

1 AVANT-PROPOS. MA JEUNE COPINE CLÉA (ENDOMÉTRIOSE) ET MA PROPRE MÉNopause

- 1.1 Cléa (endométrie à 35 ans)
- 1.2 Danse avec ta Couette (ou ma ménopause au naturel)
 - 1.2.1 Ma posture perso, très perso

2 INTRO: QUOI, POUR QUI, QUAND, COMMENT, POURQUOI?

- 2.1 Ma posture d'éducateur du net, profane curieuse
- 2.2 Des hormones sur un site axé nutrition ?
- 2.3 Mes sources
- 2.4 Pitch général

3 CONNAÎTRE LES DEUX PARTENAIRES

- 3.1 Le groupe des oestrogènes
- 3.2 La progestérone

4 MÉNopause & PÉRIMÉNopause : VISION CLASSIQUE, VISION

ALTERNATIVE

- 4.1 Préménopause
- 4.2 Vision classique
- 4.3 Différencier progestatifs de progestérone : essentiel
- 4.4 Docteur Lee
- 4.5 Professeur Ray Peat
- 4.6 Leur solution : progestérone bio-identique
- 4.7 Autres sources actuelles, chez des médecins

5 ENDOMÉTRIOSE ET DOMINANCE OESTROGÉNIQUE

- 5.1 Une petite parenthèse : la sous-hypothyroïdie
- 5.2 La dominance oestrogénique extrait BO
- 5.3 Autres facteurs de déséquilibre oestrogènes/progestérone
 - 5.3.1 Pilule contraceptive : calamité historique
 - 5.3.2 Xénooestrogènes de l'environnement : coupables invisibles
 - 5.3.3 Stress chronique et le cortisol, ce voleur d'hormones
 - 5.3.4 Voies de détoxification et gène COMT
 - 5.3.5 Voies Oméga6 et enzymes delta-désaturase

- 5.3.6 Impact de la lipido- ou butyrophobie sur les problèmes classiques dus à la ménopause

6 EQUILIBRER (MÉNopause ET ENDOMÉTRIOSE)

- 6.1 Comment tester le déséquilibre
- 6.2 Comment équilibrer oestrogènes et progestérone ?
 - 6.2.1 Le cas de la transition de TSH classique vers les méthodes naturelles
- 6.3 Quels produits ai-je testés lors de mon propre passage vers la ménopause?
- 6.4 Restaurer l'équilibre par l'ajout de progestérone bio-identique
 - 6.4.1 Les cas de ménopause après hystérectomie
- 6.5 Forme orale, vaginale ou crème
 - 6.5.1 Utrogestan/Prometrium & Cie
 - 6.5.2 Voie vaginale
 - 6.5.3 Voie transdermique, la crème du docteur Lee
 - 6.5.4 Vous cherchez une source naturelle, comme l'igname ? Il n'y en a pas, oubliez !
- 6.6 Des effets secondaires possibles en début de complémentation ?
- 6.7 Combien, quand, combien de temps
 - 6.7.1 L'hormone des femmes intelligentes
 - 6.7.2 Combien de progestérone prendre en préménopause ou péri-ménopause, selon Peat et Lee?
- 6.8 Gérer le déséquilibre par des plantes
- 6.9 Gérer le déséquilibre au plan de l'hygiène de vie basique

7 PISTES POUR UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE, CONJOINTE À LA PRISE DE PROGESTÉRONE

- 7.1 La ménopause et l'endométrie au franc naturel les 6M
 - 7.1.1 Le cas de Livia
 - 7.1.2 Le cas de Noëlle
 - 7.1.3 Soja ou non ?
- 7.2 Une assiette équilibrée sans compléments