

Prise en charge diététique dans le SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques)

Quel est l'impact de l'alimentation chez les femmes atteintes de SOPK ?

- Environ 70 % des femmes atteintes du SOPK souffrent, parfois sans le savoir, d'une résistance à l'insuline.

Qu'est-ce que l'insuline ?

- C'est une hormone fabriquée par le pancréas . Elle agit comme une clé qui permet au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour leur fournir de l'énergie. Ce mécanisme permet de baisser la glycémie (taux de sucre dans le sang).
- Si ce mécanisme ne fonctionne pas correctement, en cas de résistance à l'Insuline notamment, le sucre reste dans le sang et la glycémie augmente (comme dans le diabète).

Quelles sont les conséquences de cette résistance à l'insuline ?

- Apparition d'un diabète et des maladies cardiovasculaires associées
- Hyper androgénie, avec une prise de poids principalement au niveau abdominale
- Stockage des graisses
- Inflammation de bas grade.

Comment améliorer la sensibilité à l'Insuline ?

3 principaux axes hygiéno-diététiques :

1) Prise en charge alimentaire

- Adopter une alimentation équilibrée de base : féculents - légumes - protéines – matières grasses à chaque repas avec pour objectif une faible charge glycémique.
- Déficit calorique si nécessaire pour la perte de poids (celui-ci doit être léger et adapté à la personne)
- Diminuer les produits industriels transformés
- Augmenter l'apport en fibres, vitamines et minéraux via les fruits et légumes de saison
- Introduire des protéines, des fibres et des lipides au petit déjeuner
- Porter attention aux sensations de faim et de rassasiement

2) Diminution des perturbateurs endocriniens

Ce sont des substances qui peuvent interférer avec le fonctionnement de notre système endocrinien (régulation des hormones). Ils sont susceptibles de perturber l'équilibre féminin en particulier dans le contexte de certaines pathologies comme le SOPK.

Bien choisir ses contenants :

- Privilégier la fonte, la céramique, le bois non traité, l'inox, la porcelaine et favoriser les conserves, bouteilles et carafes en verre
- Éviter le plastique, et ne pas le chauffer (surtout au micro-ondes)

Bien choisir ses aliments en favorisant :

- Les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, les laver et les éplucher
- Les produits frais ou opter pour des surgelés non cuisinés
- Les produits bruts plutôt que les aliments transformés et ultra-transformés
- Les petits poissons : sardines, maquereaux...
- Les produits labellisés

3) Adopter une bonne hygiène de vie

- Sevrage tabagique
- Activité physique régulière. En théorie, au minimum 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée / semaine (ex : marche, vélo...)
- Accompagnement adapté si besoin notamment pour gérer au mieux le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil...

4) Quelle place pour les médicaments ?

Certains traitements peuvent être nécessaire en plus de l'application des mesures hygiéno-diététiques, pour corriger certains symptômes comme les troubles du cycle, les signes d'hyper androgénie (excès d'hormones « masculines ») ou les troubles métaboliques (surpoids, ou résistance à l'insuline) ...

À savoir !

Vous pouvez vous reporter à la fiche conseil sur le SOPK pour plus de détails.

N'hésitez pas à prendre rendez vous avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !

Fiche réalisée avec l'aide de notre diététicienne Maëlle Laurenson et des médecins des centres émanéa