

Mieux comprendre l'endométriose « Une histoire de femme ! »

Des conseils pour préserver sa santé



Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire et chronique qui concerne **une femme sur dix**.

C'est une maladie bénigne, au sens médical du terme, car elle n'impacte pas le pronostic vital.

Mais l'endométriose est responsable de douleurs pelviennes invalidantes et aussi, dans certains cas, d'infertilité.

L'endométriose se manifeste ainsi **chez les femmes en âge de procréer, parfois dès la puberté et les premières règles**.

Elle évolue de la puberté à la ménopause.

LE SAVIEZ-VOUS ?



10 % des femmes sont affectées en France, soit **2.5 millions de femmes concernées en France**.



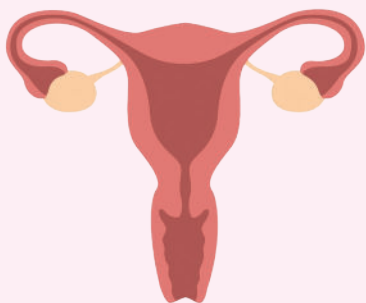
Comment ça marche ?

L'endométriose est une maladie définie par la **présence**, en dehors de l'utérus, **de fragments de muqueuse utérine**.

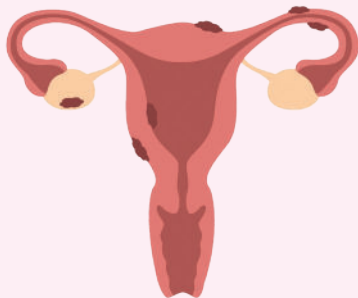
Après l'ovulation, la muqueuse utérine s'épaissit, et, en l'absence de fécondation, les règles surviennent.

En cas d'endométriose, **certaines cellules de l'endomètre migrent au lieu de s'évacuer en dehors de l'utérus**. Elles se déposent sur les trompes, les ovaires, le vagin et/ou sur d'autres organes de l'abdomen comme le rectum, le côlon mais aussi la vessie, où elles provoquent **une réaction inflammatoire et forment des lésions et des cicatrices**.

UTÉRUS NORMAL



UTÉRUS ATTEINT
D'ENDOMÉTRIOSE



LE SAVIEZ-VOUS ?



Les douleurs sont handicapantes pour **70 % des femmes concernées**.

Quels peuvent être les signes et les symptômes ?

UNE DOULEUR QUE LA PRISE D'ANTALGIQUE NE SUFFIT PAS À SOULAGER :

- ✦ **Douleurs pelviennes** souvent jugées «intolérables» au moment des règles (dysménorrhée), puis au fil du temps, durant tout le cycle.
- ✦ **Douleurs** durant les **rapports sexuels** (dyspareunie).
- ✦ **Gêne** voire difficulté à la **défécation** (dyschésie).
- ✦ **Douleurs urinaires** (dysurie).
- ✦ **Douleurs dans le bas du dos** (lombaires) ainsi qu'**aux jambes**.
- ✦ **Fatigue chronique** importante.
- ✦ **Difficulté** potentielle à **tomber enceinte**.

LE SAVIEZ-VOUS ?



40% des femmes qui présentent des douleurs pelviennes seraient en fait **atteintes d'endométriose** (Inserm).



L'endométriose diffère d'une femme à l'autre.

Il existe autant de formes de la maladie que de femmes touchées.

La maladie s'exprime différemment pour chacune et est évolutive dans le temps, que ce soit en bien ou en mal.

Existe-t-il un traitement ?



L'endométriose fait les frais d'une errance médicale conséquente. A ce jour, on ne guérit pas de l'endométriose. **Les femmes apprennent à vivre avec cette pathologie.**

Depuis 2020 seulement, cette pathologie est mise en avant dans les facultés de médecine, avec plus de cours qui lui sont consacrés. En parallèle, la recherche avance.

IL EXISTE TOUTEFOIS DES POSSIBILITÉS DE TRAITEMENTS :

- ✧ **Le traitement hormonal** qui bloque le cycle menstruel pour mettre au repos les lésions endométriosiques. **Plusieurs solutions existent : la pilule contraceptive, le stérilet aux hormones, l'implant, etc.**
- ✧ **La chirurgie**, qui peut intervenir en renfort de ces traitements, **permet d'enlever les lésions créées par l'endométriose.**

LE SAVIEZ-VOUS ?



On constate en moyenne, **sept ans d'errance thérapeutique** avant le diagnostic.



Certains facteurs peuvent entraîner une aggravation de la maladie et des symptômes : le tabagisme, une alimentation non équilibrée, une mauvaise hygiène de vie.

Pour vous aider à « vivre » avec l'endométriose

Chaque femme vit son endométriose de manière différente. Certaines prises en charge non médicamenteuses ont pu montrer une amélioration de la qualité de vie chez certaines d'entre elles, et peuvent être proposées en complément de la prise en charge médicale de l'endométriose. Vous pourrez ainsi :

- » **Consulter un thérapeute qui pratique une médecine non médicamenteuse** en complément de votre traitement médical : acupuncteur, sophrologue, hypnothérapeute ou ostéopathe.
- » **Pratiquer une activité physique adaptée** : le qi gong, le yoga... peuvent être pratiqués pour réduire les douleurs.
- » **Vous faire accompagner, vous et votre couple** : la vie de la femme et du couple est modifiée, le conseil d'un psychologue ou d'un sexologue peut parfois être envisagé.



Vers quels professionnels se tourner ?

Vivre avec l'endométriose peut être difficile, mais vous n'êtes pas seule.

Des professionnels sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner :

- › Médecin traitant
- › Sage-femme
- › Gynécologue



À noter : Il existe des services hospitaliers spécialisés dans le diagnostic et la prise en charge de l'endométriose.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant.

Des ressources complémentaires



› Assurance Maladie
ameli.fr



› Institut national de la santé
et de la recherche médicale
(Inserm)

inserm.fr/dossier/endometriose



› Endo France
endofrance.org

» LA MUTUALITÉ FRANÇAISE en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

» **3 200 000**
Personnes protégées

» **128**
Mutuelles

» **+ de 800**
Actions de prévention
et de promotion de la santé

» **+ de 500**
Services de soins
et d'accompagnement
mutualistes

Brochure réalisée par Laurence Robert-Dubois,
responsable prévention et promotion
de la santé à la Mutualité Française Occitanie,
avec le concours de Cathy Ameduri, sage-femme.

occitanie.mutualite.fr

