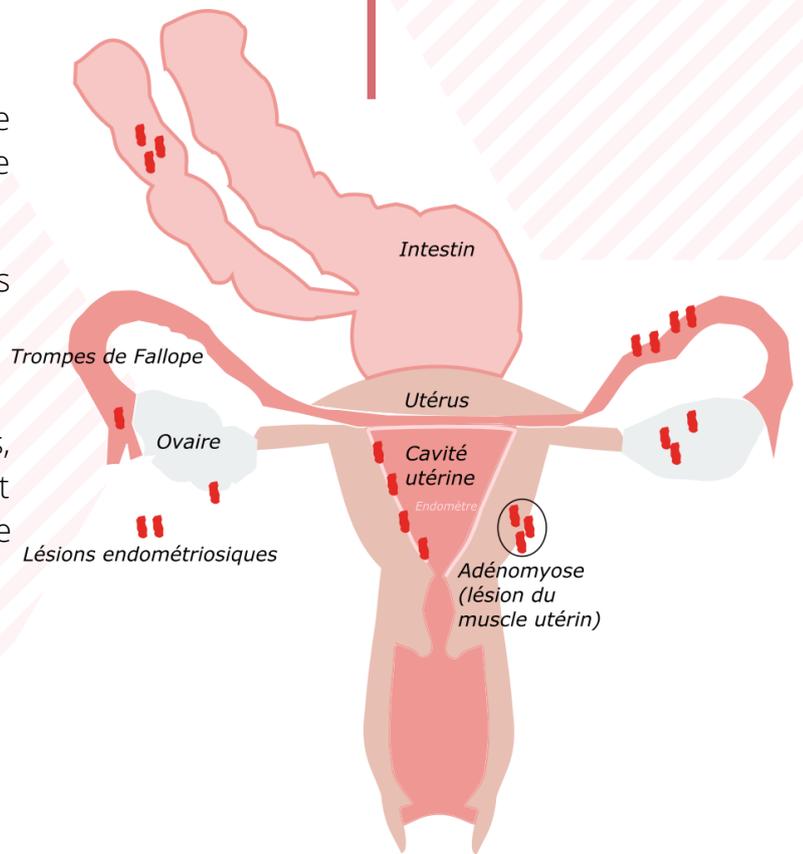


# COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

A l'usage des jeunes femmes atteintes et de leur entourage

- 1 Des fragments de la muqueuse utérine se retrouvent en dehors de l'utérus
- 2 Ces fragments migrent vers les organes voisins et s'y greffent
- 3 Réagissant également aux hormones, ces fragments d'endomètre saignent aussi dans le ventre à chaque menstruation.



***C'est une maladie bénigne, mais dont les conséquences peuvent être invalidantes au quotidien.***

## Symptômes

### Dysménorrhée

Douleurs survenant au moment des règles, souvent invalidantes

### Dyspareunie

Douleurs survenant lors des rapports sexuels

### Douleurs pelviennes et lombaires

### Troubles urinaires et digestifs

Brûlures, mictions fréquentes, douleurs durant la selle

## Le diagnostic



**ENTRETIEN**



**ECHOGRAPHIE**



**IRM**

**La localisation et la profondeur des lésions, le ressenti des douleurs, l'impact sur la qualité de vie, sont variables d'une femme à l'autre.**

## Objectifs des traitements

### Traitements

Pillule  
contraceptive

Implant, stérilet  
hormonal

Injection  
(ménopause  
artificielle)

Chirurgie  
( le plus souvent par  
coelioscopie)

=> Améliorer la qualité de vie

=> Eviter le développement des lésions

=> Supprimer les règles (aménorrhée)

=> Si les traitements médicaux calment insuffisamment vos douleurs, une intervention chirurgicale peut être envisagée

**Une information adaptée à votre situation doit vous être apportée par votre médecin dès le diagnostic**

## Vivre avec une endométriose

 **Thérapeutiques non médicamenteuses** : acupuncture, sophrologie, auto-hypnose, ostéopathie, cures thermales en complément du traitement médical.

 **Activité physique adaptée** : le yoga peut par exemple être pratiqué pour réduire les douleurs

 **Accompagnement de la femme et du couple** : la vie de la femme et du couple est modifiée, le conseil d'un psychologue ou d'un sexologue peut parfois être envisagé

 **Adapter son mode de vie**

 **Alimentation** : aucune étude ne prouve l'impact de l'alimentation sur la douleur. Cependant pour de nombreuses femmes, améliorer sa qualité de vie passe par la modification de l'alimentation

Pour plus d'informations :

[www.endofrance.org](http://www.endofrance.org)

[www.hauts-de-france.ars.sante.fr](http://www.hauts-de-france.ars.sante.fr)