

Céline Hovette

Naturopathe

Préface du Dr Vincent Renaud

Accompagnez votre

SOPK



au naturel

**Une approche naturopathique
du Syndrome des Ovaires PolyKystiques**

- Cycle menstruel
- Fertilité
- Perturbateurs endocriniens
- Alimentation

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Mon projet bébé, Amélie Clergue Vaurès

Infertilité: mon guide vers l'espoir, Déborah Schouhmann-Antonio

Stimuler sa fertilité, c'est parti !, Isabelle Doumenc

J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey

Sucre et santé, Christopher Vasey

J'optimise mon cycle féminin, Judith Castro

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-580-4

Couverture et mise en page intérieure : Virginie Cauchy

Illustrations de couverture : Adobe Stock © Katy's Dreams, © arevka, © nastyasklyarova.

Schémas et illustrations : © Éditions Jouvence, sauf : Adobe Stock © Katy's Dreams, © arevka (motifs floraux), © nastyasklyarova, p. 124 © DiViArts, p. 125, 126 © Marina Gorskaya, p. 127 © Marina, p. 128, 134 © Maria.Epine, p. 129 © J_ka, p. 130 © istry, p. 132 © nurofina, p. 133 © tuleedin, p. 135 © Bitter, p. 136 © aksol, p. 137 © liliya shlapak, p. 231, 232 © marisemenova.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

IMPORTANT

Les conseils donnés dans ce guide ne se substituent en aucun cas à un traitement médical.

Si vous avez des questions sur un traitement médical en cours parlez-en avec votre médecin qui saura vous conseiller au mieux.

Ce guide est à visée informative. L'auteur ne pourra être tenu responsable d'une mauvaise application des conseils donnés dans cet ouvrage.

SOMMAIRE



Preface.....	9
Introduction	13

PARTIE 1 SOPK, CE QU'IL FAUT SAVOIR

CHAPITRE 1 ◦ COMPRENDRE LES HORMONES ET LE CYCLE MENSTRUEL

L'anatomie et la physiologie de la femme.....	21
Le système endocrinien	23
L'équilibre hormonal	38
Les causes majeures des déséquilibres hormonaux.....	41
Le déroulement du cycle menstruel	43

CHAPITRE 2 ◦ QU'EST-CE QUE LE SOPK ?

Les symptômes	53
Les causes	55
Le diagnostic du SOPK.....	58
Les traitements conventionnels.....	65
Les complications engendrées par le syndrome	71

Accompagnez votre SOPK au naturel

CHAPITRE 3 ◦ LE SOPK AU COURS DES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE DE LA FEMME

L'adolescence	78
La grossesse	82
La ménopause	84

CHAPITRE 4 ◦ LE SOPK ET L'IMAGE CORPORELLE

L'acné	89
L'hirsutisme.....	96
La perte de cheveux et l'alopécie androgénique.....	97

PARTIE 2 MIEUX VIVRE AVEC LE SOPK

CHAPITRE 5 ◦ RÉÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

Les macronutriments et leurs rôles.....	105
Le rôle du sucre dans le SOPK et l'alimentation à IG bas	109
Recettes pour soutenir votre équilibre hormonal.....	123

CHAPITRE 6 ◦ COMPRENDRE LE RÔLE DE L'INTESTIN ET DE LA FLORE INTESTINALE

Le système digestif.....	144
La flore intestinale	146
L'estrobolome	147
L'importance du microbiote dans le SOPK.....	149
La sérotonine.....	151
Mes conseils pour réduire les troubles digestifs et entretenir son microbiote intestinal	153

CHAPITRE 7 ◦ SE SUPPLÉMENTER

Pourquoi se supplémenter ?	159
Les nutriments particulièrement utiles en cas de SOPK.....	161

CHAPITRE 8 ◦ AGIR SUR LES AFFECTIONS LIÉES AU CYCLE MENSTRUEL

Acquérir une meilleure connaissance de son cycle menstruel.....	172
L'aménorrhée.....	177
Les règles douloureuses.....	183
Les règles abondantes	188
Favoriser la fertilité.....	194

CHAPITRE 9 ◦ ACCOMPAGNER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

Qu'est-ce que le stress ?.....	200
Les trois phases du stress.....	204
L'effet du stress sur l'équilibre hormonal	208
Gérer le stress	213

CHAPITRE 10 ◦ ÉVITER L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

L'influence des perturbateurs endocriniens sur l'équilibre hormonal	235
Les spécificités des perturbateurs endocriniens sur la santé.....	236
Les toxiques dans l'alimentation	238
Les toxiques dans la salle de bains.....	242
Les toxiques dans l'environnement domestique	248

Accompagnez votre SOPK au naturel

CHAPITRE 11 ◦ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique est nécessaire à l'équilibre hormonal	254
L'effet de l'exercice physique sur l'équilibre hormonal.....	256
Quelques activités et leurs bienfaits	259
Mes astuces pour passer à l'action	261
Conclusion.....	263
Annexes.....	268
Réponses aux principales objections de mes consultantes.....	268
Lexique	273
Bibliographie	278
Livres	278
Études scientifiques, articles.....	279
Remerciements	285

Préface



SOPK : quand les ovaires se masculinisent...

Acné, peau séborrhéique, chute de cheveux, troubles du cycle menstruel, pilosité excessive, accès de colère, dépression, infertilité, surpoids... Beaucoup de femmes souffrent d'un ou plusieurs de ces symptômes sans solution durable. Elles se retrouvent dans l'errance médicale alors que ces troubles doivent nous évoquer, chez la femme en âge de procréer, un syndrome des ovaires polykystiques ou SOPK.

Première cause des troubles de la fertilité féminine (s'il ne rend pas stérile, il diminue nettement la fertilité), le SOPK touche environ 1 femme sur 10 et se caractérise par l'accumulation, autour des ovaires, de multiples petits kystes ou follicules qui refusent de se développer durant la phase folliculaire¹.

Il peut se manifester différemment selon les femmes, avec de multiples répercussions sur leur santé. Il pourrait exister une composante héréditaire et les mécanismes responsables ne sont pas tous élucidés. Actuellement, il semble que le SOPK soit une maladie multifactorielle avec une composante environnementale mettant fortement en cause les perturbateurs endocriniens,

1. Première moitié du cycle de la femme.

Accompagnez votre SOPK au naturel

le mode de vie et les déséquilibres alimentaires, avec surpoids et insulinorésistance.

Voilà en quelques mots ce que Céline Hovette va vous faire découvrir à travers son livre et je la remercie pour son courage et la qualité de son travail, car s'attaquer à ce syndrome, très invalidant pour les femmes, n'était pas une mince affaire.

En effet, la médecine conventionnelle peine à trouver des solutions thérapeutiques efficaces à ce syndrome, et en dehors d'une prise de contraception orale à visée antiandrogénique, il n'existe pas de solution curative.

On voit là toutes les limites d'une médecine uniquement « curative », comme l'alopopathie, qui ne s'attaque jamais aux causes des maladies de civilisation, et qui piétine souvent pour trouver des solutions.

En effet, le SOPK, n'est pas une maladie comme les autres, elle entre dans le cadre des grands syndromes du xx^e siècle, face auxquels la médecine alopathique se trouve totalement désarmée.

Notre enseignement médical peine à se renouveler et se limite encore à vouloir traiter toutes ces pathologies émergentes, avec de « bons vieux » médicaments, remboursés, et qui rapportent beaucoup à « Big Pharma ».

Le SOPK ne se traite pas comme une grippe, une hypertension, un diabète, un infarctus, etc. Il nécessite une approche globale en s'attaquant avant tout au terrain, car il est surtout lié à notre mode de vie, notre alimentation, notre environnement toxique et le stress du quotidien.

Les tentatives de traitement du SOPK par l'utilisation de l'Androcur[®] ou de la pilule Diane 35[®] ont fait apparaître une hausse inquiétante des méningiomes² chez la femme. Par conséquent,

2. Un méningiome est une tumeur presque toujours bénigne qui se développe à partir des méninges. L'exposition à des radiations ionisantes ou la prise de certains traitements hormonaux favorisent le développement et la croissance de ce type de tumeur.

la balance bénéfices-risques a amené à délaisser cette thérapeutique depuis quelques années.

Le SOPK fait partie des maladies de civilisation dont on ne peut guérir que si l'on s'attaque à la racine du mal, c'est-à-dire :

- la malbouffe (excès de sucre en particulier) ;
- la pollution et notamment les perturbateurs endocriniens ;
- les troubles émotionnels ;
- le surpoids et l'obésité ;
- les troubles digestifs chroniques et particulièrement les intolérances alimentaires.

Il était donc tout à fait naturel qu'une naturopathe s'attaque au sujet dans sa globalité, et vous ne trouverez aucun équivalent dans les cours enseignés à nos futurs médecins dans nos facultés de médecine.

L'originalité de l'ouvrage de Céline Hovette repose sur sa clarté et sa globalité, et rien n'est laissé au hasard dans cette approche holistique. Des rappels sur nos hormones et leur fonctionnement, en passant par quelques explications sur l'origine physiopathologique du SOPK. La phyto- et l'aromathérapie sont aussi de la partie, sans compter, bien sûr, l'apport indispensable de la diététique et de son programme nutritionnel. Vous apprendrez enfin comment manier les micronutriments et les probiotiques afin de réduire les désagréments de ce syndrome.

Je vous souhaite une bonne lecture.

D^r Vincent RENAUD

Médecin nutritionniste, praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle, membre de l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie, et auteur de nombreux ouvrages sur la candidose et les hormones. Il est également diplômé en phyto-aromathérapie et physionutrition qu'il enseigne à la faculté de pharmacie de Grenoble.

INTRODUCTION



“

« J'ai été diagnostiquée SOPK il y a cinq ans. Mon gynécologue m'a dit qu'il n'y avait rien à faire, à part prendre la pilule. »

« J'ai le SOPK, mais je ne sais pas vraiment ce que c'est. Personne ne m'a expliqué concrètement en quoi consiste ce syndrome, et quelles sont ses conséquences. »

« Mon médecin me dit que je dois perdre du poids pour améliorer mes symptômes. Mais malgré tous mes efforts, je n'y parviens pas. »

« J'ai lu qu'il existe un complément alimentaire révolutionnaire pour le SOPK. Qu'en pensez-vous ? »

Accompagnez votre SOPK au naturel

Ces phrases sont celles que j'entends le plus souvent de la part de mes consultantes, les femmes que je reçois en rendez-vous dans le cadre de mes accompagnements dédiés au SOPK. SOPK, quoi ? SOPK : un acronyme qui signifie « syndrome des ovaires polykystiques ». Ce nom un peu barbare ne vous dit peut-être pas grand-chose, et pourtant, tout comme l'endométriose, ce syndrome touche environ une femme sur dix.

- Selon le Pr Michel Pugeat, endocrinologue et spécialiste du SOPK, ce chiffre serait largement sous-estimé. Il évalue plutôt la proportion entre 15 % et 20 % de la population féminine. Malgré cette proportion significative, ce syndrome aux complications hormonales multiples est encore mal connu, mal diagnostiqué, et mal expliqué aux femmes qui en souffrent.
- Comme son nom l'indique, **il s'agit d'un syndrome et non d'une maladie**. Les symptômes sont nombreux, on en compte une cinquantaine. Ils peuvent varier d'une femme à une autre ; ce qui explique sûrement pourquoi le diagnostic peut prendre jusqu'à plusieurs années.
-
- Ce syndrome touche environ une femme sur dix.**

En tant que praticienne naturopathe spécialisée dans l'équilibre hormonal et le bien-être féminin, j'ai constaté depuis plusieurs mois que les demandes de rendez-vous à ce sujet ne faisaient qu'augmenter. J'ai ainsi accompagné de nombreuses femmes atteintes de SOPK. Souvent, elles m'ont confié leur désarroi face à ce syndrome qu'elles connaissent mal, dont on ne leur dit pas grand-chose, contre lequel il n'y aurait « rien à faire », et dont le seul « traitement » serait la pilule contraceptive.

Ces femmes sont souvent perdues face à la multitude de symptômes. Certains d'entre eux occasionnent des troubles physiques tels que le surpoids, l'acné, une pilosité excessive, une

perte de cheveux, mais aussi des irrégularités du cycle mens-truel, une absence totale de libido... Cela affecte non seulement l'image qu'elles ont de leur corps, mais aussi leur confiance en elle et leur vie de couple. Elles doivent souvent attendre plusieurs années avant d'obtenir un diagnostic et mettre enfin un nom sur le malaise qu'elles ressentent. Elles déplorent le manque de conseils de leur médecin ou de leur gynécologue, qui considèrent souvent que le SOPK n'est pas une maladie (à juste titre, puisque c'est un syndrome). La vie de ces femmes n'étant pas en danger, on leur conseille bien souvent de perdre du poids (si seulement c'était aussi facile..., nous y reviendrons), ou de revenir consulter « le moment venu » (c'est-à-dire lorsqu'elles souhaiteront concevoir un enfant).

Beaucoup de ces femmes se retrouvent ainsi avec un diagnostic leur confirmant qu'elles sont bien atteintes du syndrome des ovaires polykystiques, mais rien de plus... Face à ce vide, nombreuses sont celles qui passent des heures sur Internet pour essayer de trouver des informations, un remède « miracle » qui pourrait les guérir. La tentation est grande de croire qu'un complément alimentaire ou une tisane pourra les aider à venir à bout de ce syndrome. Mais gare aux fausses promesses...

Personnellement, je ne suis pas atteinte du SOPK, ces femmes m'ont néanmoins beaucoup touchée. Au fil des rendez-vous que j'ai pu avoir avec elles, je me suis rendu compte que beaucoup d'entre elles s'opposent farouchement à la fatalité et refusent de rester les bras croisés (et elles ont entièrement raison).

La naturopathie et de nombreuses autres techniques naturelles peuvent être d'une aide précieuse pour aider les femmes atteintes de ce syndrome.

L'Organisation mondiale de la santé définit la naturopathie comme étant « un ensemble de méthodes de soins visant

Accompagnez votre SOPK au naturel

à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

Pour faire simple, la naturopathie c'est l'art de rester en bonne santé et d'être au maximum de son potentiel de vitalité et de bien-être. Pour cela, la naturopathie s'appuie sur différents outils :

- l'alimentation et la micronutrition ;
- l'usage des plantes, que ce soit sous forme de tisanes, de compléments alimentaires, d'huiles essentielles (aromathérapie), ou encore de bourgeons (gemmothérapie) ;
- la gestion du stress, et l'utilisation de différentes techniques complémentaires comme la cohérence cardiaque, la sophrologie, la méditation ;
- la gestion des émotions avec les élixirs floraux ;
- le mouvement et l'exercice physique.

Le but du praticien naturopathe est d'éduquer ses consultant(e)s au bien-être et à la santé en général. Trouver et mettre en place les moyens qui permettront à chacun(e) de bien vivre. C'est en cela que la naturopathie s'avère une aide d'un grand secours lorsque l'on est atteinte du syndrome des ovaires polykystiques, en complément de l'approche allopathique. Si des traitements médicamenteux permettent de soulager certains symptômes, le travail du « terrain », la mise en place d'une bonne hygiène de vie à long terme, et l'optimisation de tous les facteurs qui permettent d'influencer favorablement l'équilibre hormonal doivent constituer un préalable.

Ce livre n'a pas vocation à se substituer à un traitement médical quel qu'il soit. Je l'ai pensé pour toutes les femmes atteintes par ce syndrome, qui cherchent des réponses à leurs questions, et qui souhaitent se prendre en mains. Ce livre pourra également

être utile aux praticiens de bien-être qui veulent en apprendre plus sur le SOPK, et guider leurs consultantes vers une approche holistique.

Pour pouvoir agir sur le SOPK, il faut tout d'abord comprendre ce déséquilibre hormonal et comment il fonctionne. Dans la première partie du livre, j'aborderai les bases de l'équilibre hormonal féminin et le cycle menstruel. C'est un préalable nécessaire pour bien comprendre le syndrome des ovaires polykystiques. Nous reviendrons longuement sur le syndrome lui-même, ses causes, ses effets, son diagnostic, les examens pratiqués. Nous verrons également ses conséquences aux différentes étapes de la vie de la femme. Puis nous aborderons les solutions naturelles : l'alimentation et la micronutrition, les troubles du cycle menstruel, la gestion du stress et des émotions, l'activité physique, l'hygiène de vie.

J'espère que ce guide vous permettra d'avoir une meilleure compréhension du SOPK et qu'il vous apportera de nouvelles perspectives.

●
**La naturopathie
et de nombreuses autres
techniques naturelles
peuvent être d'une aide
précieuse pour aider
les femmes atteintes
de ce syndrome.**
●



PARTIE 1



SOPK : ce qu'il faut savoir

Dans cette première partie nous allons nous attacher à comprendre les fondements de l'équilibre hormonal féminin. Nous verrons en détail ce qu'est le syndrome des ovaires polykystiques. Nous aborderons son diagnostic, ses causes, ses conséquences, nous verrons également les différentes formes qu'il peut prendre aux différents âges de la femme, ainsi que l'incidence qu'il peut avoir sur l'image de soi.



CHAPITRE 1

.....

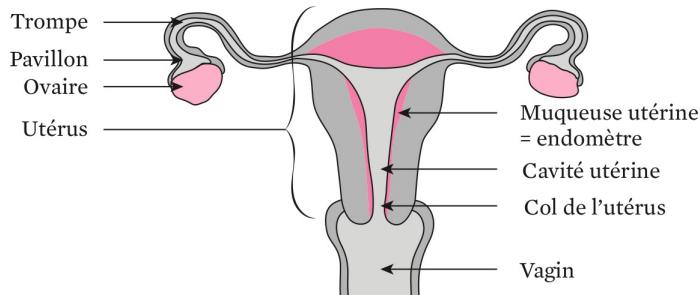
Comprendre les hormones et le cycle menstruel



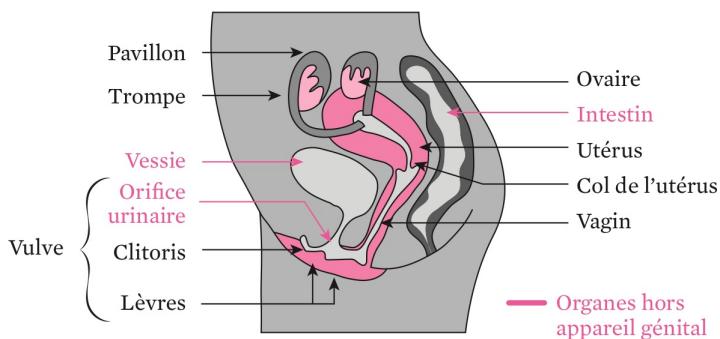
L'équilibre hormonal est une harmonie subtile et surtout nécessaire à la bonne santé et au bien-être général de la femme. Afin de bien comprendre ce qu'est le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), il est essentiel d'avoir une bonne connaissance de la physiologie féminine et du cycle menstruel.

L'anatomie et la physiologie de la femme

Vue de face



Vue de profil



Appareil reproducteur féminin de face et de profil

Accompagnez votre SOPK au naturel

L'appareil génital de la femme se compose de plusieurs éléments.

- **Les ovaires^{*3}** : ce sont les glandes génitales dans lesquelles sont produits les ovules* (ou ovocytes*) selon un cycle de 28 jours en moyenne. Les ovules sont les cellules destinées à être fécondées par les spermatozoïdes. Ils commencent à se développer dès la vie embryonnaire sous forme d'ovogonies*. À cinq mois, un foetus est pourvu de sept millions d'ovogonies. Ce stock tombe à 700 000 à la naissance. À mesure que nous vieillissons, il s'amoindrit sous l'effet d'une atrésie* cellulaire, c'est-à-dire d'un processus d'autodestruction. Seules quelques centaines de ces follicules* deviendront matures au cours des cycles menstruels de la femme adulte et permettront de relâcher un ovule lors de l'ovulation. Ils se développent au sein des ovaires sous l'action des hormones* sexuelles féminines.
- **Les trompes de Fallope** : il s'agit de deux canaux permettant de recueillir les ovules libérés par les ovaires et de les acheminer vers la cavité utérine. C'est là que se rencontrent l'ovule et le spermatozoïde ; autrement dit, le lieu de la fécondation.
- **L'utérus** : c'est un muscle tapissé par l'endomètre* dont les cellules desquament à la fin du cycle, donnant lieu aux menstruations. L'utérus est également le siège du développement de l'embryon puis du foetus au cours de la grossesse.
- **Le col de l'utérus** : c'est la partie basse de l'utérus. Il débouche sur le vagin. Le col sécrète la glaire cervicale*

3. Les termes marqués d'un astérisque sont explicités dans le lexique en fin d'ouvrage.

qui régule le passage des spermatozoïdes selon la phase du cycle menstruel.

- **Le vagin :** il s'agit d'un conduit de 7 à 12 cm.
- **La vulve :** elle comprend les organes génitaux externes de la femme – les grandes lèvres et les petites lèvres – qui enserrent l'entrée du vagin. On y retrouve également le méat urinaire et le clitoris.
- **Le clitoris :** c'est l'organe du plaisir de la femme.

Les seins font également partie de l'appareil reproducteur féminin. Ils sécrètent le lait maternel sous l'effet de la prolactine, qui permet de nourrir les nouveau-nés et les nourrissons.

Le système endocrinien

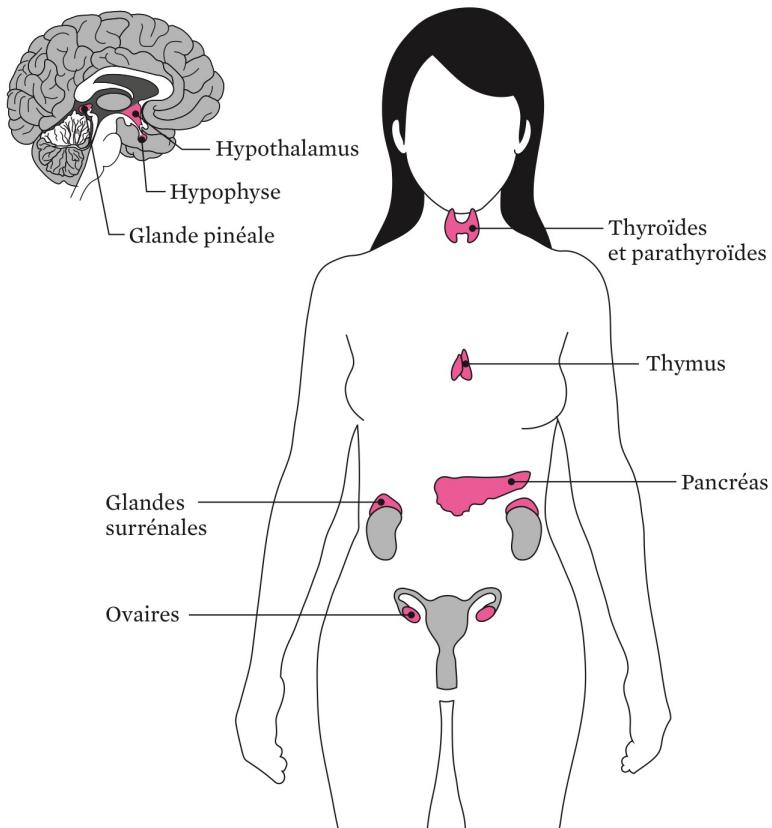
Le système endocrinien* est composé de glandes qui produisent des hormones.

Les hormones sont des messagers chimiques qui permettent la communication au sein de notre organisme. Elles sont sécrétées directement dans le sang par lequel elles se diffusent et vont délivrer leurs messages à différentes cellules, tissus ou organes cibles munis de récepteurs spécifiques.



Accompagnez votre SOPK au naturel

Les hormones sont produites par différentes glandes : **l'hypophyse***, **l'hypothalamus**, **la thyroïde**, **les glandes surrénales**, **le pancréas**, **les ovaires**.



Les glandes endocrines chez la femme

Comprendre les hormones et le cycle menstruel

Glande	Localisation	Fonctions	Hormones sécrétées
Hypothalamus	Cerveau	<p>Permet la liaison entre le système nerveux autonome et le système endocrinien.</p> <p>Contrôle la sécrétion de différentes hormones qui interagissent avec l'hypophyse.</p>	<p>Neurohormones (qui signalent à l'hypophyse de sécréter ses propres hormones)</p> <p>GHRH Hormone de libération de l'hormone de croissance</p> <p>TRH Hormone thyroïolibérine</p> <p>Somatostatine Hormone inhibitrice de l'hormone de croissance (GH)</p> <p>Corticolibérine Hormone stimulant la libération de l'ACTH (hormone adrénocorticotrope)</p> <p>Ocytocine Stimule les contractions utérines et la montée de lait</p> <p>Dopamine Neurotransmetteur*</p> <p>Vasopressine Contrôle les pertes d'eau par les reins et maintient le taux de sodium dans le sang</p>

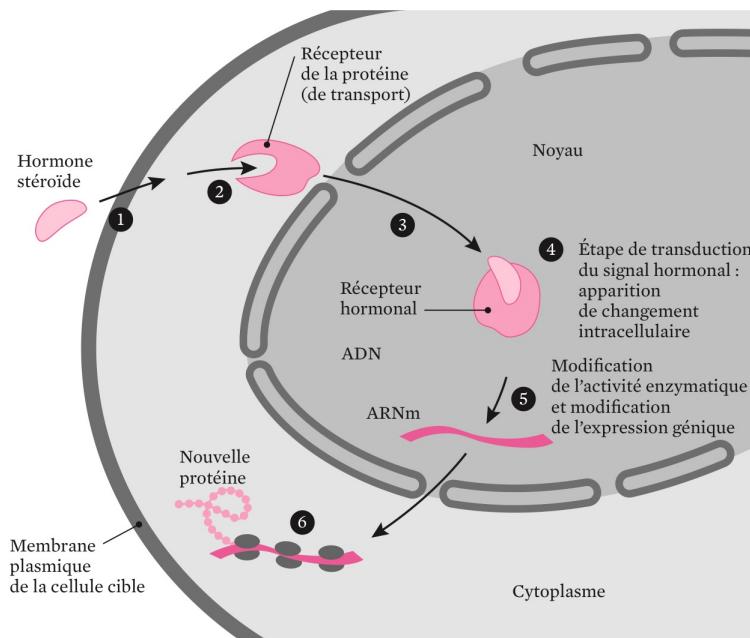
• • •

Le mode d'action des hormones

Une hormone est un message qui doit atteindre une cellule spécifique appelée « cellule cible ».

Elle doit d'abord être reconnue et se lier à un récepteur spécifique. Ainsi, elle agit à l'image d'une clé dans une serrure. À chaque serrure, une clé spécifique.

L'hormone va se lier au récepteur pour former un complexe qui déterminera les modifications intra- ou extracellulaires. Cela engendra des réactions et modifications selon l'action de certaines cellules ou de l'expression de certains gènes.



Mode d'action d'une hormone