansson O, Falconer H, Ludvigsson JF. Risk of endometriosis in 11,000 women with celiac disease. *Hum Reprod*. 2011 Oct;26(10):2896-901. doi: 10.1093/humrep/der263. Epub 2011 Aug 12.
- (12) Tsuchiya, Masaki, Miura, Tsutomu, Hanaoka, Tomoyuki, Iwasaki, Motoki, Sasaki, Hiroshi, Tanaka, Tadao, Nakao, Hiroyuki, Katoh, Takahiko, Ikenoue, Tsuyomu, Kabuto, Michinori, Tsugane, Shoichiro. Effect of Soy Isoflavones on Endometriosis: Interaction With Estrogen Receptor 2 Gene Polymorphism. *Epidemiology*: May 2007 - Volume 18 - Issue 3 - p 402-408.
- (13) Zheng LiHua; Jin YanZe. Study on the regression effect of soy isoflavone on endometriosis of rats. *Maternal and Child Health Care of China* 2009 Vol.24 No.29 pp.4153-4155.
- (14) Sutrisno S, Maharani M, Sri Wahyuni E (2016) Effect of Genistein on Endometriosis Lesion, Matrix Metalloproteinase-2 and -9 Level of Endometriosis: In silico and In vivo Study. *J Clin Mol Endocrinol* 1:4. doi: 10.21767/2572-5432.100004
- (15) Upson K, De Roos AJ, Thompson ML, Sathyanarayana S, Scholes D, Barr DB, Holt VL. Organochlorine pesticides and risk of endometriosis: findings from a population-based case-control study. *Environ Health Perspect*. 2013 Nov-Dec;121(11-12):1319-24. doi: 10.1289/ehp.1306648. Epub 2013 Nov 5.