

Céline Rossi

Naturopathe

GAME OVAIRE

Le SOPK : une histoire de
capacités d'adaptation ?

Quel lien entre le Syndrome des
Ovaires Polykystiques & nos capacités
d'adaptation vu sous un angle
naturopathique ?

Céline Rossi

Game ovaire

Le SOPK : une histoire de capacités d'adaptation ?

© Céline Rossi, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6674-8

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.

Quel lien entre le Syndrome des Ovaires
Polykystiques et nos capacités d'adaptation vu sous
un angle naturopathique ?

IMPORTANT

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

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

Avant-propos

C'est un peu à retardement que je me suis décidée à publier cet ouvrage sur lequel j'ai passé une année de ma vie de naturopathe, de maman, de femme. C'était en 2022. J'ai travaillé et effectué des recherches sur le sujet du SOPK dans le cadre d'un mémoire de fin d'étude en école de naturopathie. Un sujet qui touche la femme et qui me touche personnellement et pour lequel j'ai voulu mener une étude clinique même si elle n'était pas obligatoire pour valider mon mémoire et mon certificat de praticien naturopathe. J'aime aller au bout des choses et c'est ce que j'ai fait une fois de plus dans cet ouvrage. Et il m'a valu une belle mention *Très Bien* dont je suis fière ainsi que les encouragements à la publication. Plusieurs raisons m'ont poussée à franchir le cap.

D'abord parce que, suite à la parution du résumé de mon mémoire dans le magazine Hippocrate, une revue spécialisée en naturopathie, de nombreuses personnes ont fait la demande de lire mon mémoire. Des étudiants en naturopathie, des parents qui cherchaient des solutions pour leur jeune fille touchée de près par le SOPK, des femmes qui cherchaient à comprendre ce qu'elles avaient et pourquoi... J'ai compris que le SOPK intéressait et intriguait, en tant que « maladie à la mode » mais aussi et surtout par tout le mal-être qu'il entraînait dans la vie des femmes.

Mon désir le plus profond était de faire le lien entre la naturopathie et ce déséquilibre hormonal, d'apporter un éclairage par la naturopathie sur un déséquilibre de santé chez la femme. Parce que quand le diagnostic médical du SOPK tombe et que vous comprenez qu'il n'y a pas vraiment de solutions, que les traitements sont surtout symptomatiques et que votre vie de femme (comme avoir un bébé ou une apparence féminine) est touchée, vous pouvez clairement avoir l'impression que la partie est terminée ! Game over ! C'est le jeu et vous devez l'accepter.

Et bien non, la partie n'est pas terminée. Je félicite toutes celles et ceux qui ont le courage et l'envie d'aller chercher plus loin car si le SOPK est multifactoriel, il nécessite une prise en charge globale, holistique comme peut le proposer la naturopathie ou d'autres pratiques. Il nécessite de s'intéresser à la personne, à son histoire, à sa psychologie, à ses

émotions pour comprendre comment elle a vécu sa vie et comment elle s'y est adaptée.

La deuxième raison est que j'ai toujours eu envie d'écrire. J'aime ça depuis que je suis petite et je me suis toujours dit qu'un jour j'écrirai un livre. Et j'ai réalisé après avoir écrit mon mémoire que ce livre je l'avais déjà... à peu de chose près. Ecrire pour transmettre, pour partager mes intuitions, mes recherches et mon expérience sur le SOPK était quelque chose d'important pour moi. Ecrire aussi peut-être parce que je me sens davantage à l'aise à rédiger des mots plutôt qu'à animer de grandes conférences ou des réels sur Instagram.

Enfin, la meilleure façon de comprendre les choses étant de les tester sur soi, j'ai pu mesurer combien la naturopathie et d'autres pratiques de santé naturelles ont pu avoir un effet positif sur moi. Aujourd'hui, je n'ai plus de manifestation de mon SOPK. Certes c'est grâce à la médecine moderne (et notamment un drilling ovarien) que j'ai pu donner naissance à mon petit garçon mais après l'accouchement, le SOPK et son cortège de manifestations désagréables sont revenus au galop. Je me suis alors tournée vers d'autres pistes comme la naturopathie, la psychologie et l'acupuncture. C'est donc possible, d'avoir un retour à l'équilibre et de comprendre que le propre de la vie c'est de s'adapter et de repérer les moments où cette adaptation nous a trop coûté.

Alors voilà, cet ouvrage n'est certainement pas parfait mais j'espère qu'il saura retenir votre attention et vous apporter un éclairage novateur sur le SOPK en vous orientant vers certaines pistes inexplorées.

Dédicaces

Je dédie cet ouvrage à :

toutes les femmes SOPK qui se sont senties seules à l'annonce de leur diagnostic et qui cherchent à comprendre ce qui leur arrive...

mes hommes qui me supportent et me soutiennent dans les bons jours comme dans les mauvais...

mes parents qui sans le vouloir m'ont légué un formidable sujet d'étude et une raison profonde de devenir naturopathe...

Remerciements

*Un grand **MERCI** aux **femmes volontaires** qui ont pris le temps de répondre à mes questionnaires. C'était un plaisir de rencontrer chacune d'entre vous et de plonger dans votre histoire de vie. Je n'aurai pas pu réaliser cet ouvrage sans vous. **Merci pour votre témoignage et pour votre confiance.** Nous sommes liées par une même pathologie qui s'exprime certes différemment pour chacune mais pour laquelle nous avons toutes terriblement envie de comprendre pourquoi elle nous touche et besoin de trouver des pistes d'amélioration.*

***Je remercie Christelle** pour le temps accordé, les relectures et son aide judicieuse concernant le plan de cet ouvrage. L'élaboration d'un livre est une épreuve en solitaire dans laquelle j'ai apprécié t'avoir pour bouée.*

Liste des figures

- Fig. 1 : Les tempéraments hippocratiques
- Fig. 2 : La place de la diathèse dans l'équilibre de santé
- Fig. 3 : Les diathèses de Ménétrier
- Fig. 4 : Les chemins diathésiques
- Fig. 5 : L'équilibre glandulaire
- Fig. 6 : Les oligo-éléments régulateurs de diathèse
- Fig. 7 : Les contre-indications des oligo-éléments
- Fig. 8 : Les glandes endocriniennes de la femme
- Fig. 9 : Le cycle féminin et les sécrétions hormonales
- Fig. 10 : Effets comparés des œstrogènes et de la progestérone
- Fig. 11 : Comparaison entre un ovaire normal et un ovaire polykystique
- Fig. 12 : Comparaison entre un cycle menstruel normal et un cycle SOPK
- Fig. 13 : Les 4 phénotypes de SOPK
- Fig. 14 : Evolution des symptômes du SOPK au cours de la vie
- Fig. 15 : Le conseil en oligothérapie selon la diathèse