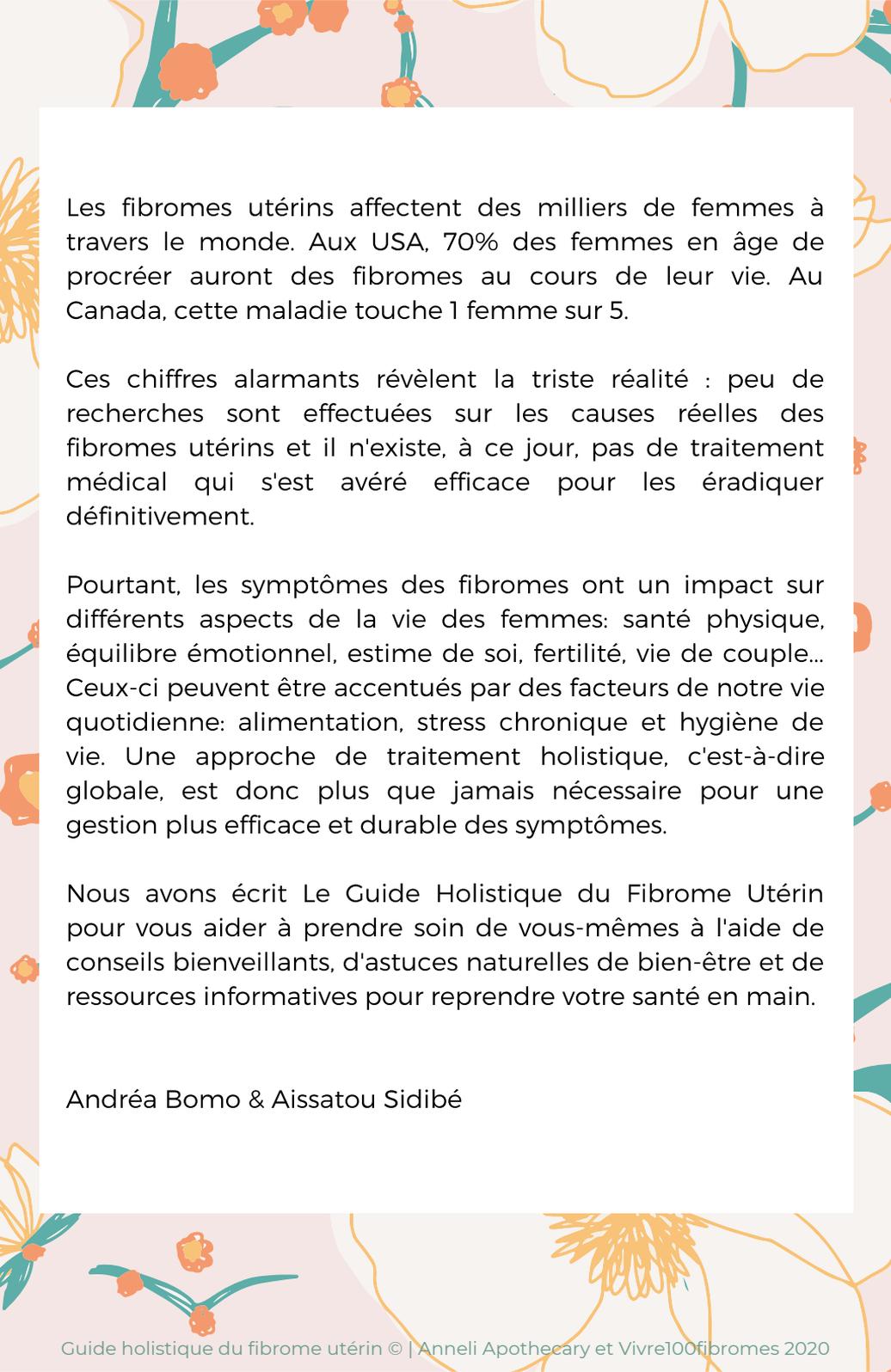


GUIDE HOLISTIQUE DU FIBROME UTÉRIN

ALIMENTATION, HYGIÈNE DE VIE ET
PLANTES MÉDICINALES À ADOPTER POUR
RÉDUIRE SES SYMPTÔMES

ANDRÉA BOMO
AISSATOU SIDIBÉ



Les fibromes utérins affectent des milliers de femmes à travers le monde. Aux USA, 70% des femmes en âge de procréer auront des fibromes au cours de leur vie. Au Canada, cette maladie touche 1 femme sur 5.

Ces chiffres alarmants révèlent la triste réalité : peu de recherches sont effectuées sur les causes réelles des fibromes utérins et il n'existe, à ce jour, pas de traitement médical qui s'est avéré efficace pour les éradiquer définitivement.

Pourtant, les symptômes des fibromes ont un impact sur différents aspects de la vie des femmes: santé physique, équilibre émotionnel, estime de soi, fertilité, vie de couple... Ceux-ci peuvent être accentués par des facteurs de notre vie quotidienne: alimentation, stress chronique et hygiène de vie. Une approche de traitement holistique, c'est-à-dire globale, est donc plus que jamais nécessaire pour une gestion plus efficace et durable des symptômes.

Nous avons écrit Le Guide Holistique du Fibrome Utérin pour vous aider à prendre soin de vous-mêmes à l'aide de conseils bienveillants, d'astuces naturelles de bien-être et de ressources informatives pour reprendre votre santé en main.

Andréa Bomo & Aissatou Sidibé

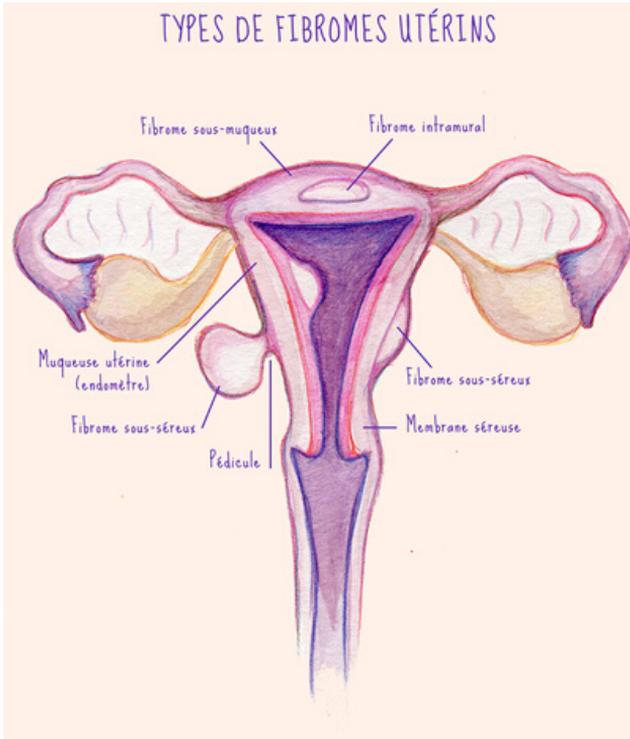
© 2020 Anneli Apothecary et Vivre 100 Fibromes

Ce document est protégé par le droit d'auteur et ne peut être reproduit, modifié, utilisé à des fins commerciales ou distribué en vue d'en tirer des revenus. Il ne peut être traduit en tout ou en partie sans l'autorisation écrite de la fondatrice de Anneli Apothecary et la présidente de Vivre 100 Fibromes, titulaires du droit d'auteur.



Causes et symptômes

Un fibrome utérin représente une masse de tissu fibreux très dure et très dense faisant partie intégrante du corps utérin. Les fibromes peuvent mesurer de quelques millimètres à plusieurs dizaines de centimètres, de la taille d'un pois à la taille d'un pamplemousse.



Quels sont les symptômes des fibromes utérins ?

- **Fibrome sous-muqueux** : règles abondantes (hyperménorrhées), ménorragies, saignements en dehors des règles (métorragies) et troubles de la fertilité.
- **Fibrome intra-mural** : augmentation du volume de l'utérus, douleurs pelviennes et saignements abondants.
- **Fibrome sous-séreux** : envie fréquente d'uriner, nécrobiose aseptique ou infarctus du fibrome.

Quelles sont les causes des fibromes utérins?

Il existe peu d'études sur les causes réelles des fibromes utérins. Selon les scientifiques, plusieurs pistes peuvent être à l'origine de l'apparition de fibromes utérins:

- L'hérédité (de mère en fille)
- L'origine ethnique (les fibromes touchent majoritairement les femmes noires)
- Le déséquilibre hormonal (un excès d'oestrogènes)
- L'aberration chromosomique
- L'âge
- Les menstruations précoces
- L'obésité
- Le stress

La vision holistique des fibromes utérins

En santé holistique, les causes des fibromes utérins peuvent être multiples. Elles existent tant sur le plan physique en lien avec notre alimentation et hygiène de vie, que sur le plan émotionnel en lien avec des émotions refoulées et traumatismes du passé (perte d'un être cher, rupture, échec, etc...). Mais aussi sur le plan spirituel en lien avec la transmission de certains traumatismes transgénérationnels.

Ces héritages constituent la partie non-visible des causes plausibles des fibromes et pourraient expliquer pourquoi certaines femmes sont atteintes et d'autres non. De plus, l'utérus est considéré dans de nombreuses cultures ancestrales comme le réceptacle des émotions et la source de vie. Une masse tel qu'un fibrome peut être le symbole d'un déséquilibre ou traumatisme plus profond.

Il est donc essentiel d'adopter une approche de traitement globale qui tient compte des aspects subtiles de nos vies pouvant avoir un lien avec l'apparition et le développement des fibromes utérins.

A woman with dark hair is smiling and holding a green bell pepper over her left eye and a yellow bell pepper over her right eye. She is wearing a patterned top. In the foreground, a kitchen counter is cluttered with various ingredients and cooking supplies, including jars of spices, a bowl of white cheese, a cutting board with a knife, a bowl of black olives, a glass of yellow liquid, and several bottles of oils and vinegars. A green plant is visible in the background on a white shelf.

Le rôle de l'alimentation

Quel est le lien entre alimentation et fibromes utérins?

L'une des causes principales des fibromes utérins est le déséquilibre hormonal causé par un excès d'œstrogènes. Notre alimentation constitue l'une des sources principales pouvant contribuer à ce déséquilibre et aggraver les symptômes.



Aliments à éviter pour réduire ses symptômes:

- **La viande rouge:** Elle est inflammatoire et peut accentuer la douleur. Elle contient aussi des hormones synthétiques (utilisées dans l'élevage conventionnel) qui contribuent au déséquilibre hormonal.
- **Les produits laitiers:** Le lait, fromage, yogurt à base de lait de vache ou de chèvre sont inflammatoires et contiennent des hormones. Cela a tendance à accentuer les douleurs, les saignements abondants et le déséquilibre hormonal.
- **Les sucres, sodas et glucides raffinés** (pain blanc, pâtes, riz blanc, pâtisseries à base de farine raffinée): ils sont inflammatoires, ont une teneur élevée en sucre et peuvent perturber l'équilibre hormonal et la santé du microbiome intestinal.
- **Les aliments transformés** (charcuterie, chips, pizza, biscuits, aliments en conserve...): ils contiennent bien souvent des additifs chimiques, du sucre et des produits laitiers ajoutés.

Aliments à consommer pour réduire ses symptômes:



- **Légumes crucifères:** Cette famille de légumes, reconnus pour leurs propriétés anti-cancéreuses, ont des bienfaits multiples pour la santé. Riches en fibres, ils contribuent à la détoxification du foie et peuvent aider à réduire le taux d'oestrogènes. Chou rouge et vert, brocoli, chou frisé (kale), chou de Bruxelles, chou fleur, navet...
- **Aliments riches en fer:** L'anémie est une conséquence courante des fibromes. Il est donc important de manger davantage d'aliments riches en fer tels que les betteraves, légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), légumes verts...
- **Aliments riches en vitamine D:** jaunes d'œuf, poissons gras (saumon, thon, maquereau...), huile de foie de morue... La vitamine D est essentielle pour la santé reproductive.
- **Épices anti-inflammatoires:** L'inflammation est un facteur qui peut exacerber les douleurs liées aux fibromes. Le curcuma et le gingembre sont des épices qui aident à réduire l'inflammation.
- **Aliments riches en fibres:** Ces aliments contribuent à lutter contre la constipation et favoriser l'élimination d'oestrogènes. Poire, Patate douce, haricots, graines de lin, agrumes, avoine, légumes verts etc...



L'impact de l'hygiène de vie

Quel est le rôle de l'hygiène de vie?

Nos habitudes de vie ont un impact sur les symptômes des fibromes utérins et leur intensité. Par exemple, lorsqu'on vit des périodes prolongées de stress, cela peut entraîner une inflammation chronique et un déséquilibre hormonal.

Il est important d'adopter des habitudes de vie saines qui incluent l'activité physique régulière, une bonne gestion du stress et la réduction de l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Habitudes d'hygiène de vie à adopter:

- **Réduisez votre exposition aux perturbateurs endocriniens:** Ces substances chimiques sont liés au développement des fibromes. On les retrouve dans les engrais et pesticides chimiques, le plastique, les produits cosmétiques, les produits d'entretien...
- **Optez pour des produits naturels:** Que ce soit pour votre hygiène personnelle ou l'entretien de votre maison. Des serviettes hygiéniques ou tampons à base de coton biologique, du savon de castille pour le bain, du vinaigre et bicarbonate de soude pour le ménage etc...
- **Pratiquez de l'exercice physique:** Une pratique d'exercice physique régulière est essentielle pour la santé hormonale.
- **Pratiquez le journaling:** En d'autres termes, l'écriture quotidienne de vos pensées et émotions, qui est bénéfique pour la gestion du stress et des émotions.
- **Adoptez une pratique de pleine conscience:** La méditation est bénéfique pour réduire le stress et l'anxiété. Les recherches prouvent que 20 minutes de méditation par jour peuvent avoir des effets positifs sur le long terme.
- **Prenez du temps pour vous:** Les fibromes affectent l'estime de soi et le rapport à son corps. Il est important d'adopter des rituels de détente et bien-être pour se reconnecter à soi-même (Bain chaud au sel d'Epsom, auto-massage aux huiles essentielles, réflexologie...)



Plantes médicinales et fibromes



**Conseils
pratiques**

Quels autres conseils pratiques peuvent m'être utile?

- **S'inscrire sur le site du Carnet Santé Québec** pour obtenir de l'information sur ses examens, prise de sang ou ses médicaments. Si vous habitez hors du Québec, recherchez un service similaire dans votre région.
- **Etre à l'écoute de son corps et cycle menstruel** au quotidien pour noter tous changements physiques (conjonctives, gonflement abdominal, teint, prise de poids etc...)
- **Savoir interpréter son taux d'hémoglobine** et agir en conséquence en cas de déficit (aliments riches en fer et suppléments de fer)
- **Consommer des compléments alimentaires** essentiels à la santé reproductive et au soulagement de certains symptômes dont la Vitamine D, Vitamine B6 et Oméga 3.
- **Etre consistante dans ses changements** alimentaires et d'hygiène de vie. Les résultats se font sur la durée et il ne faut pas hésiter à faire appel à des professionnels pour vous y aider (nutritionniste, herboriste, coach de santé holistique etc...)
- **Préservez votre santé et votre fertilité dès maintenant.** Les fibromes peuvent entraîner des troubles de la fertilité. Si vous avez un désir d'enfant, n'attendez pas que les fibromes grossissent pour vous prendre en main. Adoptez une alimentation et hygiène de vie saines, familiarisez-vous avec votre cycle menstruel, et documentez-vous sur les méthodes de contraception naturelle telles que la symptothermie.
- **N'hésitez pas à avoir recours à nos produits et services:** Sur www.anneliapotheary.com, nous proposons des produits à base de plantes formulés pour réduire les symptômes des fibromes et des consultations en santé holistique. En devenant membre de [Vivre100Fibromes](#), vous aurez accès à des ressources, conférences et ateliers en lien avec le fibrome utérin, ainsi que des offres spéciales.

Sources

- **Réseau canadien pour la santé des femmes - Les fibromes:** <http://cwhn.ca/fr/votresante/faqs/lesfibromes>
- **La Société des Obstétriciens et Gynécologue du Canada - Tes règles:** Fibromes <https://www.yourperiod.ca/fr/uterine-fibroids/what-are-fibroids/>
- **Sarah Maria Leblanc, Herboriste clinicienne: Sagesse et pouvoirs du cycle féminin** - Edition le souffle d'or-Collection des Femmes et des Hommes
- **GynecoMedic, Le fibrome utérin:** <http://www.gynecomedic.com/nos-services-et-domaines-d-expertise/fibromes>
- **The Role of Complementary and Alternative Medicine for the Management of Fibroids and Associated Symptomatology,** *Current Obstetrics and Gynecology Reports* 2016 Apr 25
doi: 10.1007/s13669-016-0156-0 PMID: PMC4859848 PMID: 27217981
- **Female Reproductive Disorders, Diseases, and Costs of Exposure to Endocrine Disrupting Chemicals in the European Union,** *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 101, Issue 4, 1 April 2016*
<https://academic.oup.com/jcem/article/101/4/1562/2804534>
- **Treatment of symptomatic uterine fibroids with green tea extract: a pilot randomized controlled clinical study,** *International Journal of Women's Health, 7 August 2013*
doi: 10.2147/IJWH.S41021 PMID: PMC3742155 PMID: 23950663
- **Effect of Achillea Millefolium on Relief of Primary Dysmenorrhea: A Double-Blind Randomized Clinical Trial,** *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*
doi: 10.1016/j.jpjpag.2014.12.008

Les informations contenues dans ce guide ne remplacent pas une consultation, ni un avis médical. En cas de doute, demandez toujours conseil à votre médecin de famille. Avant d'utiliser des plantes ou compléments alimentaires, assurez-vous d'avoir l'avis d'un professionnel de la santé, naturopathe ou herboriste certifié.

Nous espérons de tout coeur que ce guide vous apportera des clés pour prendre soin de vous-mêmes et reprendre votre santé en main. Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement ou obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.



Andrea Bomo

Coach de santé holistique
Fondatrice de Ann & Eli Apothecary
www.anneliapotheary.com

f  @anneliapotheary.com

Aissatou Sidibé

Présidente de Vivre100Fibromes
www.vivre100fibromes.ca

f  @vivre100fibromes

