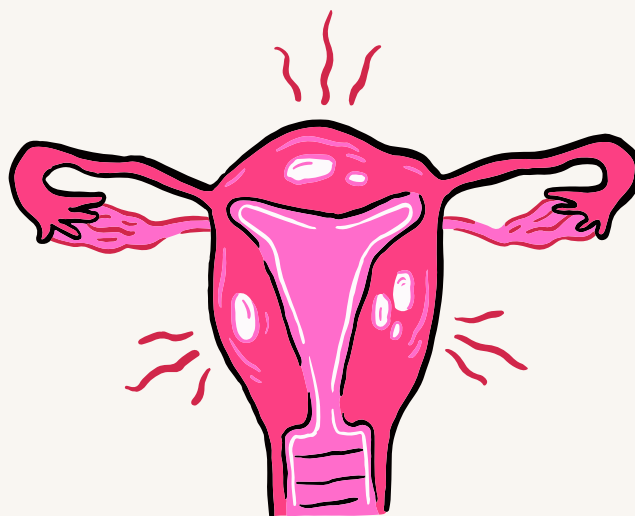


Mini-guide

Nutrition & Bien-être - Endométriose



Intro

Ce guide est destiné aux femmes souhaitant mieux gérer l'endométriose ou la ménopause grâce à la nutrition et à des habitudes de vie adaptées.

Avec des conseils simples, des menus pratiques et des astuces quotidiennes, vous apprendrez à réduire l'inflammation, soutenir l'énergie et améliorer votre confort hormonal et digestif.



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

1. Comprendre l'endométriose

L'endométriose est une maladie chronique qui peut provoquer :

- Douleurs pelviennes
- Fatigue
- Troubles digestifs
- Impact sur le quotidien et l'énergie

L'inflammation est au cœur des symptômes, et l'alimentation peut jouer un rôle clé pour réduire cette inflammation.

Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

2. Alimentation adaptée

Aliments à privilégier :

- Légumes verts et colorés
- Baies, fruits rouges riches en antioxydants
- Poissons gras (saumon, sardines)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Noix et graines (oméga-3)

Aliments à limiter :

- Sucre raffiné
- Produits ultra-transformés
- Fritures et charcuterie
- Excès de caféine ou alcool



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

3. Exemples de menus

Petit-déjeuner : porridge à l'avoine, baies et graines de lin

Déjeuner : salade de quinoa, légumes variés, poulet ou tofu

Collation : yaourt nature + fruits frais

Dîner : saumon grillé, brocolis vapeur et patate douce



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

4. Plan d'action pratique

- Préparer vos repas pour éviter le grignotage
- Fractionner vos repas toutes les 3-4 heures
- Boire régulièrement de l'eau
- Bouger doucement chaque jour (marche, yoga, natation)
- Noter vos symptômes et ajuster votre alimentation selon vos besoins

