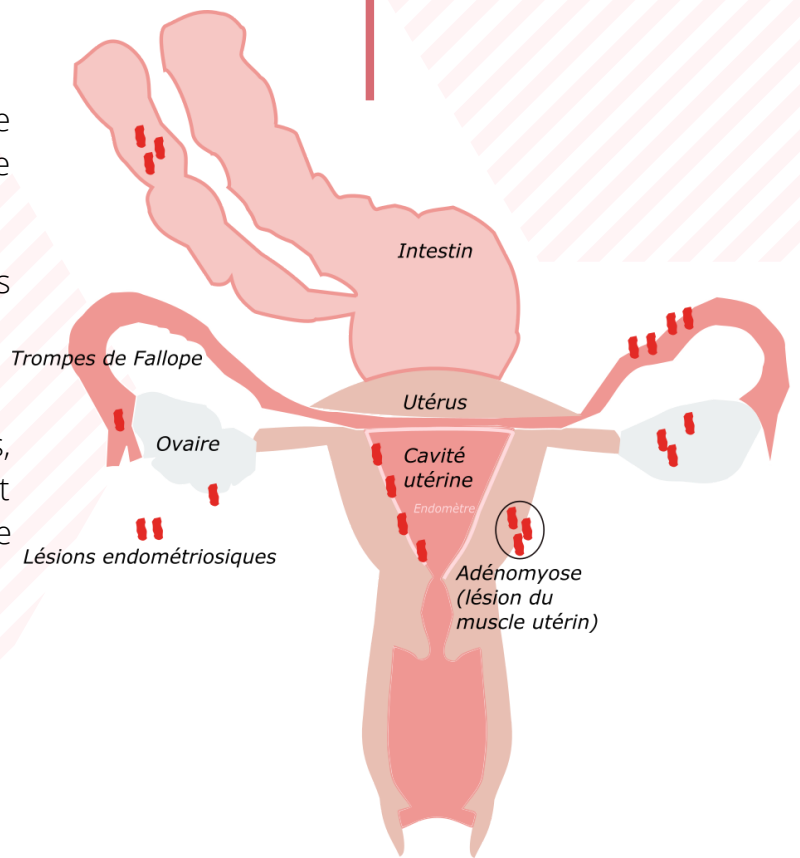


COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

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

www.hauts-de-france.ars.sante.fr