

Sonia DUVAL  
Diététicienne-nutritionniste et naturopathe

# ENDOMÉTRIOSE BIEN-ÊTRE

VIVRE MIEUX GRÂCE À LA  
NATUROPATHIE ET LA DIÉTÉTIQUE



Préface du Dr Christophe Allonsius, Praticien en Médecine  
Traditionnelle Chinoise, et de Bénédicte Roda, Sage-femme  
acupuncteur

Sonia Duval

Endométriose  
Bien-Être :  
Vivre mieux grâce  
à la naturopathie  
et la diététique

© Sonia Duval, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-4313-8

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Remerciements

En écrivant ces lignes, mon cœur est rempli de gratitude pour toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet. Chacun d'entre vous a joué un rôle, et il est important pour moi de vous exprimer ma reconnaissance.

Tout d'abord, je tiens à remercier chaleureusement toute l'équipe du Pôle santé de la Nartassière. Votre dévouement dans les soins prodigués aux patientes est une source d'inspiration quotidienne. La confiance que vous m'accordez est un honneur, et ces moments partagés autour d'une tasse de thé et de tablettes de chocolat resteront gravés dans ma mémoire.

Je souhaite exprimer ma gratitude sincère à Christophe Allonsius, un collègue dont la bonne humeur et l'enthousiasme illuminent les journées et donnent envie de donner le meilleur. Merci pour ta participation à l'écriture de la préface de ce livre et ton soutien.

Je tiens à remercier chaleureusement Bénédicte Roda pour son soutien et les soins attentionnés qu'elle apporte à nos patientes. Bénédicte, ta participation à l'écriture de la préface et ton implication a été d'une aide précieuse.

Un merci spécial à Julie Perrin, pour son soutien, et pour m'avoir aidé à franchir un cap important dans ma carrière. Julie, tu m'as encouragée à me spécialiser davantage dans le suivi thérapeutique des pathologies de la sphère féminine, et pour cela, je te suis infiniment reconnaissante.

Je tiens également à remercier Charly Meffre pour sa généreuse contribution au financement de ce livre et pour le temps précieux qu'il a consacré au bon fonctionnement digital de mes projets. Ta présence et ton aide ont été des atouts majeurs dans la réalisation de ce travail.

Ma gratitude va aussi à Muriel Duval, pour son soutien indéfectible et sa participation au financement du livre. Ta présence à mes côtés a été un réconfort et une force.

Enfin, un remerciement tout particulier à Sylvie L, une de mes patientes. Sylvie, votre sérieux et votre engagement dans le processus thérapeutique ont été remarquables. C'est un plaisir de vous accompagner à chaque séance, et une profonde satisfaction de voir vos douleurs devenir un lointain souvenir. Votre progression est une source d'inspiration et renforce ma conviction dans le pouvoir de la guérison.

À vous tous, merci du fond du cœur. Ce livre est le fruit de notre collaboration, de notre passion commune et de notre engagement envers le bien-être des patientes. Votre soutien a été essentiel à sa réalisation, et je suis fier de partager ce succès avec vous.

# Mise en garde

## ➤ Objectif du livre

Avant de plonger dans les pages de ce livre, il est essentiel de souligner que les informations et les conseils qu'il contient sont destinés à fournir des pistes, des connaissances et des stratégies pour mieux gérer l'endométriose. Cependant, il est crucial de garder à l'esprit que ce livre ne prétend pas offrir de remède absolu ni de solution miracle pour guérir l'endométriose.

## ➤ Complexité de l'endométriose

L'endométriose est une maladie complexe et individuelle, dont la gestion nécessite une approche globale et personnalisée. Chaque femme touchée par cette maladie a une expérience unique, et les traitements qui fonctionnent pour l'une peuvent ne pas être aussi efficaces pour une autre.

## ➤ But informatif

L'objectif de ce livre est d'informer, de sensibiliser et de partager des connaissances sur les différentes approches qui peuvent aider à soulager les symptômes de l'endométriose et à améliorer la qualité de vie.

## ➤ Consultation médicale

Il est impératif de rappeler que les conseils présentés ici ne remplacent en aucun cas les recommandations et les interventions médicales dispensées par des professionnels de santé. Avant d'entreprendre toute modification de votre régime alimentaire, de votre mode de vie ou de votre traitement, nous vous encourageons vivement à consulter votre professionnel de santé. Chaque femme

est unique, et il est essentiel d'obtenir un suivi médical approprié pour établir un plan de gestion de l'endométriose qui vous convienne le mieux.

➤ **Priorité à la santé**

Votre santé est la priorité absolue. Utilisez ce livre comme une ressource supplémentaire pour élargir vos connaissances et explorer des approches complémentaires, mais veuillez toujours à travailler en étroite collaboration avec des professionnels de santé pour prendre des décisions éclairées et adaptées à votre situation personnelle.

## Préface

Force est de constater qu'à l'heure actuelle tout bouge, tout change avec une rapidité déconcertante. Notre ère est assurément celle du tout, et nous le voulons tout de suite ! Nous ne supportons plus d'attendre, il n'y a qu'à voir les réactions qui découlent d'un embouteillage, de clients attablés qui attendent un peu trop longtemps leur plat ou d'un adolescent greffé sur son portable, la mine grisée par une vidéo ne serait pas chargée instantanément.

Et pourtant... Il est urgent de ralentir et de se poser les bonnes questions. Sommes-nous en accord avec notre nature, avec la Nature ? Les peuples de tout temps nous ont légué cette sagesse où l'homme, microcosme dans le macrocosme, se conformait aux lois édictées par le vivant. Tout ceci ne découlait pas d'un blog mais bien d'une sagesse éprouvée et transmise de génération en génération.

Qu'en avons-nous fait ?

Pour rappel, il n'y a pas si longtemps, tout le monde mangeait « bio ». La chimie n'avait pas empoisonné ni tari nos sols... et le stress nos esprits.

Il n'est donc pas étonnant de voir la flambée de plus en plus précocément dans la vie de nos congénères de maladies dites de civilisations où se côtoient pathologies infectieuses, auto-immunes, inflammatoires... dont bien sûr l'endométriose.

Il y a des paramètres sur lesquels il est difficile de jouer, comme la pollution atmosphérique, les ondes électromagnétiques etc... mais d'autres sur lesquelles il faut reprendre notre vie en mains, s'informer et faire un vrai travail sur soi. Et c'est ce que nous propose Sonia Duval avec ce livre didactique qui saura guider sans imposer. Beau travail et merci à toi Sonia de nous faire partager le fruit de

tes recherches incessantes avec autant de professionnalisme et de bienveillance.

De petits changements dans nos vies peuvent faire des miracles, comme le dit un vieux dicton : « l'expérience est une lanterne qui n'éclaire que celui qui la porte ».

Aussi osez expérimenter et changer vos vieilles habitudes. Ce livre est fait pour ça !

Bon courage sur la voie de la guérison. Je vous souhaite la Santé et tout le Bonheur possible.

Christophe ALLONSIUS

Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise

Mouans-Sartoux le 12.11.2023

Quelques mots de Bénédicte RODA, sage-femme acupuncteur, spécialisée en pelvi-périnéologie. Travaillant en collaboration avec un centre anti-douleur pelvien.

« C'est une vraie plaie ». Voici les mots que me confient régulièrement mes patientes.

Souvent amenées à me consulter suite à une errance thérapeutique, je n'imaginai pas, au début de mon exercice, que l'endométriose puisse être une pathologie si complexe avec autant de symptômes différents.

En acupuncture, les résultats sur les dysménorrhées sont excellents. Des études scientifiques sont à l'appui et confirment ce sentiment.

La difficulté réside dans la prise en charge des femmes ayant une endométriose très marquée, ancienne, avec des symptômes complexes et intriqués qui ont d'abord tenté des traitements parfois lourds et non sans conséquences.

Les lésions d'endométriose vont avoir un impact sur tout le pelvis, la fonction gynécologique, la fonction abdominale, la fonction défécatoire et urinaire. Le périnée est atteint, les dysfonctions sexuelles apparaissent.

Aujourd'hui mon expérience me confirme que la prise en charge des patientes peut se faire autrement.

Dans la compréhension de ce qu'est le féminin. Dans ma lecture énergétique de la maladie bien sûr, et surtout grâce à l'accompagnement en diététique, naturopathie et micro-nutrition.

Je pense que l'impact de l'environnement est énorme, car il peut expliquer