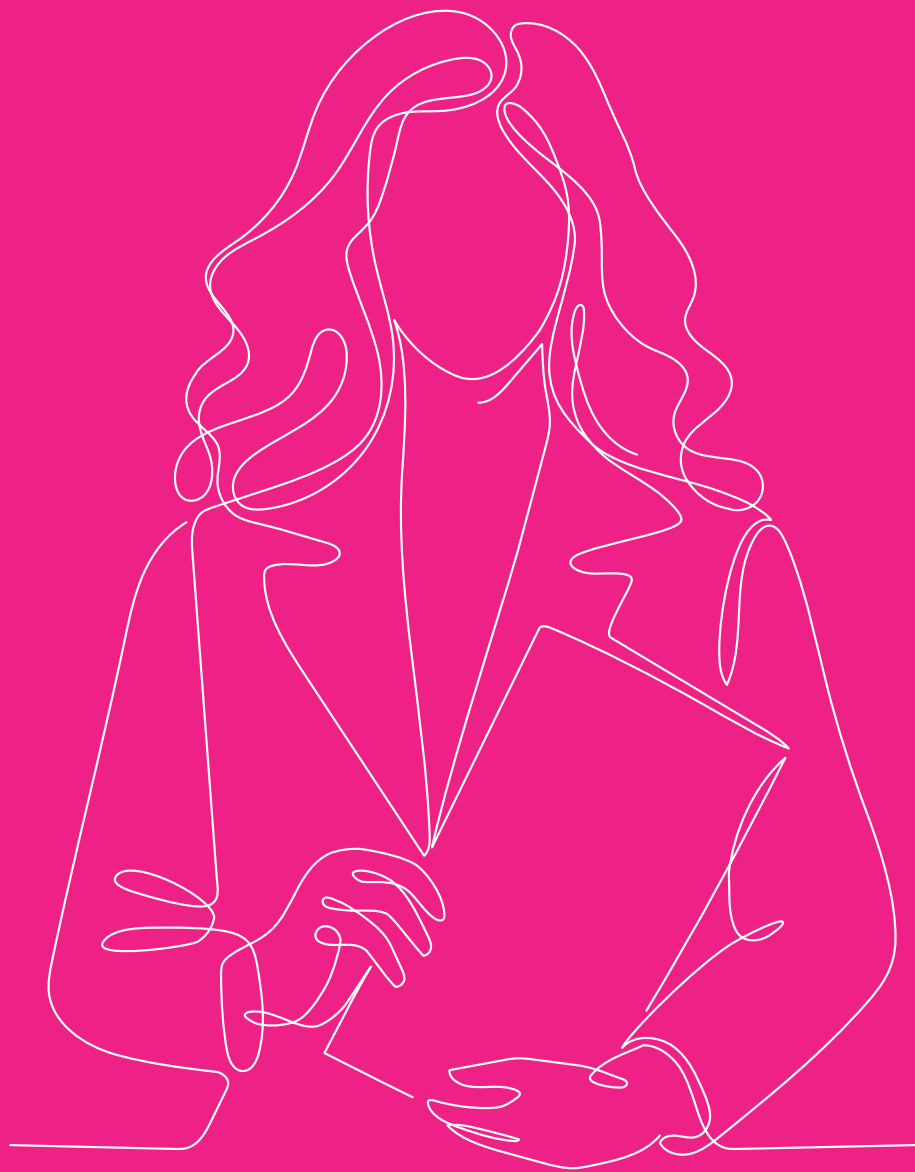




GUIDE DE LA CPTS DE LA BRIE



La santé de la femme



Le corps des femmes s'exprime en permanence à travers des signes, des sensations et des changements qu'il est essentiel d'apprendre à écouter et à comprendre. Douleurs, fatigue, variations hormonales ou troubles persistants sont autant de messages à ne pas ignorer. Trop souvent banalisés ou passés sous silence, ces signaux méritent une attention particulière. Ce guide a pour objectif de sensibiliser aux différentes pathologies qui peuvent toucher les femmes et les accompagner au quotidien, en favorisant une meilleure compréhension de leur corps et une prise en charge plus sereine de leur santé. Le premier extrait de ce guide portera sur l'endométriose.

**1 FEMME
SUR 10**

est atteinte d'**endométriose**

L'ENDOMÉTRIOSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une **pathologie gynécologique chronique**, parfois considérée comme **systémique** (c'est-à-dire pouvant avoir des répercussions sur plusieurs systèmes du corps). Elle se caractérise par la présence de tissu semblable à l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus) en dehors de l'utérus. Elle est dite **bénigne**, car elle n'est pas cancéreuse, mais elle peut être très invalidante et altérer fortement la qualité de vie.

L'endométriose est encore **insuffisamment comprise**. Elle ne se manifeste pas de la même manière chez toutes les femmes. On parle aujourd'hui **DES endométrioses**, car les formes, les localisations et les symptômes sont variés.

LES CAUSES DE L'ENDOMÉTRIOSE

Les causes exactes restent inconnues. L'endométriose est probablement **multifactorielle** et due à des facteurs :



Hormonaux



Environnementaux



Génétiques



Immunitaires

Des hypothèses bactériennes sont également à l'étude.

LES ZONES DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENDOMÉTRIOSE

- Endométriose **superficielle**

Atteinte du péritoine (fine membrane qui tapisse la cavité abdominale)

- Endométriose **profonde**

Atteinte plus étendue, notamment dans le pelvis : ligaments utéro-sacrés (ligaments soutenant l'utérus), vessie, rectum. Plus rarement, elle peut toucher l'abdomen et, exceptionnellement, le thorax

- Endométriose **ovarienne**

Formation de kystes appelés endométriomes, parfois appelés « kystes chocolat ».

LES SYMPTÔMES DE L'ENDOMÉTRIOSE

Les symptômes de l'endométriose sont très variables, tant dans leur nature que dans leur intensité. Certaines femmes peuvent présenter des symptômes sévères, d'autres très peu, voire aucun. Les manifestations possibles sont :

Des dysménorrhées

Règles très douloureuses
souvent sévères et invalidantes

Des troubles urinaires

Des dyspareunies

Douleurs pendant ou après
les rapports sexuels

Des difficultés à concevoir

Des troubles digestifs

Aucun symptôme

COMMENT DIAGNOSTIQUER L'ENDOMÉTRIOSE ?

1

CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ FORMÉ

Gynécologue, médecin généraliste ou sage-femme

2

RÉPONDRE À UN INTERROGATOIRE CLINIQUE DÉTAILLÉ

Écoute des symptômes, de leur évolution, de leur impact

3

RÉALISER LES EXAMENS PRESCRITS

- une échographie pelvienne (examen de première intention)
- une IRM (en seconde intention pour préciser les lésions)
- un test salivaire, actuellement en cours d'étude et pas encore utilisé en routine

7 ANS

c'est le temps moyen avant d'obtenir un diagnostic d'endométriose
tant c'est une pathologie complexe à diagnostiquer

ENDOMÉTRIOSE ET FERTILITÉ

L'endométriose peut avoir un **impact sur la fertilité**,
mais elle **n'entraîne pas systématiquement une infertilité**.

30 À 40%

des cas d'infertilité sont liés
à l'endométriose



L'endométriose est parfois
diagnostiquée lors d'un
bilan d'infertilité

Elle peut avoir un impact sur différentes étapes :

- + Troubles de l'**ovulation**
- + Diminution de la **réserve folliculaire** (quantité d'ovules disponibles)
- + Anomalies de la **fécondation**
- + Troubles de la **captation de l'ovule**
- + Difficultés de **transfert des gamètes** (cellules reproductrices)
- + Troubles de l'**implantation de l'embryon**
- + **Inflammation** chronique
- + **Adhérences** (organes « collés » entre eux)
- + **Lésions** liées à la maladie
- + **Conséquences** de gestes chirurgicaux
- + Diminution de la **fréquence des rapports sexuels** liée aux dyspareunies (douleurs lors ou après les rapports)
- + Augmentation du **risque de fausses couches d'environ 10 %**, surtout en cas d'adénomyose (atteinte du muscle de l'utérus)

ENDOMÉTRIOSE ET DÉSIR DE GROSSESSE

Vous êtes atteinte d'endométriose et envisagez une grossesse ?

Consultez dès maintenant une **sage femme**, un **médecin généraliste**
ou un **gynécologue** qui vous fournira les informations, dépistages,
bilans, conseils et vitamines nécessaires.

En cas de **difficulté à concevoir**, consultez un **gynécologue spécialisé en PMA** (Procréation Médicalement Assistée).

1 AN

c'est le délai moyen pour concevoir un enfant

Si l'endométriose est déjà diagnostiquée et que vous essayez de concevoir depuis 6 à 12 mois, il est conseillé de consulter pour envisager une prise en charge adaptée

PMA, GROSSESSE, ET APRÈS ?

La PMA peut inclure :

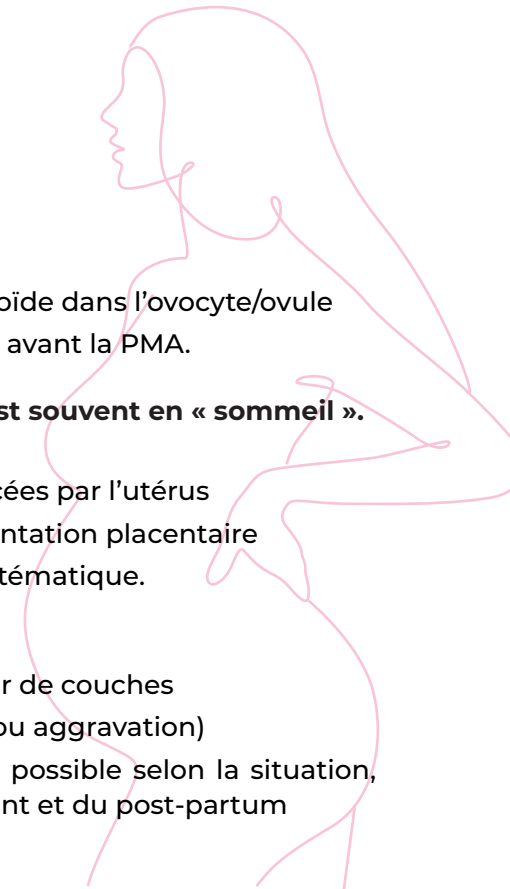
- + Stimulation ovarienne
 - + Insémination intra-utérine (IAC)
 - + Fécondation in vitro (FIV)
 - + ICSI (Injection directe d'un spermatozoïde dans l'ovocyte/ovule)
- Une chirurgie peut parfois être proposée avant la PMA.

Pendant la grossesse, l'endométriose est souvent en « sommeil ».
Il peut néanmoins exister :

- + Des douleurs liées aux pressions exercées par l'utérus
 - + Plus rarement, des troubles de l'implantation placentaire
- Il n'y a pas de surveillance spécifique systématique.

Après l'accouchement :

- + La maladie peut réapparaître au retour de couches
- + L'évolution est variable (amélioration ou aggravation)
- + Une reprise rapide du traitement est possible selon la situation, notamment en fonction de l'allaitement et du post-partum



MIEUX VIVRE AVEC SON CORPS LE MOUVEMENT COMME ALLIÉ

L'endométriose **impacte profondément le corps** : douleurs, fatigue, tensions, perte de confiance, sentiment de déconnexion corporelle.

Le mouvement ne doit pas être perçu comme une obligation ni comme une performance, mais comme **un outil pour renouer avec son corps**, à son rythme.

Pourquoi le mouvement est important ?

Pour diminuer les tensions
(Bassin, ventre, dos)

**Pour améliorer
la circulation sanguine**

Pour soutenir le système nerveux

Pour apaiser le stress

**Pour retrouver
des sensations corporelles**

**Pour redonner une place au corps
autrement que par la douleur**

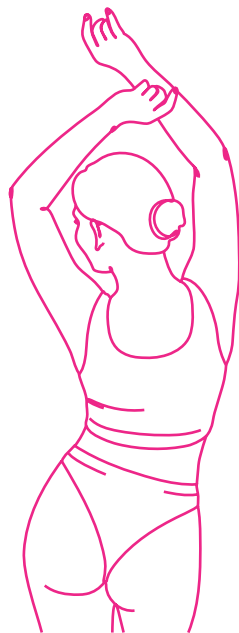
ÉCOUTER SON CORPS

Face à la douleur, le corps peut se protéger par :

- + La raideur
- + L'évitement
- + L'hypervigilance

Apprendre à écouter ses sensations aide à :

- + Différencier douleur, inconfort et tension
- + Ajuster le mouvement plutôt que l'éviter
- + Retrouver confiance dans ses ressentis



VOTRE CORPS N'EST PAS CONTRE VOUS, IL CHERCHE À SE PROTÉGER.

Se faire accompagner permet souvent de retrouver sécurité et confiance.

Pistes concrètes :



Ancrage et présence

Pauses de recentrage, respiration, mains sur les yeux, retour au moment présent



Mouvement doux et conscient

Mobilisations lentes du bassin, étirements ciblés (psoas, hanches, fessiers), yoga adapté à la santé de la femme



Auto-soins corporels

Auto-massage du ventre et du bassin, points d'acupression



Respiration

Respirations lentes et profondes, soutien du périnée et relâchement abdominal

LE MOUVEMENT JUSTE EST CELUI QUI RESPECTE LES LIMITES DU JOUR.

La progressivité est essentielle, même de petits mouvements peuvent avoir un grand impact.

ENDOMÉTRIOSE ET ALIMENTATION

L'alimentation suscite beaucoup d'interrogations. Il est essentiel de **distinguer les idées reçues des informations fiables** afin d'éviter des restrictions inutiles.

LES INFO OU INTOX LES PLUS FRÉQUENTES

“Les produits laitiers et le gluten sont pro-inflammatoires”
- INTOX ☒

Les produits laitiers **ne sont pas inflammatoires** et peuvent même être protecteurs grâce à leur teneur en **peptides bio-actifs**, bénéfiques pour l'organisme. Il peut arriver que certaines femmes ressentent une **sensibilité au lactose**. Une suppression peut alors être envisagée, mais de façon personnalisée. Ils **ne doivent pas être supprimés si l'alimentation n'est pas rééquilibrée**.

De même, le gluten **n'est pas pro-inflammatoire**, sauf en cas de maladie cœliaque ; une réduction ou suspension temporaire **peut être envisagée, de façon personnalisée** avec une diététicienne.

“Supprimer des aliments améliore toujours les symptômes”
- INTOX ☒

Les déficits ou carences en fer, vitamines A, D, B9, B12 ou calcium peuvent **majorer les symptômes de l'inflammation chronique**. Supprimer des aliments **n'améliore souvent rien. Un soulagement peut être ressenti au départ**, mais cette restriction peut parfois aggraver les symptômes sur le long terme. Il est donc préférable de **chercher à ajouter ce qui manque** plutôt que de retirer systématiquement des aliments.

“Une alimentation personnalisée peut aider” - INFO ☑

Une alimentation adaptée à chaque personne peut **soulager les troubles digestifs** associés à l'endométriose.



Bases alimentaires essentielles :

- + Écouter faim, satiété et plaisir
- + Bien mastiquer
- + Boire suffisamment d'eau par jour
- + Limiter le jeûne prolongé
- + Favoriser des repas réguliers
- + Réduire aliments ultra-transformés, alcool et sucres ajoutés
- + Augmenter la consommation de petits poissons gras, huiles végétales de qualité, céréales complètes, légumineuses, graines oléagineuses et produits laitiers animaux fermentés, selon la tolérance.
- + Diversifier les aliments
- + Réduire l'exposition aux polluants alimentaires

ENDOMÉTRIOSE ET BIEN ÊTRE DIGESTIF

Le bien-être digestif **ne dépend pas uniquement de l'alimentation**. La kinésithérapie joue un rôle important dans l'**amélioration du confort digestif et corporel**. Il existe des outils essentiels pour mieux cohabiter avec l'endométriose

La mobilité abdominale et diaphragmatique favorise :

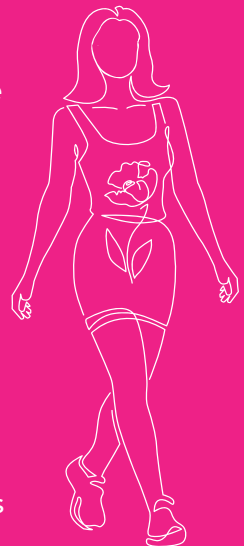
- + Le péristaltisme intestinal (mouvements naturels de l'intestin)
- + La circulation viscérale
- + La diminution des tensions abdominales.

La cohérence cardiaque, technique de respiration lente et contrôlée, permet :

- + D'optimiser la mobilité du diaphragme
- + De stimuler le système nerveux parasympathique (système du repos et de la digestion)
- + De réguler le stress

Enfin, une activité physique adaptée et régulière :

- + Soutient la motricité digestive
- + Améliore la circulation
- + Aide à mieux gérer les inconforts digestifs et corporels



NOTES

[illegible]



Douleurs, fatigue, troubles hormonaux ou symptômes persistants peuvent révéler des pathologies comme l'endométriose, souvent méconnues ou banalisées. Ce livret pratique et évolutif a été conçu pour vous informer, vous accompagner au quotidien et vous donner les clés pour mieux comprendre les pathologies qui peuvent impacter le corps de la femme.

Si vous avez besoin d'un diagnostic, n'hésitez pas à nous contacter, la CPTS de la Brie peut vous orienter vers des spécialistes du territoire.

Vous pouvez également consulter notre annuaire de professionnels de santé disponible sur notre site internet : **www.cptsdelabrie.fr**



contact@cptsdelabrie.fr



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Scannez pour accéder
à notre site web !

