



Guide d'information pour patientes :

Endométriose / Adénomyose et Alimentation

Introduction :

On vous a diagnostiqué une **endométriose ou une adénomyose**. Ces conditions peuvent provoquer des **douleurs pelviennes, des règles douloureuses et d'autres symptômes gênants**. L'alimentation peut jouer un rôle important pour réduire l'inflammation et améliorer le bien-être.

Aliments recommandés :

- **Fruits et légumes variés**, riches en fibres et antioxydants
- **Poissons gras** (saumon, sardine, maquereau) pour les **oméga-3**
- **Légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots) pour les fibres et protéines végétales
- **Noix et graines** (graines de lin, noix, amandes)
- **Huiles saines** : huile d'olive, huile de colza
- **Épices anti-inflammatoires** : curcuma, gingembre

Aliments à limiter ou éviter :

- **Viandes rouges et charcuteries** en excès
- **Aliments ultra-transformés** et riches en sucres ajoutés
- **Produits laitiers riches en graisses** (peuvent aggraver certains symptômes)
- **Boissons alcoolisées et caféine en excès**

Résumé :

Une **alimentation équilibrée et anti-inflammatoire** peut contribuer à **réduire les douleurs et l'inflammation**, et à améliorer la qualité de vie. Elle doit être combinée avec le traitement médical, l'activité physique et éventuellement le soutien psychologique pour une prise en charge globale.