

Lipoœdème : quand le tissu adipeux s'emballe

Longtemps confondu avec un simple surpoids, le lipoœdème est aujourd'hui de plus en plus reconnu comme une pathologie à part entière.

Il se caractérise par une accumulation anormale et douloureuse de tissu adipeux, principalement au niveau des jambes, résistante aux régimes et à l'activité physique.

« Le lipoœdème ne se résume pas à un simple excès de graisse »

Le lipoœdème ne se résume pas à un simple excès de graisse. Il traduit une dysfonction plus profonde du tissu adipeux, caractérisée par une inflammation chronique de bas grade, des altérations de la microcirculation et une forte dépendance hormonale, possiblement liée à notre environnement.

Une maladie hormonale sur un terrain inflammatoire

Le lipoœdème survient quasi exclusivement chez la femme et apparaît souvent lors de périodes de transition hormonale (puberté, grossesse, ménopause), suggérant un rôle central des œstrogènes.

Ce terrain hormonal s'inscrit toutefois dans un contexte plus global, marqué par une **inflammation chronique diffuse** et un **dysfonctionnement du tissu adipeux**, qui devient lui-même acteur du déséquilibre.

Une maladie de plus en plus fréquente ?

L'augmentation apparente du lipoœdème tient en grande partie à une meilleure reconnaissance de la pathologie. Après une longue errance médicale, de nombreuses femmes sont enfin diagnostiquées et prises en charge.

Par ailleurs, nos modes de vie ont profondément évolué ces dernières décennies : alimentation de plus en plus transformée, exposition accrue aux toxiques, sédentarité, stress chronique... Sans être la cause directe du lipoœdème, ces facteurs peuvent favoriser un terrain inflammatoire et perturber le métabolisme ainsi que l'équilibre hormonal, contribuant à son expression, en particulier chez des personnes prédisposées.

Agir sur les mécanismes clés : l'apport de la nutrithérapie. À ce jour, aucun traitement nutritionnel spécifique du lipoœdème n'est validé. L'approche consiste donc à cibler les mécanismes impliqués, notamment l'inflammation, le stress oxydatif, la fragilité vasculaire et les équilibres nerveux et hormonaux.

Dans ce contexte, certains micronutriments s'avèrent particulièrement pertinents en pratique :

- **Les oméga-3** : véritables piliers anti-inflammatoires, ils agissent sur les cytokines et le fonctionnement des adipocytes.
- **Le magnésium** : il soutient le système nerveux et atténue l'impact du stress chronique, souvent impliqué dans l'amplification des symptômes.
- **La N-acétylcystéine (NAC)** : précurseur du glutathion, elle soutient les capacités de détoxification et limite le stress oxydatif.
- **La vitamine C** : essentielle au tissu conjonctif et aux capillaires, elle renforce aussi les défenses antioxydantes.
- **Les polyphénols à tropisme vasculaire** : ils améliorent la microcirculation et réduisent la perméabilité capillaire.

Certains nutriments peuvent également soutenir le **métabolisme et l'élimination des œstrogènes**, notamment via les voies de détoxification hépatique et intestinale (crucifères, fibres...), bien que ces approches restent encore peu documentées dans le lipoœdème.

Ces interventions ne constituent pas un traitement, mais participent à une **modulation du terrain**, avec des effets positifs observés sur la douleur, la fatigue ou la sensation de jambes lourdes.





NUTRITHÉRAPIE

Comme toujours en nutrithérapie, leur efficacité dépend étroitement d'une alimentation globalement équilibrée, à haute densité nutritionnelle, anti-inflammatoire et pauvre en produits ultra-transformés.

« C'est un problème multifactoriel qui appelle une réponse globale »

Et si l'environnement jouait un rôle sous-estimé ?

Parmi les pistes émergentes, la question des **perturbateurs endocriniens** mérite une attention particulière. Plastiques, pesticides, additifs alimentaires présents dans les produits ultra-transformés ou encore microparticules environnementales ont en commun leur capacité à interférer avec les hormones, notamment les œstrogènes.

Ils pourraient ainsi agir comme des amplificateurs silencieux du problème, en favorisant l'inflammation chronique et en perturbant le fonctionnement du tissu adipeux. Dans une pathologie à la fois hormonodépendante et inflammatoire comme le lipœdème, cette hypothèse apparaît particulièrement cohérente.

Une approche globale indispensable

Tout problème multifactoriel appelle une réponse globale. Chercher à « corriger » la graisse sans s'intéresser au terrain reviendrait à passer à côté de l'essentiel. Alimentation, micronutrition, gestion du stress, mouvement, réduction de l'exposition aux toxiques : c'est la prise en compte de l'ensemble de ces facteurs qui permet d'agir de manière cohérente.

Dans ce contexte, la nutrithérapie, en contribuant à soutenir et rééquilibrer le terrain, a un rôle pertinent à jouer.

Ref :

Wolff E. et al. Current Evidence-Based Clinical Nutritional Approaches in Lipedema. *Nutritional Reviews*, 2025.

Faria J. et al. Lipedema: current understanding and emerging therapeutic strategies. 2026.



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71

helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be



Fibrioticum Platinum

Le complexe de microfibrilles qui contribue à une flore intestinale forte et diversifiée, tout en étant très bien toléré



- Avec 36 fruits et légumes ayant subi une fermentation complète en 4 étapes (Fibriotics®)
- Grâce à sa grande variété de microfibrilles, il offre un large spectre de nutriments pour favoriser une diversité maximale de la flore intestinale
- Grâce à la fermentation, il constitue également une source de substances bioactives facilement assimilables et d'acides gras à chaîne courte
- Sans sensation de ballonnement après la prise
- Pas de grands volumes à avaler (V-caps)

Offrez à votre microbiote la meilleure base nutritionnelle avec

Fibrioticum Platinum