



Compte-rendu à destination
des professionnels de la santé

Santé hormonale féminine:

quand l'environnement et le mode de
vie affectent la fertilité, la grossesse et
l'allaitement

Introduction et sommaire

Ce 10 juin 2023 se déroulait la Journée Scientifique Be-Life sur le thème de La Santé hormonale féminine. Deux orateurs issus du monde scientifique ont apporté leur propre éclairage à ce thème actuel et d'intérêt.

A la suite de ces deux sessions plénières, les professionnels de la santé, venus des quatre coins de Belgique, ont pu poser leurs questions et assister à des workshops thématiques l'après-midi.

Cette Journée Scientifique aura reçu un accueil très favorable et nous en sommes très heureux. Nous avons donc voulu y donner une suite durable, en rassemblant, de manière synthétique, plusieurs contributions scientifiques de cette journée.

Nous espérons que ce compte-rendu sera un outil de réflexion utile à votre pratique en tant que professionnel de la santé. Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous réjouissons de vous revoir lors de nos prochains événements.

L'équipe Be-Life

P. 4

Dérèglements du cycle menstruel:
points d'appel pour optimiser la santé
de la femme

Dr Theunissen

P. 5

Female Lifestyle Medicine

Dr Servaas Bingé

P. 6

Workshops

L'influence du surpoids et de l'obésité
sur la fertilité féminine

Dr Catherine De Carpentrie

—
Les protéines et acides aminés : comment optimiser le métabolisme et éviter les situations cataboliques dans les périodes de besoins importants des femmes ?

Geneviève Vanbellinghen

P. 8

L'agenda de nos prochains webinars

Dérèglements du cycle menstruel : points d'appel pour optimiser la santé de la femme



Dr Theunissen, Gynécologue

Il est particulièrement pertinent de prodiguer des conseils d'hygiène de vie et de nutrition aux patientes au cours des trois dérèglements du cycle menstruel.

Mais qu'entend-on par dérèglements menstruels? Il faut distinguer ici trois principaux cas: le syndrome prémenstruel, la dysménorrhée et les ménorragies. «Il faut bien comprendre la pathologie pour reconnaître le mécanisme physiologique impliqué et identifier les corrections nutritionnelles possibles. Ceci nécessite une approche globale et individualisée.»

- Lors du **syndrome prémenstruel**, la patiente présente un déséquilibre œstroprogestatif (ou une hyperœstrogénie) qui peut être aggravé par des déséquilibres alimentaires: le tabac, le café et l'alcool, ou encore le stress. Il faut dès lors sensibiliser les patientes à l'importance d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée. Les compléments alimentaires à privilégier pour ce syndrome sont l'huile d'onagre, le magnésium et la vitamine B6.
- En cas de **dysménorrhée**, les patientes présentent principalement des douleurs/crampes abdominales basses durant les règles, parfois associées à des maux de tête, des nausées ou des troubles du transit. Il s'agira avant tout d'exclure l'endométriose. La prise en charge médicamenteuse mettra l'accent sur la qualité de vie (anti-inflammatoires, antispasmodiques, pilule œstroprogestative/progestative). La prise en charge nutritionnelle, quant à elle, visera à optimiser la qualité des apports lipidiques (en diminuant les acides gras trans et les

acides gras oxydés), l'augmentation des apports en oméga-3, une alimentation anti-inflammatoire mais aussi l'apport en magnésium et acides gras essentiels pour rétablir la «sérénité» intestinale.

- Si la **ménorragie** est une hyperœstrogénie aux causes génétiques et/ou anatomiques, «il est important de différencier l'hyperœstrogénie exogène (perturbateurs endocriniens) et l'hyperœstrogénie endogène (défiance hépatique). Il faudra ici optimiser la détox hépatique en traitant la dysbiose et l'inflammation. Le choix se tournera «naturellement» vers des cofacteurs enzymes de détoxification (Vit B, Mg, Zn, Mn, Cu, Cr, Se, Mb) et des antioxydants. Dans un second temps, il s'agira de privilégier les crucifères de type sulforaphane ou diindolylméthane, la taurine et la choline.»

Mais soyons attentifs: «Il est inutile, voire délétère, de dépasser les doses physiologiques (max 150 % AJR). Le surdosage a une action pharmacologique avec risque d'effets secondaires», nous rappelle le Docteur Theunissen. Par ailleurs, les associations et les types d'excipients sont essentiels. «Veillons à éviter les complexes multivitaminés et/ou la multiplication des compléments générant des interférences au niveau de l'absorption liées à une compétition cellulaire lorsque leur structure atomique est trop similaire. Prêtons également attention à la formulation en écartant les excipients chimiques.»



Female Lifestyle Medicine

Dr Servaas Bingé, Généraliste spécialisé en médecine sportive

Dans un article important paru dans *The New England Journal of Medicine*¹, l'auteur Steven A. Schroeder, M.D., souligne que le mode de vie représente 40 % des causes de décès prématurés aux Etats-Unis. Les soins de santé à proprement parler ne jouent qu'un rôle relativement modeste à cet égard (10 %).

Ce facteur de risque peut être efficacement diminué par la «Lifestyle Medicine». Cette «nouvelle» médecine se base sur une bonne compréhension du patient, de son mode de vie et de son environnement. «En étant à l'écoute de nos patients et en encourageant les changements, nous traitons les causes et non seulement les symptômes. Notre rôle est important, surtout lorsque l'on sait que les patients ont souvent l'impression de ne pas être entendus et doutent que le traitement prescrit par leur médecin puisse les soulager.»

C'est donc une évolution **patient centric** qui s'inscrit dans les évolutions autant technologiques (senseurs, capteurs mobiles, apps...) que scientifiques. La communauté scientifique reconnaît désormais que le corps humain n'est pas uniquement constitué d'organes, mais est une entité complexe bio-psycho-sociale.

En «Lifestyle Medicine», il s'agira avant tout de collecter un maximum d'informations et de les relier aux systèmes biologiques. En écoutant le patient raconter son histoire, il est possible de prioriser et de déterminer les objectifs à atteindre puis d'affiner le plan d'action en équipe, avec le patient. L'objectif à atteindre sera toujours lié à un «changement de vie».

«Pour ce faire, nous dressons dès le début un profil en répondant à deux questions: Qu'avez-vous en trop? Les excès fréquents sont surtout liés à l'alimentation, puis viennent les allergies,

les infections, le stress. A la seconde question, qu'avez-vous de trop peu?, nous abordons le physique, le sommeil, la vie sociale...). Le patient liste lui-même les points qui seront discutés et suivis lors des consultations *Lifestyle*. Cela le rend également responsable du trajet à parcourir.»

On comprendra aisément que cette médecine du mode de vie a toute sa place chez les femmes. Leur **déséquilibre hormonal**, qui est fréquent, doit être surveillé de près et rééquilibré au plus vite. C'est d'autant plus vrai en **phase préconceptionnelle** (dite critique). Lors de cette période, l'alimentation et la présence d'une quantité suffisante de micronutriments ainsi que le mode de vie détermineront l'état de santé de la mère comme du bébé. Les phases sensitive (puberté) et cumulative (jeunes adultes) sont déterminantes pour le développement épigénétique.

En outre, l'équilibre hormonal des femmes est influencé par l'indice de masse corporelle (IMC), l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool/de caféine ainsi que le stress... Le restaurer nécessitera de surveiller son style de vie, de l'aider à «casser» les mauvaises habitudes, à s'alimenter correctement, à bouger, et à adopter une complémentation nutritionnelle si nécessaire.

«Il est donc essentiel d'écouter la femme, de la guider et de l'accompagner dans son changement comportemental. Nous voyons souvent des femmes obèses à la consultation. D'une part, nous changeons les habitudes alimentaires – sucres lents et graisses au petit déjeuner – ; d'autre part, nous rétablissons l'équilibre hormonal par une analyse approfondie pour ajuster ce déséquilibre.»

¹N Engl J Med 2007;357:1221-8

L'influence du surpoids et de l'obésité sur la fertilité féminine



Dr Catherine De Carpentrie, Gynécologue

En Belgique, 1 couple sur 6 connaît des problèmes de fertilité, dont 1/3 est dû à l'homme, 1/3 à la femme et 1/3 à des facteurs mixtes.

Chez la femme, la fertilité est influencée par de nombreux facteurs: il y a l'influence du poids, du microbiote, de l'âge, de l'activité physique, du stress, de l'environnement, de l'alcool, du tabac et d'autres toxines. « Chez la femme, le métabolisme énergétique est interconnecté à la reproduction. Ainsi, en cas de surabondance (obésité), le système sera perturbé. En effet, les signaux périphériques renseignent le cerveau et les ovaires sur l'état nutritionnel. »

L'obésité entraîne davantage de problèmes obstétricaux et affecte négativement la fertilité: chaque unité d'IMC supérieure à 29 kg/m² entraîne une diminution de 5 % du taux de fécondité.

Elle altère l'ovulation, la qualité ovocytaire (affectant la qualité embryonnaire et son implantation), la qualité embryonnaire et l'endomètre. « Que faire ? Les études montrent une nette amélioration de la fertilité si le poids diminue de 10 % et plus, selon les comorbidités et l'IMC de départ. Ce faisant, il faudra veiller à exclure les carences en micronutriments. »

Les protéines et acides aminés: comment optimiser le métabolisme et éviter les situations cataboliques dans les périodes de besoins importants des femmes ?




Geneviève Vanbellinchen, Diététicienne-Nutritionniste

Chez l'adulte, le corps compte quelque 30.000 milliards de cellules. Environ deux mille cellules meurent chaque seconde (hormis les cellules nerveuses). Il est donc important de les « nourrir ». Une bonne balance nutritionnelle comprendra des protéines, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments dont les rôles biochimiques sont interdépendants. Si on les trouve dans l'alimentation, les modes de vie et schémas alimentaires changent: on observe une diminution de la consommation de protéines d'origine animale, partout dans le monde. « Cette situation est plus problématique chez les végétariens, les véganes ou toute autre personne en situation de restriction alimentaire. Les déficits d'apports en protéines favorisent en effet l'anémie. »

Pas moins de 20 acides aminés sont nécessaires en quantité et proportions suffisantes pour la

synthèse de protéines structurales et fonctionnelles. Une récente enquête de consommation réalisée par Senseo a montré que la majorité de la population ne consomme pas assez de légumes, de graines, de lait, de fruits, d'œufs et de poisson, ce qui indique que le « problème » est général.

« Lors de nos consultations avec des femmes en âge de procréer, il est essentiel de leur rappeler les risques liés à une alimentation pauvre en protéines (perte du bébé, développement ou poids à la naissance plus faibles, moindre qualité du lait maternel, tous dus à une déficience en acides aminés spécifiques nécessaires au métabolisme et à la fonction cellulaire). Il conviendra de les informer, de comprendre, voire d'ajuster leurs habitudes alimentaires, qu'elles soient omnivores, végétariennes ou véganes. »



Des produits de santé efficaces, accessibles et en harmonie avec la nature

Qui sommes-nous ?

Un laboratoire belge, installé dans le Namurois, créateur de produits de santé depuis plus de 30 ans.

La gamme Be-Life

- Plus de 100 références : minéraux, vitamines, concentrés de plantes, ferments lactiques...
- Des réponses adaptées à chaque besoin : immunité, articulations, vitalité, transit, drainage...

Nos atouts

- Des emballages 100% compostables
- Des produits de qualité au juste prix
- Une équipe de délégués accessibles et à votre écoute

Découvrez l'agenda complet de nos prochains webinars*

Au programme

Des explications scientifiques et pratiques
Des questions/réponses en live



Avec

Laurence Lins
Directrice scientifique
chez Be-Life, PhD,
Docteur en sciences
biochimiques et
nutrithérapeute





Nos prochains webinars

Santé hormonale féminine : Les rôles déterminants du mode de vie et de l'environnement sur le cycle menstruel et la fertilité

01.09.2023 à 12h30 FR 
08.09.2023 om 12.30 uur NL 

Le magnésium :
Les multiples facettes d'un minéral essentiel

29.09.2023 à 12h30 FR 
03.11.2023 om 12.30 uur NL 

Prévention et accompagnement du stress & burnout : L'intérêt des méthodes naturelles

10.11.2023 à 12h30

Immunité & vitalité :
Et si une nutrition adaptée était la solution ?

01.12.2023 à 12h30

Inscription obligatoire*



Via <https://app.livestorm.co/be-life>
ou par téléphone : +32(0) 81 66 50 00



Tous nos webinars
sont disponibles en
replay.

*Evènements réservés aux professionnels de la santé. Sur invitation exclusivement. Nombre de places limité.