

Créatine & Endométriose

Ce que la recherche récente dit — et comment protéger ton terrain naturellement

Ce guide te permet de comprendre

3 études scientifiques 2024–2025 sur la créatine et l'endométriose

Pourquoi la créatine industrielle pose un problème de qualité

Les alternatives naturelles adaptées à ton terrain

Ce guide est éducatif — il ne remplace pas une consultation personnalisée.

Ton terrain est unique. Un accompagnement sur-mesure reste indispensable.

Sofia El Mansouri

Naturopathe · Réflexologue · Praticienne MTC · La Maison du Naturopathe, Casablanca

Pourquoi la créatine pose question *quand tu as une endométriose*

La créatine est partout en 2024–2025 : muscle, cerveau, énergie, hormones. Les femmes en prennent massivement. Mais si tu vis avec l'endométriose, trois études récentes suggèrent que ce supplément mérite une attention particulière.

ÉTUDE 1

La créatine aide les lésions à survivre

Chen et al, *Advanced Science*, 2024 · PMID 39119937

Dans la cavité pelvienne, l'excès de fer devrait déclencher une mort cellulaire (ferroptose) qui détruit les cellules endométriales égarées. Or, les cellules des lésions accumulent de la créatine en excès — ce qui bloque ce signal protecteur. Sur modèles murins, la créatine supplémentée a produit davantage de lésions, plus volumineuses et plus lourdes.

ÉTUDE 2

Elle reprogramme tes cellules immunitaires

Chen et al, *Reproduction*, 2025 · PMID 39679878

Tes macrophages pelviens devraient détruire les tissus ectopiques. Cette étude montre que la créatine s'y accumule et les bascule en mode 'réparer et nourrir'. Ce changement favorise l'angiogenèse (nouveaux vaisseaux), la fibrose et l'échappement immunitaire des lésions — un effet anti-inflammatoire qui travaille directement contre toi.

ÉTUDE 3

Un signal chez 1 100 femmes

Duan, Peng, Chen · PMID 40468362

Les femmes atteintes d'endométriose ont un taux de créatinine sanguine significativement plus élevé. Une analyse de randomisation mendélienne suggère un lien causal. Ces trois études pointent dans la même direction.

Ce que tu avales vraiment :

le problème industriel

La créatine vendue en supplément n'est pas extraite d'aliments. Elle est synthétisée en réacteur industriel à partir de cyanamide (dérivé d'acide cyanhydrique) et de sarcosine – deux molécules d'origine pétrochimique. Ton corps, lui, la fabrique naturellement à partir de glycine, arginine et méthionine.

Les contaminants documentés

DCD – Dicyandiamide

Résidu de réaction incomplète. Peut se convertir en cyanure dans l'estomac. Détekté dans plus de 41 % des suppléments testés selon Food Chemistry (2011).

DHT – Dihydrotriazine

Sous-produit suspecté cancérigène. Présent dans les créatines bas de gamme, notamment produites en Chine sans protocoles de purification rigoureux.

Métaux lourds

Mercure, plomb et arsenic détektés dans certains lots de créatine générique. Résultent de matières premières industrielles mal contrôlées.

Pureté insuffisante

Plus de 41 % des produits testés affichaient une pureté inférieure à 85 %. Certains lots contenaient jusqu'à 5,4 % de DCD et 1,3 % de créatinine inactive.

Note sur la qualité :

La certification Creapure® (Allemagne, AlzChem) est l'une des rares garantissant une pureté >99,9 % sans DCD ni DHT. Mais même avec la meilleure qualité, la question biologique des effets sur les lésions d'endométriase reste entière.

"Ton corps fabrique déjà sa créatine. La supplémenter n'a rien de naturel."

Un accompagnement

sur-mesure pour ton terrain

Il n'existe pas de protocole universel pour l'endometriose. Chaque terrain est différent : profil minéral, équilibre hormonal, microbiome, constitution MTC, histoire émotionnelle. Voici les modalités que je mobilise en consultation. Leur combinaison et leur dosage dépendent exclusivement de ton bilan personnalisé.

Micronutrition

Analyse des carences et déséquilibres via bilan terrain (So Check, Oligoscan). Protocole défini après évaluation complète.

Phytothérapie

Plantes et extraits sélectionnés selon ton terrain, ton cycle et tes symptômes dominants.

Aromathérapie

Huiles essentielles choisies pour leur action sur l'inflammation, la douleur et l'équilibre hormonal.

Médecine Traditionnelle Chinoise

Acupuncture, moxibustion, ventouses, auriculothérapie. Lecture énergétique complémentaire au bilan naturopathique.

Reflexologie

Plantaire, dorsale, faciale. Travail sur les zones pelviennes, hépatiques et neuroendocriniennes.

Fleurs de Bach & Atlas

Dimension émotionnelle de l'endometriose. Elixirs déterminés après entretien approfondi.

Le protocole exact ne peut être déterminé qu'après un bilan terrain complet.

Prendre rendez-vous : maisondunaturopathe.com

Grandes orientations

alimentation & hygiène de vie

Ces orientations sont des principes généraux valables pour la plupart des terrains endométriose. Elles ne constituent pas un plan alimentaire personnalisé. Les adaptations spécifiques — évictions, reintroductions, timing — sont définies en consultation après évaluation de ton terrain.

Axe anti-inflammatoire

Alimentation majoritairement végétale et colorée
 Poissons gras, oeufs de qualité, graines oléagineuses
 Céréales complètes et légumineuses comme base glucidique
 Herbes aromatiques fraîches au quotidien
 Hydratation suffisante, eau filtrée
 Cuisson douce, éviter les aliments ultra-transformés

Facteurs aggravants connus

- × Aliments ultra-transformés et sucres raffinés
- × Alcool et excitants en excès
- × Graisses industrielles et viandes transformées
- × Perturbateurs endocriniens alimentaires
- × Alimentation pro-inflammatoire répétée
- × Sauts de repas et déshydratation

Piliers hygiène de vie

Sommeil — Régulateur hormonal et immunitaire de premier plan.

Gestion du stress — Pratiques corps-esprit adaptées à ton rythme de vie.

Mouvement doux — Sans impact, en respectant les phases douloureuses.

Réduction des perturbateurs — Environnement domestique, cosmétiques, contenants.

Les évictions spécifiques et le plan alimentaire détaillé sont établis en consultation.

EN RESUME

Ce que ce guide t'a donne

La science — 3 mecanismes independants pointent dans la meme direction. Le principe de precaution s'impose.

Le probleme industriel — Origine petrochimique, contaminants documentes, purete insuffisante pour 41 % des produits testes.

Les modalites — Micronutrition, phytotherapie, MTC, reflexologie, aromatherapie, fleurs de Bach.

L'hygiene de vie — Alimentation anti-inflammatoire, sommeil, gestion du stress, reduction des perturbateurs.

"Comprendre ton terrain, c'est deja prendre soin de toi."

Ton endometriose merite une reponse a ta mesure.

Le bilan terrain, c'est le point de depart de tout protocole serieux.

En consultation, j'analyse ton profil mineral, ton terrain MTC, ton equilibre hormonal et ta dimension emotionnelle. C'est ce croisement qui permet de construire un protocole qui te ressemble vraiment — pas un guide, pas une liste, un accompagnement.

Reserver mon bilan terrain maisondunaturopathe.com

@naturopathie_avec_sofia

La Maison du Naturopathe · Beauséjour, Casablanca

Ce guide est educatif et ne constitue pas un avis medical.