



10 STRATÉGIES
NUTRITION MAL
CONNUES POUR
T'APaiser AVEC
L'ENDOMÉTRIOSE

LE LAB DE L'ENDO

QUI SUIS-JE & POURQUOI JE TE PARTAGE CES 10 STRATÉGIES NUTRITION ?

1 HELLO JE M'APPELLE FLORIANE

L'endo, j'en ai souffert tous les jours pendant + de 15 ans d'errance médicale sans aucune solution. A mon diagnostic, j'ai créé Le Lab de l'Endo avec pour nouvelle mission de vie : mieux comprendre l'endométriose pour mieux la soulager, pour moi, et pour toutes les femmes qui en souffrent.

2

Après avoir suivi de nombreuses formations sur la santé féminine, lu tous les ouvrages & études sur le sujet, j'ai passé ma certification pour accompagner les femmes. Car j'ai compris qu'il y avait tellement de solutions et d'espoir pour aller mieux, dont personne ne parle, que j'en fais un combat personnel pour rendre accessible ces informations à toutes.

J'ai pu identifier les facteurs clés d'efficacité dans le parcours de mieux-être, grâce à un gros travail depuis 3 ans avec notre communauté de +100k femmes tous réseaux & comptes confondus, car oui il y'a autant d'endométrioses que de femmes mais on ne peut le nier, il y a aussi beaucoup de similarités.

3

4

Aujourd'hui, l'endométriose a régressé grâce à tout ce que j'ai mis en place, mes analyses en labo le prouvent. En effet, j'ai continué à connecter avec de nombreux.se.s professionnel.les de santé pour continuer à apprendre et tester beaucoup de choses sur moi, pour agir sur les facteurs de l'endométriose, ce qui a donné la création de mon Programme 3M.

Voici mes résultats d'analyses qui traduisent une réduction inespérée de l'intensité de mes symptômes !



MARQUEURS D'INFLAMMATION :

CRP ultrasensible (Immunoturbidimétrie - Cobas® Roche)		
Résultat	1,75 mg/L	Valeurs de référence <1,00

08.09.2021

CRP - Protéine C réactive - ultrasensible (Immunoturbidimétrie - Cobas® Roche) #		
	0,24 mg/L	
<p>Dans un contexte de risque cardiovasculaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - CRP < 1,0 mg/L : risque de maladie cardiovasculaire faible - CRP de 1,0 à 3,0 mg/L : risque de maladie cardiovasculaire modéré - CRP > 3,0 mg/L : risque de maladie cardiovasculaire élevé 		

02.11.2023

MARQUEURS DE STRESS OXYDANT :

NUTRITION , ENDOCRINOLOGIE , METABOLISME			
Nutrition Endocrinologie Métabolisme			
Résultats Unités Valeurs de référence Antécédents			
STRESS OXYDATIF			
Marqueurs de Stress Oxydatif			
Anticorps IgG anti LDL Oxydés	*635,2	mU/mL	238.0-288.0

08.09.2021

NUTRITION , ENDOCRINOLOGIE , METABOLISME			
Nutrition Endocrinologie Métabolisme			
Résultats Unités Valeurs de référence Antécédents			
STRESS OXYDATIF			
Marqueurs de Stress Oxydatif			
Anticorps IgG anti LDL Oxydés	*408,8	mU/mL	238.0-288.0 635.2

02.11.2023

Bref.

**Tout ça pour te
dire que c'est
possible d'aller
mieux avec
l'endométriose,
à condition de
mieux
comprendre son
fonctionnement.**

1 - ANALYSE



Réalise des **analyses de biologie fonctionnelle** en laboratoire, pour avoir des infos précises sur tes carences en **vitamines, minéraux essentiels**, marqueurs **d'inflammation**, de **stress oxydant, d'équilibre hormonal** (facteurs de l'endométriose).

Passes par un.e professionnel.le de santé formé.e en micro-nutrition / médecine fonctionnelle, pour recevoir les prescriptions d'analyses adaptées à ton cas de santé (déterminées en fonction de questions à te poser sur tes symptômes) & relectures correctes pour bénéficier des recommandations personnalisées à tes carences et tes marqueurs liés à l'endométriose.

2 - PERSONNALISE



Privilégie les aliments riches en anti-inflammatoires & antioxydants, mais surtout digestes pour toi.

pour cela, réfère-toi aux listes d'aliments riches en anti-inflammatoires et anti-antioxydants à favoriser qu'un.e pro peut te donner, ou à retrouver dans [le Programme 3M](#), puis tiens un journal alimentaire en notant tout ce que tu manges pour repérer les aliments qui reviennent quand tu as des douleurs, afin de tester si c'est mieux quand tu les réduis / les remplaces.

3 - AIE LA FIBRE !



Rajoute + de fibres solubles dans ton alimentation pour réguler ton déséquilibre hormonal.

Avoine (sans gluten du coup pour le côté anti-inflammatoire), légumineuses comme les lentilles, pois chiches, haricots rouges, edamame.. (si tu digères bien), fruits secs, superaliments comme les algues, crucifères (les choux, le brocolis...)...

4 - PRIVILÉGE



Privilège toujours plus le côté Mer que Terre.

Les petits poissons gras sont riches en oméga 3, donc excellents anti-inflammatoires, et les algues ou encore tous les crustacés regorgent de minéraux essentiels dont ceux qui peuvent aider à soulager les douleurs menstruelles et apaiser l'anxiété : zinc, sélénium, magnésium, grande source de vitamines...

En effet, selon une étude : "une réduction significative du risque est apparue pour une consommation plus élevée de légumes verts et de fruits frais, tandis qu'une augmentation du risque était associée à une consommation élevée de bœuf et d'autres viandes rouges." (Met en évidence l'impact potentiel négatif de la viande, là où tous les pros de santé recommandent les produits de la mer en cas d'inflammation).

Source Etude scientifique alimentation & endométriose:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15254009/>



5 - RITUALISE

Commence tous tes repas par des crudités / une salade verte ou des légumes, avec une vinaigrette, pour prendre soin de ta glycémie, de ta digestion & donc de ton énergie !

Ça va t'aider à lisser ta courbe de glycémie, pour favoriser une meilleure digestion du reste de ton repas ensuite, éviter les fringales et booster ton énergie.

Mon petit conseil c'est une salade verte, parce que c'est facile, mangeable en toute saison & tu peux te régaler avec ta vinaigrette avec du vinaigre de cidre (tu peux consommer une cuillère de vinaigre de cidre aussi en fin de repas pour t'aider à réduire tes ballonnements), une huile riche en oméga 3 et du jus de citron. Ces 3 ingrédients vont aussi t'aider à digérer, et t'apporter des bienfaits anti-inflammatoires.

6 - COMPLÉMENTE !

En + de privilégier les légumes & fruits riches en vitamines & minéraux, complémente toi intelligemment car la nutrition nous apporte rarement tout ce dont on a besoin pour **réduire notre inflammation & combler nos carences, surtout avec l'endo.**

Tes analyses t'aideront à trouver les compléments & dosages dont tu as besoin. Les compléments classiques qui sont généralement recommandés régulièrement pour agir sur la fatigue, le stress, les douleurs & troubles digestifs sont : Vit D, Magnésium, Oméga 3.

En cas d'endométriose, il est essentiel de compléter avec des probiotiques* (nos intestins étant le siège de notre inflammation, notre système immunitaire & le cerveau régulateur de nos émotions, 3 facteurs principaux de l'endométriose), du PEA** (nouveau label antidouleur car puissant anti-inflammatoire naturel prometteur pour l'endométriose) & des compléments antioxydants.

L'endométriose étant associée à des marqueurs de stress oxydant et d'inflammation + élevés, les besoins en anti-inflammatoires et antioxydants sont aussi + élevés***

* 1er probiotiques pensé pour l'endométriose (formulation enrichie en souche L Gasseri, dont les études sont prometteuses sur la réduction des lésions d'endométriose, et avec 30 MG de safran pour soutenir le lien intestin - cerveau - système nerveux, afin de réduire le stress et l'anxiété, facteurs principaux d'inflammation).

** Le PEA labellisé le + accessible du marché (à qualité égale des autres marques)

*** Source étude :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1931524412001600>

7 - FILTRE !



**Hydrate toi mais intelligemment aussi !
Pour la quantité : environ 8 verres d'eau / jour. A
ajuster selon tes besoins.**

**Et pour la qualité : filtre ton eau, via des carafes
filtrantes, ou charbon / argile végétal. Pour
prendre soin de ton équilibre hormonal, en
filtrant les contaminants présents dans l'eau du
robinet (chlore, métaux lourds, plomb, mercure,
résidus de perturbateurs endocriniens,
pesticides...)**

Pour prendre soin de ton équilibre hormonal, tu l'as compris, on essaie de réduire les perturbateurs endocriniens, surtout sur les produits qu'on utilise tous les jours, donc qui nous soumettent le + aux impacts négatifs de ces substances, si on les consomme au quotidien. L'eau en fait partie. Mais aussi les plastiques de type tupperware que tu vas réchauffer et dont les particules de plastique peuvent se déposer sur tes aliments, idem pour tes ustensiles de cuisson, privilégie le verre et le bois...

Exemple de filtre naturel actif, à mettre dans une carafe d'eau pour la filtrer : <https://urlz.fr/qpF1>



8 - INFUSE !

Tu savais que certaines plantes médicinales sont riches en anti-inflammatoires et antioxydants, ce qui en fait des alliées pour soulager douleurs digestives mais aussi menstruelles & le stress ?

8 de ces plantes ont été sélectionnées par notre équipe de pharmaciens & aromaticienne, et rassemblées dans une formulation à dosage pharmaceutique pour l'endométriose ! En cure ou lors de crises, les retours des femmes souffrant d'endométriose qui la testent témoignent d'une meilleure digestion, circulation, moins de ballonnements et de constipation.

Lien de cette infusion médicinale 8 plantes pour l'endométriose :
<https://lelabdelendo.com/products/infusion-medicinale-endometriose-regles-douloureuses>

9 - KIFFE !



Tous tes efforts marcheront si tu continues à kiffer ! Si c'est trop de contraintes, ton cerveau ne tiendra pas tes efforts sur le long terme. Son système de **motivation marche à la récompense, donc le **plaisir** doit être ton **moteur**. Donc au lieu de penser à "supprimer" et "réduire" **pense à "substituer" et "ajouter"**.**

Exemples : tu adores manger des pâtes régulièrement ? alors trouve un type de pâtes avec farine sans gluten (farine de sarrasin, de riz complet, de lentilles, de quinoa... ou des pâtes de konjac, ou des nouilles de riz...), ou des pâtes complètes qui sont toujours mieux que des pâtes blanches, et privilégie les sauces base tomates & herbes (tu peux d'ailleurs te faire plaisir sur le persil, la coriandre, l'ail, l'oignon, huile d'olive, origan, le jaune d'oeuf pour un peu de protéine... qui sont anti-inflammatoires).

Et puis, (re)découvre des aliments qu'on a moins l'habitude de manger, mais qui sont super bons en cas d'endo, si tu les digères : tartares d'algues pour l'apéro, kombucha, pickles de légumes, cornichons lacto fermentés, les plats asiatiques avec du kimchi, les crustacés, les superaliments comme les baies de goji, boissons anti-inflammatoires à base d'épices, sirop d'érable, des jus de type orange carotte citron gingembre, les oléagineux et purées d'oléagineux / pâtes à tartiner (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, cacao...), chocolat noir 70% ou cacao cru, véritable bombe nutritive pour ta santé... BREF tu l'as compris, découvre, amuse-toi, KIFFE ! On est pas ici pour subir une double peine non plus hein !



10 - RESENS !

Tu as peut-être déjà entendu que nos intestins sont notre 2ème cerveau ? Ça veut dire que c'est bien beau d'y mettre des aliments anti-inflammatoires, mais si on continue à y mettre des émotions inflammatoires, on ne va toujours pas aller mieux !

Pour prendre soin de tes intestins, prends soin de ta santé émotionnelle. Fais-toi accompagner dans des thérapies émotionnelles (psychothérapie, accompagnement PNL, hypnose, sophrologie...) pour mieux te connaître, te comprendre, t'aimer, et nourrir tes intestins d'émotions anti-inflammatoires ! oui, oui, ça existe. De nombreuses études sur l'impact négatif du stress sur la santé, et les maladies inflammatoires comme l'endométriose, encouragent aux thérapies émotionnelles pour lutter contre les douleurs physiques. On sait aussi aujourd'hui que la plupart des maladies et symptômes sont dûs, ou aggravés par nos émotions.

Donc notre santé mentale & physique sont intrinsèquement liées, c'est une évidence, et le savoir peut sauver des vies !

C'est pour cela que j'ai créé le Programme 3M (Micro-nutrition, Mouvement & Mindset), car la Nutrition c'est bien mais ça ne suffit pas.

Source d'étude scientifique sur le lien entre Stress & Endométriose : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32542543/>

TU TE DIS QUE Y'A ENCORE DU TAF ?



Tu te sens dépassée ? Tu ressens un **manque de temps** ? **D'énergie** pour changer ces habitudes de vie ? Réapprendre **quoi** manger ? Quoi acheter ? Mais **où** acheter d'ailleurs ? Et puis la **flemme** ? T'as **peur** que ce soit trop **compliqué** ? Trop **frustrant** ? T'es déjà tellement **épuisée** ? Et tu ne sais pas si ça va marcher pour toi parce que tu as déjà été tellement **déçue** de tes accompagnements ?

Je sais. Je suis passée par là, j'ai ressenti tout ça, et c'est POUR ÇA que j'ai créé Le Programme d'accompagnement dont j'aurais rêvé à l'époque pour me faciliter la vie, me faire gagner du temps et de l'énergie.

**COMME TU L'AURAS
SÛREMENT COMPRIS,
CHERCHER À ALLER MIEUX, CE
N'EST PAS TE PRIVER DE TOUT
OU TE RAJOUTER 1 MILLION DE
CONTRAINTES !**

**C'EST METTRE DU + DANS TA
VIE.**

**C'EST L'OPPORTUNITÉ DE
MIEUX TE CONNAITRE, MIEUX
TE COMPRENDRE & MIEUX
T'AIMER.**



UNE DERNIÈRE CHOSE !

Ces 10 stratégies Nutrition sont un tout petit aperçu du Programme 3M (Micro-nutrition, Mouvement, Mindset) que j'ai créé pour aider les femmes à s'apaiser durablement avec l'endométriose.

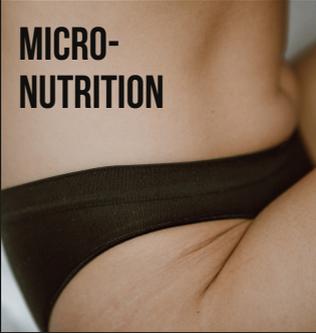
Tu souhaites en savoir + ? J'ai créé un audio où je t'explique tout (que tu as aussi du recevoir par mail) ! Mon parcours, comment j'en suis venu à créer ce Programme, pourquoi & tout ce qu'il contient. Surveille tes mails, tu vas le recevoir d'ici quelques jours !

Et sinon, voici un aperçu du contenu du Programme sur la page d'après ci-dessous !

**POUR FINIR EN
BEAUTÉ, VOICI UN
APERÇU EN AVANT-
PREMIÈRE DE TOUT
LE CONTENU QUE TU
VAS RETROUVER
DANS LE
PROGRAMME 3M** 

D'AILLEURS, **POURQUOI 3M** ?

MICRO-NUTRITION



Les 3M ne peuvent pas fonctionner séparément. C'est un tout qui permet de relier notre bien-être émotionnel et physique.

MOUVEMENT



Et il n'y a que comme cela que nous pouvons aller vraiment mieux sur le long terme. Car c'est via ces 3 axes que nous pouvons agir sur la réduction de notre stress oxydant, notre inflammation, notre déséquilibre hormonal, et renforcer notre système immunitaire et notre microbiote intestinal, avec :

- la Micro-nutrition, car nous sommes ce que nous mangeons
- le lien à notre corps via le Mouvement interne et externe
- et un Mindset qui nous permette l'apaisement émotionnel et la réduction de notre stress

MINDSET



Alors, prête à prendre soin de toi comme tu le mérites, à travers ces 3 axes pour t'apaiser avec tes symptômes d'endométriose ?

Mettre en place ces changements dans ta vie demande des efforts et de la discipline, surtout au début, mais le mieux-être qui en découle est le plus beau cadeau que tu puisses te faire !



+240 PAGES



8 VIDÉOS TUTOS



11 AUDIOS D'ACCOMPAGNEMENT



1 GROUPE WHATSAPP EXCLUSIF

INTRODUCTION

Explications sur le fonctionnement du Programme 3M	6
Mon histoire avec l'endométriose	18
Aller mieux, c'est possible	32
Notre histoire : Intervention de Sylvain	35
Les 3M : Micro-nutrition, Mouvement, Mindset	46
L'endométriose : mieux la comprendre pour mieux la soulager	53

1. MICRO-NUTRITION & ENDOMÉTRIOSE

Intérêts & fonctionnement de la micro-nutrition	60
10 Liste de courses par thématique, achetables en 1 clics	79
12 tutos Recettes	115

2. MOUVEMENT & ENDOMÉTRIOSE

Importance de remettre du mouvement interne & externe	142
12 positions de yoga + vidéo tutos	151
L'auto-massage digestif du ventre + vidéo tutos	160
La respiration stomach vacuum + vidéo tutos	164
L'acupression + vidéo tutos	168

3. MINDSET & ENDOMÉTRIOSE

Lien santé mentale & santé physique (PNL appliqué à la santé)	176
Séance écrite + audio guidée "visualisation"	183
Séance écrite + audio guidée "ancrage"	189
Séance écrite + audio guidée "affirmations positives"	194

AUTRES RESSOURCES

Mes routines	201
Mes routines	203
Exercices d'apaisement émotionnel	209
Dressing endo-friendly	213
Produits naturels apaisants	216
Bibliothèque : les livres que tu dois absolument lire dans ta vie	220
Autres ressources importantes	227
Contacts importants	232
Sources études scientifiques	233
Journal de bord	236

Donc en résumé dans ce **Programme 3M**, voici tout ce que je peux t'apporter pour t'aider :

- **1H d'audio et la 1ère partie du Book de +240 pages consacrés à tout ce que l'on sait sur l'endométriose aujourd'hui**, résumé et vulgarisé pour tu comprends tout en 1 clin d'oeil malgré la complexité de toutes les études scientifiques à date sur le sujet, car ce n'est qu'en comprenant mieux l'endométriose qu'on peut mieux la soulager.
- **Micro-nutrition** : +10 fiches résumé, des listes d'aliments, classés par "à privilégier", "à réduire/substituer", 9 listes de courses classées par thématique (gluten, lactose, apéro...) pré-faite, adaptables, mais aussi achetables en 1 clic, du jamais vu pour te faciliter la vie ! et + de 12 recettes associées, faciles & rapides mais surtout autant plaisir que digestes !
- **Mouvement** : + d'1H30 de vidéos tutos pour t'aider à appliquer concrètement dans ton quotidien ces techniques pour redonner à ton corps de la mobilité aussi bien interne qu'externe, avec le stomach vacuum, la respiration abdominale, l'auto-massage du ventre, le yoga, les étirements & l'acupression.
- **Mindset** : + d'1H30 d'audios d'accompagnements, dont 3 séances audios guidées d'apaisement émotionnel via les techniques qui ont fait leurs preuves en PNL appliquée à la Santé, car prendre soin de notre santé physique passe par prendre soin de notre santé mentale.
- **En + du Warriors Gang (accès public) > 1 groupe whatsapp privé exclusif** pour les participantes au programme, sur lequel je suis disponible tous les jours :)

sera aussi vite « rentabilisé » par tous les précieux conseils et les nouvelles habitudes de ce programme 3M à mettre en place grâce à Floriane 🤝😭 MERCI!!! Infiniment pour tout ce que vous faites. Je retourne à ma lecture! 😊

d'une traite je le ferai! Des recettes de dingues, des listes de courses de folie et des positions de yoga qui donne juste envie de sortir son tapis et s'y mettre tout de suite! Il y aussi les podcast et les QR codes qui sont super pratiques et au top!

les questions. Mais surtout il est conçu par une personne qui vit la problématique de l'endométriose au quotidien et cela n'a pas de prix ! On se sent comprise et écoutée dès les premières pages, après il ne tient qu'à nous d'agir et de mettre les choses en place.

malgré les symptômes de l'endo 😊 Je commence tout juste à mettre en place des routines des 3M et je vois déjà des changements énormes (surtout le Mindset qui influe sur les 2 autres M c'est fou).

Audrey C.



08/04/2024

J'ai beaucoup hésité à acheter le programme mais je suis conquise une fois de plus des effets positif que ce livre peut nous apporter, j'ai pu échanger avec d'autre personne pour trouver des renseignements sur le groupe, je trouve que le livre est complet il nous informe de A à Z sur l'endometriose que ce soit les facteurs déclenchant comme les conseils naturelle du quotidien pour éviter les symptômes..une fois de plus j'ai fait confiance à la marque et je suis convaincu de l'efficacité, je recommande !

Elodie W.



10/04/2024

Un livre très complet sur tout se qu'il faut faire et qui aide pour améliorer notre vie au quotidien avec l'endométriose. J'aurais voulu avoir un guide comme celui là quand j'ai découvert mon endo. Vraiment bravo !



pour tout ce que tu fais. Tes produits, ton programme, le discord... Tout ça fait un bien fou physiquement et psychologiquement.

Je ne me sens pas très aidée par les professionnels mais grâce à toi j'ai réussi à mettre en place des choses qui m'aident au quotidien et ça c'est

Entièrement d'accord avec toi. Après des années je trouve plus de bénéfices avec ce que propose @Floriane 🌟 par rapport à de multiples rendez-vous avec des « professionnels » décevants et culpabilisants. Les 3M c'est la vie 🌟



RDV LE 24 JUIN POUR LE PROCHAIN LANCEMENT DU PROGRAMME !

Et si tu as des questions, n'hésite pas à les noter dans le Salon de discussion "programme-3m" du Warriors Gang, notre groupe d'entraide, que tu peux rejoindre gratuitement juste au-dessus !

A bientôt, prends soin de toi !

**Ce programme est relu & validé
par une équipe de médecins et
thérapeutes partenaires.*

***Il ne remplace en aucun cas ton
suivi médical, et y est
complémentaire.*

****En complément, il est
recommandé de te faire
accompagner par un.e
professionnel.le formé.e en
nutrition pour t'apporter un suivi
personnalisé adapté à ta situation.*

*Pour trouver le/la bon.ne
praticien.ne, prends conseil autour
de toi (tu peux aussi consulter le
salon "Contacts Pros santé" sur
notre Warriors Gang !), consulte
bien les avis Google et n'hésite pas
à changer si tu ne te sens pas à
l'aise jusqu'à tomber sur la bonne
personne.*