

L'endométriose : mettre des mots sur les maux



Des symptômes évocateurs recensés depuis l'antiquité, des lésions observées pour la 1ère fois dans les années 1860.

Il faudra attendre 1927 et les recherches du chirurgien John Sampson pour qu'on lui donne le nom qu'on lui connaît aujourd'hui : celui d'endométriose.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

Il s'agit d'une maladie gynécologique chronique de la femme en âge de procréer.



L'endomètre est la muqueuse interne de l'utérus, son épaisseur varie en fonction de la période du cycle menstruel. Après l'ovulation, cette muqueuse s'épaissit en vue d'une potentielle nidation d'un œuf fécondé. En l'absence de fécondation, la muqueuse se désagrège et est évacuée par les voies naturelles, sous forme de saignements : ce sont les règles.

L'endométriose se caractérise par la présence de cellules semblables à celles de la muqueuse utérine, en dehors de l'utérus, pouvant se déposer sur certains organes, principalement dans l'abdomen. Cela engendre une réaction inflammatoire et la formation de tissu cicatriciel à l'origine des symptômes.

Quelques chiffres

L'endométriose touche environ 10% des femmes.

40% des femmes atteintes d'endométriose ont des troubles de la fertilité.

40% des femmes souffrant de douleurs pelviennes chroniques souffriraient en réalité d'endométriose.

Aujourd'hui, il faut en moyenne 7 ans pour être diagnostiquée.

Quels sont les symptômes de l'endométriose ?

Ils diffèrent d'une femme à l'autre, tant en matière d'intensité que dans leur diversité, ce qui peut rendre le diagnostic complexe :



- Des douleurs pelviennes régulières
- Des règles douloureuses
- Des douleurs durant les rapports sexuels
- Des douleurs abdominales
- Des douleurs lombaires pouvant irradier jusque dans les jambes
- Des douleurs et troubles lors de la miction ou défécation
- Des troubles digestifs : alternance de diarrhées et constipations
- Une grande fatigue liée aux douleurs
- Des règles abondantes

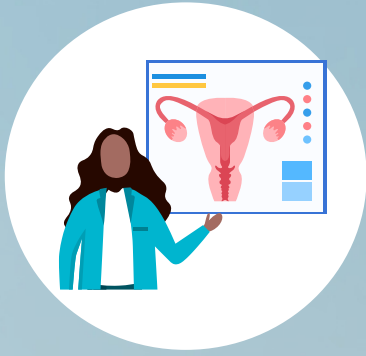
Comment se fait le diagnostic de l'endométriose ?

Face aux différentes formes possibles de l'endométriose, le diagnostic peut être complexe, l'important est de consulter.



Auprès d'un médecin généraliste, d'un gynécologue ou encore d'une sage-femme, la première étape est de réaliser un entretien et de recenser les symptômes. L'échographie endo-vaginale ou endo-pelvienne est le premier examen réalisé afin de détecter les lésions dues à l'endométriose. Un examen par IRM peut s'avérer complémentaire pour établir le diagnostic.

En fonction du type de lésions, d'autres examens peuvent être prescrits à la demande du spécialiste.



Quel traitement existe-t-il contre l'endométriose ?

À ce jour, il n'existe pas de traitement curatif pour guérir de l'endométriose.

Il existe diverses options thérapeutiques permettant de réduire les douleurs et l'impact de cette maladie au quotidien.



Une prise en charge kinésithérapique, ne peut pas traiter les lésions, en revanche, elle peut diminuer significativement les symptômes et douleurs liés à l'endométriose. Elles résident avant tout dans la prise d'antalgiques en cas de douleurs, les traitements hormonaux ou encore la chirurgie.

Il reste également important de parler, à un professionnel ou au sein d'une association, afin d'être accompagnée sur le plan psychologique.



Quelles alternatives existe-t-il ?

Depuis quelques années, de nombreuses recherches ont vu le jour dans le domaine de l'endométriose. Professionnels et associations mènent des campagnes de sensibilisation et évoquent comment vivre avec l'endométriose.

Les médecines douces, telles que l'acupuncture, la sophrologie, l'ostéopathie peuvent améliorer le quotidien des femmes atteintes d'endométriose.



La pratique du yoga peut également aider à diminuer les douleurs.

L'endométriose étant une maladie inflammatoire, le choix d'un régime alimentaire riche en aliments anti-inflammatoires est aujourd'hui au centre de nombreuses études. Bien qu'aucun résultat n'ait pu prouver l'efficacité d'un tel régime, de nombreuses femmes atteintes d'endométriose ayant fait ce choix, attestent avoir vu leur qualité de vie s'améliorer.

Ces alternatives sont des supports pouvant aider à gérer les symptômes. Dans les centres pluridisciplinaires, spécialisés dans la prise en charge de l'endométriose, elles sont proposées et mises en place dès le début du processus d'accompagnement.



Pour aller plus loin, quelques liens utiles :

- <https://www.lyv.app/>
- <https://www.endofrance.org/la-maladie-endometrioise/qu-est-ce-que-l-endometrioise/>
- <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/endometrioise>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/endometrioise/definition-facteurs-favorisants>
- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

Que l'on soit touchée personnellement ou que l'une de nos proches en souffre, il est important de poser des mots sur cette maladie silencieuse et de savoir que l'on peut vivre avec.