

AIMA  
Académie internationale en  
médecine alternative

# MEMOIRE ENDOMÉTRIOSE ET ADÉNOMYOSE

La gestion de douleur  
psychologique et physique  
en naturopathie

Par Melle LOBRY Marion  
étudiante en deuxième  
année de formation  
naturopathique

# SOMMAIRE

I Qu'est-ce que l'endométriose ?

II Qu'est-ce que l'adénomyose ?

III Corrélation entre les deux

IV Dans la médecine allopathique

V La douleur au féminin

VI Dans la naturopathie

- 1) Premier axe thérapeutique du naturopathe
- 2) Deuxième axe thérapeutique du naturopathe
- 3) Troisième axe thérapeutique du naturopathe
- 4) Quatrième axe thérapeutique du naturopathe

VII Mes cas pratiques

- 1) Présentation de la personne
- 2) Prise en charge naturopathique

## Introduction

*Par son ampleur de plus en plus médiatique aujourd'hui ce sujet me tient tout particulièrement à cœur.*

*Atteinte de cette pathologie chronique qui est l'adénomyose ainsi que d'endométriose superficielle découverte lors d'une intervention chirurgicale liée à l'adénomyose .*

*Une femme sur dix en âge de procréer est atteinte d'endométriose en France.*

*Ce sujet est pour moi important que de faire comprendre au public la profondeur de cette douleur qui transperce notre corps qui nous empêche de vivre normalement.*

*Tant sur les plans professionnels, psychosocial et psychoaffectif ainsi que dans le couple et qui est le contre verse dans cette maladie invisible qui ne se guérit pas et qui la plupart du temps évolue.*

*Cette douleur peut être de plusieurs causes : la douleur liée à la pathologie, la douleur post chirurgicale est aussi méconnue et pourtant celle-ci peut être mal supportée, cette douleur peut être bien plus supérieur aux douleurs chroniques supportées dû à la mémoire des cellules qui ont atteint leurs seuils de douleurs.*

*Les cellules endométriales migrent et se propagent dans notre corps pour y poser leurs valises sur le côlon, les intestins, l'utérus, la vessie.. Et arrivent à vivre en dehors de leur milieu comme dans leur propre maison et tissent leurs toiles inflammatoires et destructrices.*

*Je trouve indispensable de pouvoir compléter la médecine allopathique avec la naturopathie notamment dans la gestion de la douleur physique et psychologique.*

*J'entends douleur psychologique car la douleur physique peut engendrer un isolement profond qui débouche parfois à des dépressions ou des fatigues chroniques..*

*Je vais donc vous expliquer dans ce mémoire ce qu'est ces pathologies sur le plan allopathique tant sur le plan naturopathique dont je vais détailler.*



## I Qu'est ce que l'endométriose?

« L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire et chronique fréquente qui touche 10 pourcent des femmes. Elle se caractérise par la présence, hors de la cavité utérine, de tissu semblable à celui de la muqueuse de l'utérus (appelé endomètre).

Elle évolue de la puberté à la ménopause » Source AMELI.fr

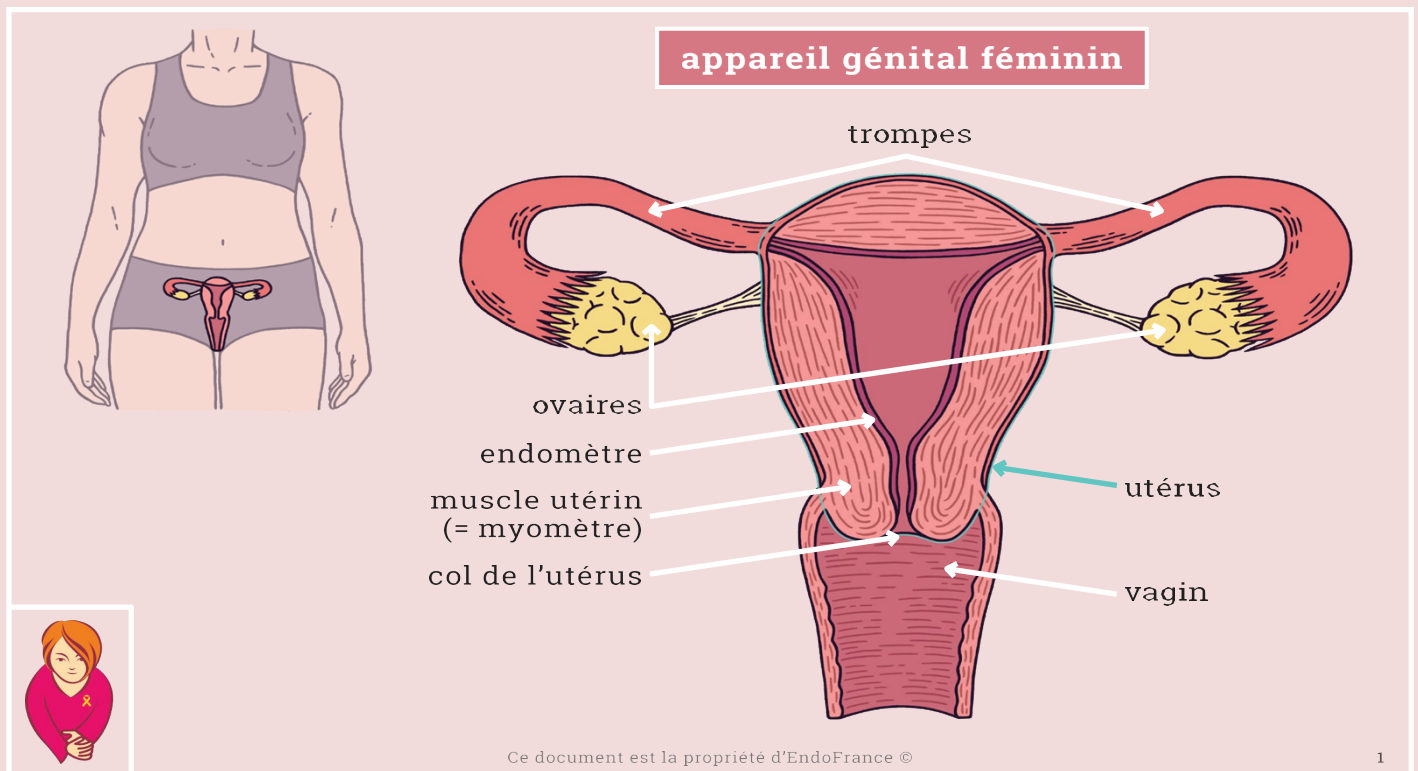
L'appareil génital féminin est composé de cinq organes :

**Le vagin** : canal musculaire de quelques centimètres qui s'ouvre au niveau du pubis.

**Le col de l'utérus** : Couloir étroit qui relie le vagin et l'utérus

**L'utérus** : en forme de poche triangulaire à laquelle sont attachés des conduits appelés **Trompes de Fallope**.

**Les Ovaires** : Deux glandes en forme d'amandes, qui sont situées à l'extrémité des Trompes de Fallope.





Après l'ovulation, la muqueuse utérine s'épaissit pour se préparer à une éventuelle nidation d'un ovule fécondé par un spermatozoïde.

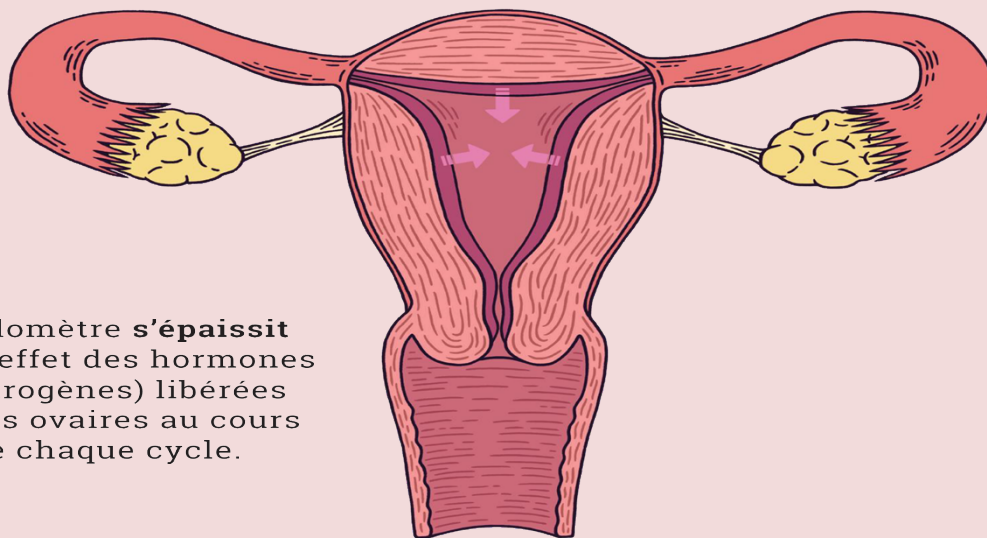
En l'absence de fécondation, les règles surviennent. (Voir Schéma ci-dessous)

En cas d'**endométrieose**, certaines cellules de l'endomètre (voir schéma ci-dessous) migrent en dehors de l'utérus et se déposent sur d'autres organes de l'abdomen, où elles provoquent une réaction inflammatoire et forment des lésions et des cicatrices.

**Les lésions d'endométrieose** présentent les mêmes caractéristiques que la muqueuse utérine.

Elles évoluent donc sous l'influence des hormones ovariennes et chaque cycle menstruel, elles se développent et saignent. C'est pourquoi on qualifie l'**endométrieose de maladie œstrogène-dépendante**.

**Ces lésions endométriales** provoquent des dysfonctionnements des organes touchés ainsi que des douleurs vives et invalidantes.



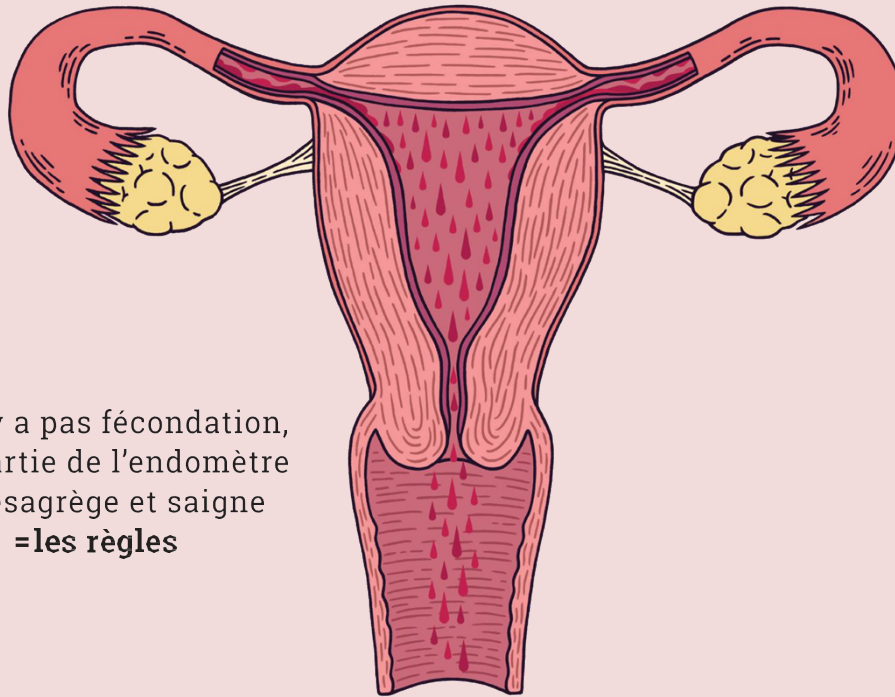
L'endomètre **s'épaissit** sous l'effet des hormones (oestrogènes) libérées par les ovaires au cours de chaque cycle.



Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

3

## les règles

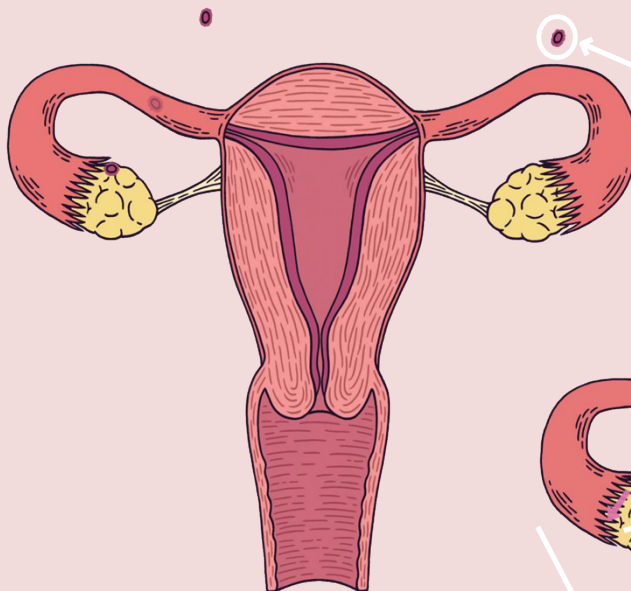


S'il n'y a pas fécondation,  
une partie de l'endomètre  
se désagrège et saigne  
= **les règles**

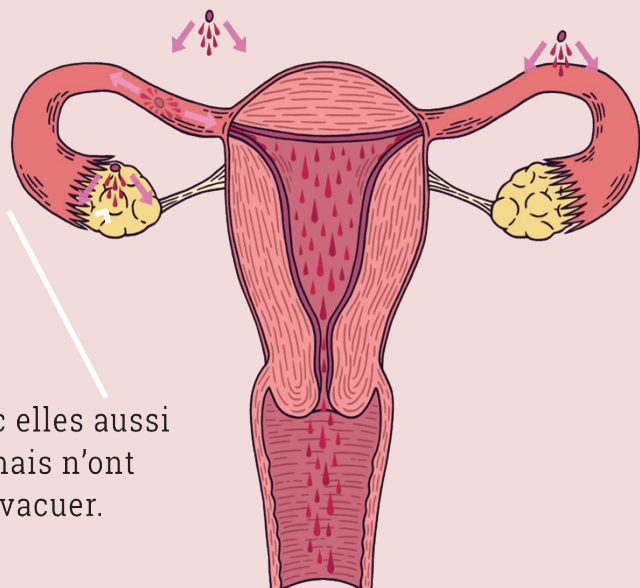


Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

4



Ces cellules endométriales  
forment des **lésions** et réagissent  
comme l'endomètre à l'influence  
hormonale.

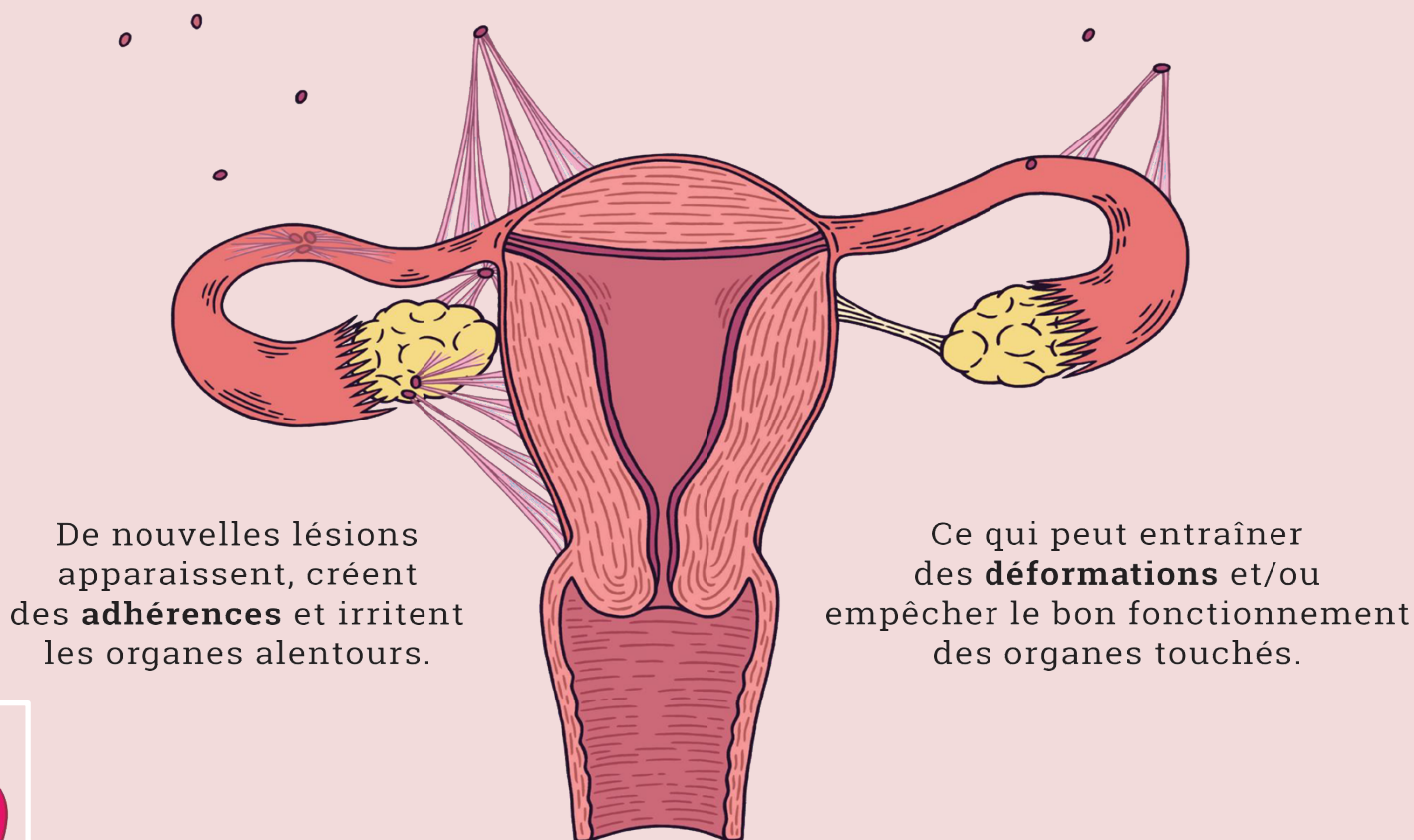


Ces cellules **saignent** donc elles aussi  
au moment des **règles** mais n'ont  
aucune issue pour s'évacuer.



Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

6



Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

7

Les lésions d'endométriose sont localisées différemment d'une femme à une autre, plusieurs organes peuvent être atteints chez une même femme.

Les douleurs ressenties ne sont pas corrélées au nombre de lésions : une femme peut avoir peu de lésions et avoir très mal et inversement, des lésions plus étendues et plus profondes peuvent être responsables d'une gêne nulle ou modérée.

Dans ce cas la patiente s'en rend généralement compte lors d'une consultation chez un médecin ou gynécologue, pour des difficultés à tomber enceinte ou des douleurs aux rapports sexuels ou des troubles de l'organe touché.

On distingue deux formes d'endométriose :

**L'endométriose superficielle** : Les lésions sont localisées sur le péritoine des organes c'est-à-dire leur enveloppe de protection.

**L'endométriose profonde** : Les lésions sont localisées sur certain organe à plus de 5 millimètres de profondeur de celui-ci. Infiltration du péritoine et de l'organe en profondeur.

Le type de lésions n'est pas en lien avec l'intensité de la douleur.



Les organes concernés par ces lésions sont : (Voir schéma ci-dessous)

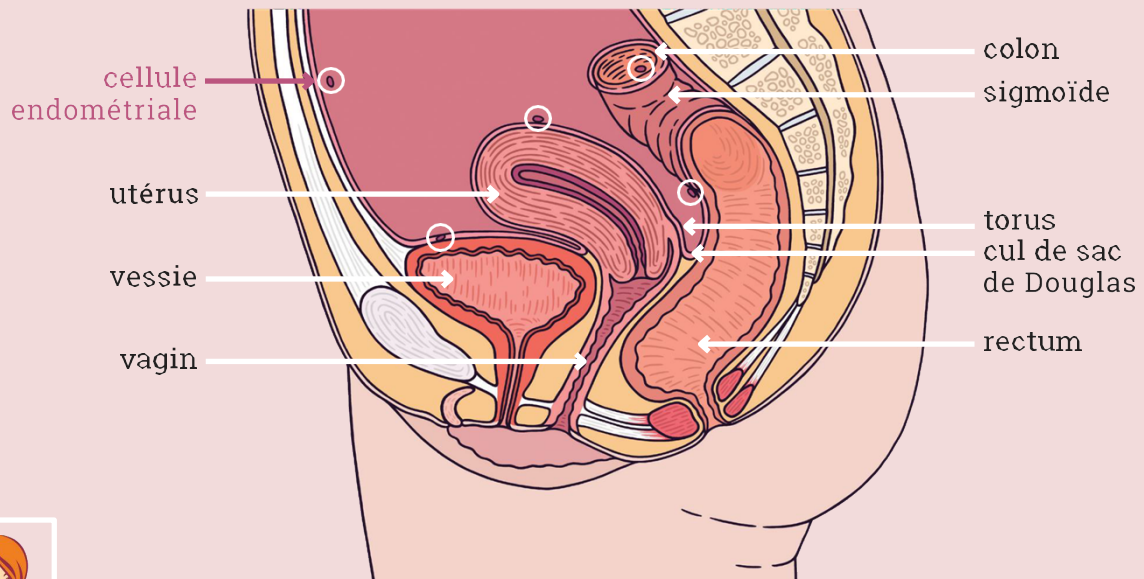
- Les ovaires, les trompes de Fallope comme vu dans les schémas ci-dessus ;
- Les ligaments utérins, le cul de sac de douglas ; (impliqué dans les douleurs aux rapports sexuel)
- Le col de l'utérus ;
- Le vagin ;
- La vulve ;
- Le Torus : le dos de l'utérus ;
- Les organes digestifs :
  - o Le colon ;
  - o Le sigmoïde ;
  - o L'intestin grêle ;
  - o La vessie et les uretères (conduits reliant la vessie et les reins).

Les symptômes sont variables, ils peuvent être très douloureux et invalidants :

- Trouble de la fécondation : infertilité ;
- Trouble de la miction ;
- Infection urinaire ;
- douleurs abdominales chroniques ;
- Sang dans les selles : Rectorragie
- Alternance constipation et diarrhée ;
- Distorsion de certains organes : ovaires, trompes, ligaments utérins ;
- Trouble de la fonction digestive et de l'absorption intestinale...

Un symptôme plus rare est la lésion pleurale : localisé sur les poumons au niveau de leur enveloppe : la plèvre.

## Organes fréquemment touchés par les lésions d'endométriose (coupe de profil)



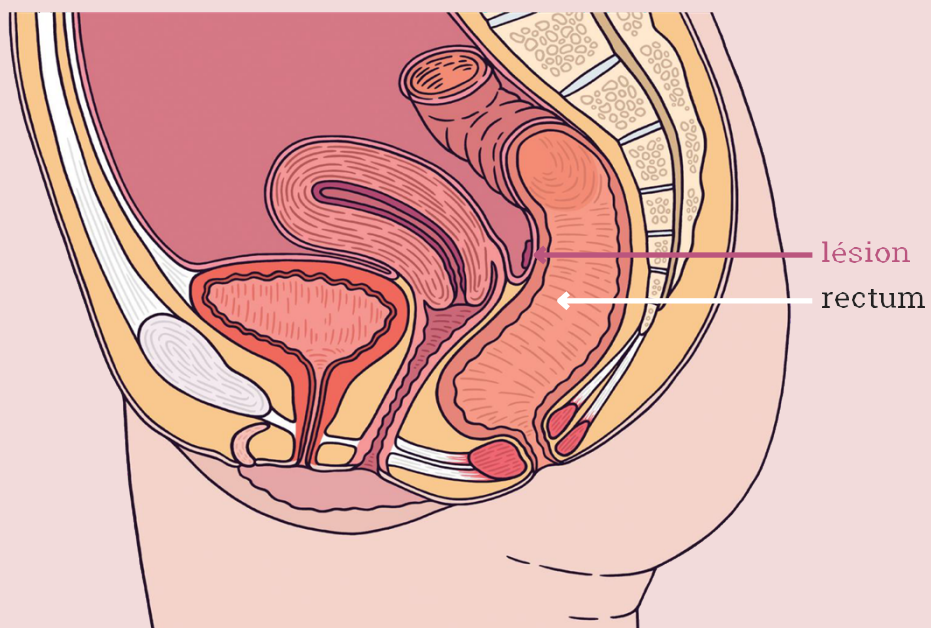
Tout le corps peut potentiellement être touché, mais les organes autour de l'utérus le sont plus fréquemment.

Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

8

Exemple de lésion superficielle touchant l'utérus et colon :

## Lésion d'endométriose superficielle du rectum (coupe de profil)

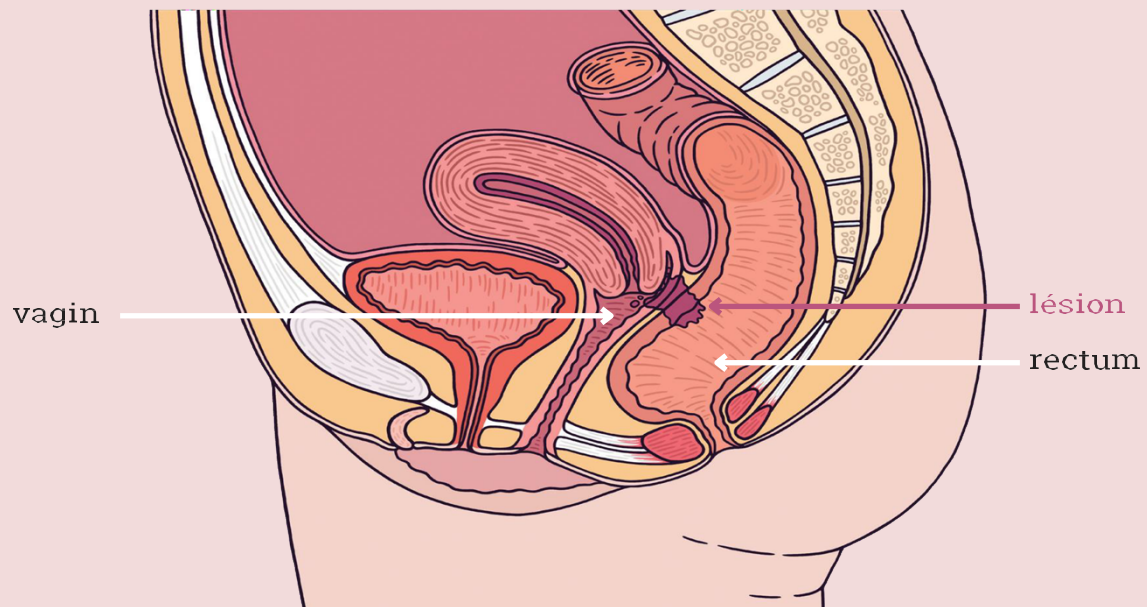


Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

11

Exemple de lésion profonde touchant l'utérus et le colon :

### Lésion d'endométriose vagin - rectum (coupe de profil)



Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

10

## II Qu'est ce que l'adénomyose ?

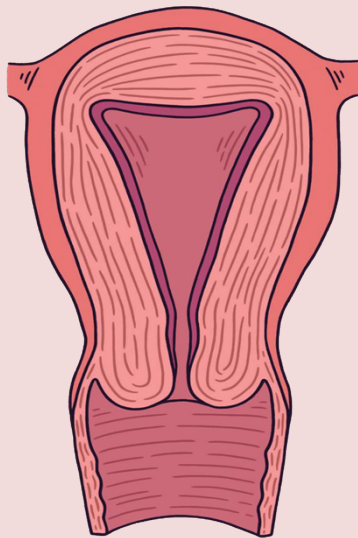
« On parle d'adénomyose lorsque des fragments d'endomètre sont anormalement présents à l'intérieur du muscle utérin (ou myomètre) soit de façon diffuse soit de façon focale. » Source Site AMELI.fr

**Diffuse :** On retrouve de nombreuses lésions disséminées sur l'ensemble du myomètre.

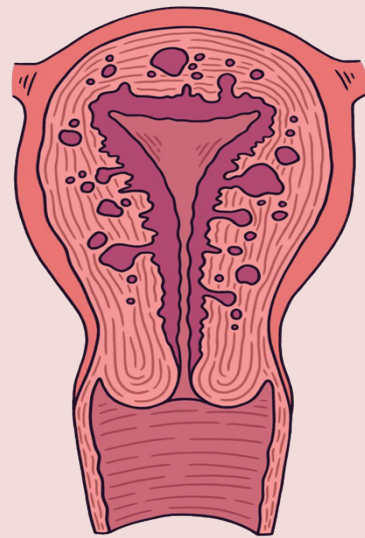
**Focale :** une ou quelques lésions localisées sur le myomètre. (Voir schéma ci-dessous)



## annexe 2



utérus normal



utérus avec adénomyose



Ce document est la propriété d'EndoFrance ©

16

Les principaux symptômes de l'adénomyose sont :

- Règles hémorragiques : Ménorragie ;
- Douleurs très intenses durant les règles : Dysménorrhées ;
- Infertilité : liée à l'univers inflammatoire et hostile de l'utérus qui empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule à féconder ;
- Fausses couches : s'il y a eu par chance fécondation l'univers inflammatoire et hostile de l'utérus empêche la nidation de l'œuf qui ne peut s'accrocher et finit par s'évacuer ;

### III Corrélation entre les deux et causes

Il n'y en a pas, une femme souffrant d'endométriose ne va pas forcément développer une adénomyose et une femme souffrant d'adénomyose ne va pas forcément développer de l'endométriose.

Mais nous pouvons plus souvent retrouver de l'endométriose chez une femme atteinte d'adénomyose, les cellules endométriales déjà présentes dans le muscle utérin arrive à migrer à l'extérieur donc à se fixer sur les organes autour.

## Comment se phénomène peut il se créer ? La cause ?

Il n'y a malheureusement, pas aujourd'hui de cause(s) spécifique(s) qui a été soulevé par les chercheurs, elles seraient multifactorielles :

- L'hérédité ou prédispositions génétiques.
- Problèmes mécaniques : anomalie du col de l'utérus par exemple.

Mais la thèse pour les chercheurs la plus plausible est **LE REFLUX**

Chaque femmes lors de ses menstruations et surtout la nuit en position allongée, ont des cellules de l'endomètre qui remontent au niveau de la partie basse des trompes de Fallope.

Un système immunitaire dit « normal » va agir pour détruire ces cellules qui ne se trouvent plus dans leur milieu d'origine.

Chez une femme atteinte d'endométriose et d'adénomyose visiblement ce phénomène n'a pas lieu, le système immunitaire défaillant laisse passer les cellules semblables à l'endomètre, des trompes de Fallope vers l'abdomen et celles-ci arrivent à évoluer dans un milieu qui n'est pas le leur.

## IV Dans la médecine allopathique

La médecine allopathique a beaucoup évolué depuis quelques années tant dans le diagnostic que dans la mise en place de traitement qui vont ralentir ou soulager les femmes.

Il faut savoir que cette pathologie **ne se guérit pas**, il va y avoir des phases d'accalmies mais les traitements ne sont pas à visé curatif.

Tant que la femme est sous l'influence des hormones, c'est-à-dire en âge de procréer la pathologie peut évoluer.

La ménopause est donc l'arrêt de son évolution.

La pose du diagnostic est **d'environ sept ans**.

Elle est dûe à la complexité de sa découverte, en effet il faut savoir qu'une endométriose superficielle ne se voit pas à l'imagerie, elle repose donc uniquement sur l'interrogatoire de la patiente pour un médecin.

### Les phases du diagnostic allopathique :

**-L'interrogatoire** : le médecin doit repérer grâce à son écoute les symptômes de sa patiente.

-**Echographie sus et sous pelvienne** : des échographies externes au niveau du bas ventre et interne avec une sonde qui va jusqu'au col de l'utérus environ.

Celles-ci vont visualiser l'état de l'utérus : Adénomyose

-**IRM (Imagerie par résonnance magnétique)** : est un examen de radiologie qui utilise un appareil émettant des ondes électromagnétiques, grâce à un gros aimant. Les atomes d'hydrogènes composant nos tissus se mettent à vibrer sous l'effet de ces ondes. Cet examen va permettre de visualiser les organes et leurs tissus en deux ou trois dimensions et donc de visualiser d'éventuelles cellules présentent anormalement sur un site.

### Traitements allopathiques :

Il n'existe pas aujourd'hui de traitements définitifs de l'endométriose même si l'hormonothérapie et/ou la chirurgie endigue l'évolution de cette maladie durant quelques années selon les cas.

#### -Traitements de première intention : les traitements hormonaux

- °Les pilules œstrogène-progestative ;

- °Les pilules progestatives ;

- °La cure de ménopause artificielle : Lorsque cela ne suffit pas les gynécologues ont recours à la prescription de traitements par injections, la cure de ménopause artificielle, qui va mettre en pause le cycle de la femme en provoquant une ménopause.

Ce traitement agit directement sur l'hypophyse, une glande située au niveau du cerveau qui contrôle la sécrétion des hormones de l'organisme.

Celui-ci a de nombreux effets secondaires et il est de moins en moins prescrit.

#### -Traitements de deuxième intention : La chirurgie

La chirurgie peut être proposée s'il y a eu un échec des traitements hormonaux.

Elle doit être la plus complète possible avec une exérèse des lésions endométriosiques : c'est-à-dire de retirer les lésions, les nodules pour éviter une éventuelle récurrence, qui peut toutefois arriver.

Cette chirurgie peut être complexe surtout si des lésions sont implantées sur des organes fonctionnels (vessie, rectum, colon..) .Elle doit être menée par des chirurgiens experts de l'endométriose.

Dans l'adénomyose cela peut aller d'un simple curetage à l'ablation de l'utérus : hystérectomie, selon le cas.



## **V La douleur au Féminin**

Je parle de douleur féminine puisque cette pathologie touche uniquement les femmes et son système reproducteur ainsi que les organes autour.

La gravité des atteintes comme dit plus haut ne font pas l'intensité de la douleur.

La forme de l'endométriose ne justifie pas cette intensité qu'elle soit superficielle ou profonde, la douleur ressentie par la femme est différente en fonction de chacune.

La perception de cette douleur est ainsi différente d'un individu à un autre.

Donc lors de la consultation, le médecin va s'attarder surtout sur la localisation des symptômes et leurs fréquences, non pas sur leurs intensités même si il doit bien entendu la prendre en compte pour soulager la douleur.

Cette pathologie est un fléau, dont le principal objectif médical est l'arrêt de son évolution ainsi et surtout la gestion de la douleur qui peut être si intense et invalidante au quotidien.

Conduisant à de nombreux arrêts de travail et mauvaises ententes au travail, l'isolement de la personne par manque de compréhension de l'entourage suite à des annulations d'invitations ou à des problèmes de couples dont la vie intime peut être bouleversée.

### **Les filières régionales endométriose**

Une stratégie nationale a été mise en place fin 2023 pour chaque région de France.

C'est un dispositif expert qui rassemble des structures et des professionnels de santé spécialisés dans cette pathologie dans chaque région, qui consiste à améliorer le diagnostic et mettre en place un parcours de soin adapté à l'intensité et à la complexité de la maladie.

En lien avec leur ARS (Agence Régionale de Santé) et les autres acteurs de leurs territoires, les filières ont pour principales missions de constituer et de coordonner une offre de soins graduée pour améliorer la précocité du diagnostic, l'orientation des femmes ainsi que la pertinence et la qualité des prises en charges :

**-Premier recours :** Professionnels de santé de ville voire hospitaliers (lorsque le territoire ne possède pas d'offre de ville) pour le diagnostic ou la prise en charge de proximité.

**-Deuxième recours :** Professionnels référents de ville ou en établissement de santé intervenant dans un ou plusieurs centres multi pluridisciplinaires référents) pour le diagnostic et la prise en charge de seconde intention.

**Troisième recours :** Professionnels experts dans leur domaine mobilisé pour quatre types d'expertises :

- ° La chirurgie pour l'endométriose complexe ;
- ° Le radiologie-imagerie de l'endométriose ;
- ° Le prise en charge de la douleur via des structures et services spécialisés ;
- ° Le prise en charge de l'infertilité via des centres autorisés pour l'assistance médicale à la procréation (PMA).

Le gouvernement a été sensibilisé par cette pathologie grâce à de nombreux témoignages ainsi qu'à des associations comme Endofrance qui œuvrent pour que les femmes atteintes soient écoutées, dirigées et qu'elles puissent échanger entre elles pour sortir de l'isolement mais également grâce à des comités scientifiques regroupant plusieurs médecins.

## VI Dans la naturopathie

« La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins faisant partie des médecines douces et visant à renforcer les défenses immunitaires par des moyens considérés comme naturels » Source Dictionnaire LAROUSSE

En effet cette discipline consiste à maintenir l'individu en bonne santé par des moyens naturels, le thérapeute a un rôle **d'éducateur de santé**.

Grâce à une formation complète de deux années, le naturopathe acquiert des connaissances approfondies sur le fonctionnement de l'organisme humain, sur des méthodes ancestrales oubliées, sur une alimentation individualisée mais également sur des méthodes en phytothérapie et bien d'autres..

Le naturopathe ne pose pas de diagnostic, ce n'est en aucun cas un médecin mais cette discipline se complète parfaitement avec la médecine allopathique, même si le chemin est encore long pour effectuer une collaboration, je reste positive quant à l'ouverture d'esprit de médecins généralistes ou spécialistes.

***Hippocrate est le père de la médecine allopathique mais peu le savent, également de la naturopathie.***

Le naturopathe va se concentrer sur trois grands principes qui seront détaillés par la suite grâce à un interrogatoire de son consultant, qui vont lui permettre de faire une évaluation propre à chaque individu et leurs besoins.

C'est une prise en charge individualisée mais holistique de la personne, c'est-à-dire une prise en charge de la personne toute entière (histoire de vie personnelle professionnelle, antécédents médicaux..) et non que de son symptôme ou maux.

Ces trois grands principes sont :

° **LE VITALISME** (La capitale santé de naissance) : Il varie en fonction des facteurs environnementaux comme l'alimentation, la pratique du sport, le stress, ou traumatismes.

° **LE CAUSALISME** (La recherche de la cause profonde d'une maladie) : tous dérèglements organiques ont une cause profonde que le naturopathe va essayer de décrypter grâce aux symptômes.

° **L'HUMORISME** (les humeurs) : ce sont l'ensemble des liquides biologiques qui constituent notre organisme qui influencent notre état de santé même et bien souvent en cas de maladie.



Les deux déchets que l'on trouve dans les humeurs sont les mucoses et l'acidose.

° Les mucoses : ce sont « des colles » qui épaississent le sang ou la lymphe dues à une trop grande consommation de graisses animales, produits laitiers, sucres industriels avec un apport calorique important.

Responsable de maladies cardio-vasculaires, kystes, fibromes, cholestérol (LDL), cancers mais aussi les rhinopharyngites...

Ce sont toutes les pathologies qui suintent, coulent.

° L'acidose : Ce sont des cristaux solubles dans les liquides humoraux dus à une trop grande consommation de protéines animales et de glucides.

Responsable des syndromes inflammatoires : tous les termes qui finissent en « ite » : arthrite, tendinite.. Qui ne suintent pas.

## 1) Premier axe thérapeutique du naturopathe

Le drainage : est une détoxification qui va permettre d'éliminer les toxines d'un organe en particulier grâce à plusieurs méthodes.

Ces organes sont appelés **émonctoires**, qui sont les portes de sorties ou filtres qui sont principalement :

- ° Les intestins ;
- ° Le foie et vésicule biliaire ;
- ° Reins ;
- ° Poumons ;
- ° Peau.

Ces émonctoires peuvent être drainés par l'hydrothérapie, la phytologie ou la gemmothérapie qui seront expliqués plus bas.

## 2) Deuxième axe thérapeutique du naturopathe

La morphotypologie définition :

La morphologie :

*« L'Etude de la forme et de la structure externe des êtres vivants »*

Source COURS AIMA

### La morphotypologie dédinition :

« *Classement et rangement des profils semblables en morphologie* »

Source COURS AIMA

Par ce classement, le naturopathe aura des indices quant à une mise en place d'une stratégie de soin qui sera individuelle et propre à chaque personne.

### **3) Troisième axe thérapeutique du naturopathe**

#### Les diathèses :

« *Dispositions différentes d'une personne à une autre à être atteinte d'une maladie de même origine mais de manifestation différente.* »

Source COURS AIMA

Ces diathèses **en oligothérapie** vont également classer individuellement chaque individu, elles peuvent aussi s'associer et vont donner les minéraux correspondant comme par exemple : **Manganèse, le cuivre, l'argent, le cobalt, l'iode, le lithium...**

### **4) Quatrième axe thérapeutique du naturopathe**

Le naturopathe possède d'autres moyens pour participer, prévenir à la bonne santé de toute personne, grâce à des moyens manuels, des moyens ancestraux mais également des molécules naturelles sous plusieurs formes adaptées pour tous en fonction des maux ressentis, du déséquilibre éprouvé.

#### **a) La gestion du stress : techniques manuels**

##### Définition du stress :

« *Etat réactionnel de l'organisme soumis à une réaction brusque.* »

Source dictionnaire LAROUSSE

Il existe deux types de stress :

°**Le stress aidant** : c'est un stress bénéfique pour l'organisme humain si le niveau de tension est adapté à la situation et à l'action. Il sera positif et servira la personne à s'adapter ou à fuir d'une situation.

°**Le stress nuisible** : Si au contraire, l'organisme n'est pas adapté, si le stress est disproportionné et répétitif, les tensions seront plus fortes et prolongées et donc les conséquences physiologiques et psychologiques apparaîtront sous forme de maux et

vont se manifester de façon chronique comme des gastrites, des dysfonctionnements et pourront devenir lésionnels comme dans les cancers.

Le naturopathe va préconiser des techniques telles que la sophrologie, la méditation, les réflexologies dans le but que l'individu retrouve un apaisement de l'esprit qui réduise les maux ressentis et de retrouver ou trouver un calme intérieur.

## **b) L'aromathérapie**

### Définition de l'aromathérapie :

*« L'aromathérapie est une branche spécialisée de la phytologie, traitement des maladies par des produits dérivés des plantes. »*

SOURCE dictionnaire Larousse

Ces produits dérivés de plantes sont les huiles essentielles : essences aromatiques : substance odorante volatile extraite d'un végétale sous forme de liquide à des fins thérapeutiques.

## **c) La phytologie et Gemmothérapie**

### Définition de la phytologie :

*« Traitement ou prévention des maladies par l'usage des plantes »*

SOURCE dictionnaire Larousse

La phytologie : méthode qui peut utiliser plusieurs parties de la plantes : feuilles, fleurs, écorces, fruits...

La gemmothérapie : méthode qui utilise uniquement les jeunes pousses et les bourgeons des plantes.

Leur utilisation demande une connaissance profonde de cette méthode tant de leur composition, de leur usage, de leur préconisation, de leurs éventuels effets indésirables ainsi que de leurs possibles associations avec des traitements allopathiques.

## **d) L'alimentation**

L'alimentation sera avant toute chose l'indicateur le plus marquant sur l'hygiène de vie de l'individu qui sera une des plus grande cause de certains désagréments voir de maux éprouvés.

Le naturopathe va donc faire prendre conscience de l'hygiène alimentaire, de mieux manger, sain, biologique lorsqu'on le peut et frais..

Et d'éviter les produits transformés qui sont très présents dans tous nos rayons en magasins.

### e) Les fleurs de Bach

Les Elixirs floraux ou Fleur de Bach sont des substances à base de plantes et de conservateurs, la plupart du temps alcoolisés qui utilisent un processus bioénergétique entrant en résonance avec le mental et l'émotionnel.

Lorsque l'état émotionnel est perturbé cela provoque souvent des perturbations physiologiques causant des maux.

Le Docteur BACH a pour théorie que la bonne santé de l'individu passe par une bonne santé mentale pour avoir une bonne santé physique.

Le corps et l'esprit sont étroitement liés.

Il met donc en évidence sept groupes d'émotions auxquelles il associera les fleurs de BACH correspondantes.

### 5) La naturopathie et l'endométriose

La pratique de la naturopathie n'est en aucun cas une discipline curative dans l'endométriose, il ne faut pas laisser les traitements ou le suivi allopathique de côté, c'est une pathologie très complexe et souvent évolutive.

La naturopathie peut être importante dans le quotidien de la femme, notamment dans l'hygiène de vie alimentaire, dans des méthodes anti inflammatoires, de la gestion de la douleur, du stress..

Un questionnaire de la consultante sera effectué pour cibler au mieux la prise en charge dans lequel sera répertorié son histoire de vie, ses antécédents familiaux, médicaux, chirurgicaux, ses traitements allopathiques.

Son quotidien professionnel, personnel ainsi que l'objectif de sa visite : douleur, insomnie, réglage alimentaire et hygiène de vie.. Avec ses attentes.

*Le thérapeute doit mettre en évidence que les résultats attendus du consultant ne sont pas toujours immédiats, il faut parfois du temps au corps pour retrouver un état de calme et d'homéostasie.*

*Il va mettre toute son énergie en début de soin dans son auto guérison, cela peut passer par des phases désagréables.*

*Il faut donc rappeler au consultant, de travailler la patience, la détermination.*

*L'écoute et la disponibilité du naturopathe vont être cruciales dans chaque prise en charge.*



Le but étant de faire baisser l'état inflammatoire causé par la maladie le plus possible ainsi que de mettre en place des techniques pour palier la gestion de la douleur.

Avec également des méthodes pour soutenir l'émotionnel.

## 6) Ma prise en charge

*Elle reposera sur le questionnaire rempli par la consultante et peut évoluer en fonction des résultats ou à l'inverse sans succès.*

### Alimentation

Evoquer l'alimentation en douceur, un éventuel rééquilibrage se fera dans un second temps.

Echanger du quotidien alimentaire et peut être conseillé un ou deux changements.

Je demanderais dans un second temps à la consultante de tenir un petit journal sur son alimentation sur une semaine.

En fonction de ce journal, je commencerais par une alimentation anti inflammatoire.

Nous savons que certains aliments ou groupes d'aliments favorisent celle-ci comme la charcuterie, les produits laitiers d'origine animale, un excès de fromage ou de viande, de sucres raffinés et de produits transformés..

La méthode Kousmine est intéressante mais peut être contraignante : il s'agit de drainer les intestins, en effet une alimentation trop riche en sucre et protéines favorisent le développement d'une flore en putréfaction intestinale et un déséquilibre du microbiote de l'organisme. En effectuant des diètes et des lavements puis en rééquilibrant l'alimentation et en supplémentant par des compléments alimentaires riches en vitamines et oligoéléments.

Le régime Seignalet est intéressant également et peut être moins contraignant car il ne préconise pas forcément de diètes ou de lavements, il repose un peu sur le même principe que la méthode Kousmine mais en éliminant les céréales sauf le riz et le Sarrasin, les viandes et ses dérivés, les conserves sont à éliminer, préférez les légumes et les fruits cuits et crus biologiques ainsi qu'une supplémentation en micronutrition.

## Micronutrition

Ce sont des micronutriments qui sont indispensables à notre organisme.

### Définition micronutriment :

*« Les micronutriments ne représentent que deux pourcents environ de l'alimentation mais ils sont indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.*

*Ils aident des enzymes à remplir leur fonction, ils servent d'antioxydants.*

*Ils participent au bon fonctionnement du système immunitaire, des yeux»*

SOURCE dictionnaire LAROUSSE

Je préconiserais un complexe du laboratoire Copmed ou autres, d'oligoéléments et de vitamines, l'individu est souvent carencé dû à notre alimentation pauvre en micronutriments, les pathologies inflammatoires aggravent ce phénomène avec un déséquilibre physiologique.

Cette inflammation provoque un déséquilibre acido basique de l'organisme.

## Les diathèses

Il en existe quatre et chacune d'elles correspondent à des oligoéléments spécifiques.

Par exemple : la diathèse I, correspond aux adolescents et aux jeunes adultes va avoir l'oligoélément correspondant, la Manganèse qui agit sur les terrains allergiques.

Les quatre diathèses peuvent s'associer entres elles et peuvent donc donner plusieurs oligoéléments.

Par exemple : Si j'associe la diathèse I et la diathèse IV qui correspond à la suite d'une infection ou d'un stress important.

Les oligoéléments correspondants à la diathèse IV est Le cuivre, l'or et l'argent.

Donc Je peux associer le manganèse, le cuivre, l'or et l'argent pour ces deux diathèses.

## La gemmothérapie

En fonction de la consultante, du motif de sa visite ainsi que du questionnaire et de nos échanges, je vais préconiser des bourgeons en liens avec le système hormonal mais peut être aussi pour le système digestif qui souvent est atteint ou le système urinaire.

Le mode d'administration est sous forme de liquide en prise de gouttes qui est facile d'utilisation.

Mon but n'est pas de conseiller énormément de produits car ces femmes bien souvent ont déjà un traitement allopathique contraignant.

Il y a aussi ces femmes qui ne veulent plus d'allopathie qui se tournent vers d'autres disciplines.

Je m'adapterais à la consultante avec une prise en charge individualisée et holistique en respectant les limites de mes compétences.

### La phytologie

Idem pour cette méthode, le mode d'administration souvent en gélules est facile d'utilisation mais il sera en fonction de la consultante.

C'est-à-dire que j'irais dans une prise en charge dès plus simple dans un premier temps car cela peut paraître beaucoup de changements d'habitudes.

De plus ces femmes prennent souvent des traitements hormonaux qui ne sont pas forcément compatibles avec des plantes hormones likes.

Je ne préconiserais pas toujours de la phytologie, j'adapterais ma prise en charge.

### L'aromathérapie

Dans ma prise en charge, j'utiliserais cette méthode uniquement par des massages de l'abdomen et de la partie pelvienne du corps.

Je préconiserais une huile essentielle avec une huile végétale en massage, cela peut être en période de menstruations mais également au niveau des intestins, et du côlon.

J'adapterais de ce fait l'huile essentielle en fonction du résultat attendu.

*Je pourrais également proposer des outils au quotidien que moi-même j'utilise, il est important je trouve de s'impliquer dans chaque prise en charge pour la rendre unique pour chaque consultant.*

*Elle sera aussi en fonction de l'histoire de vie et du parcours médical de la personne.*

## Remerciements

Mon père qui m'a soutenu et cru en moi.

Mes amies qui m'ont écouté dans les moments de doutes.

Mon conjoint qui quotidiennement m'écoutait dans tous mes états émotionnel armé d'une grande patience et d'amour.

Monsieur DICIOLLA Cosimo mon formateur et ce depuis plusieurs années de m'avoir fait connaître ce qu'est cette incroyable discipline mais également de m'avoir fait partager son savoir et ses compétences, un grand homme rempli de sagesse.

Madame DECHEREUX Anne Directrice de cette formation pour sa disponibilité et son travail de titans quant à la gestion des apprenants.

Un grand merci à tous.