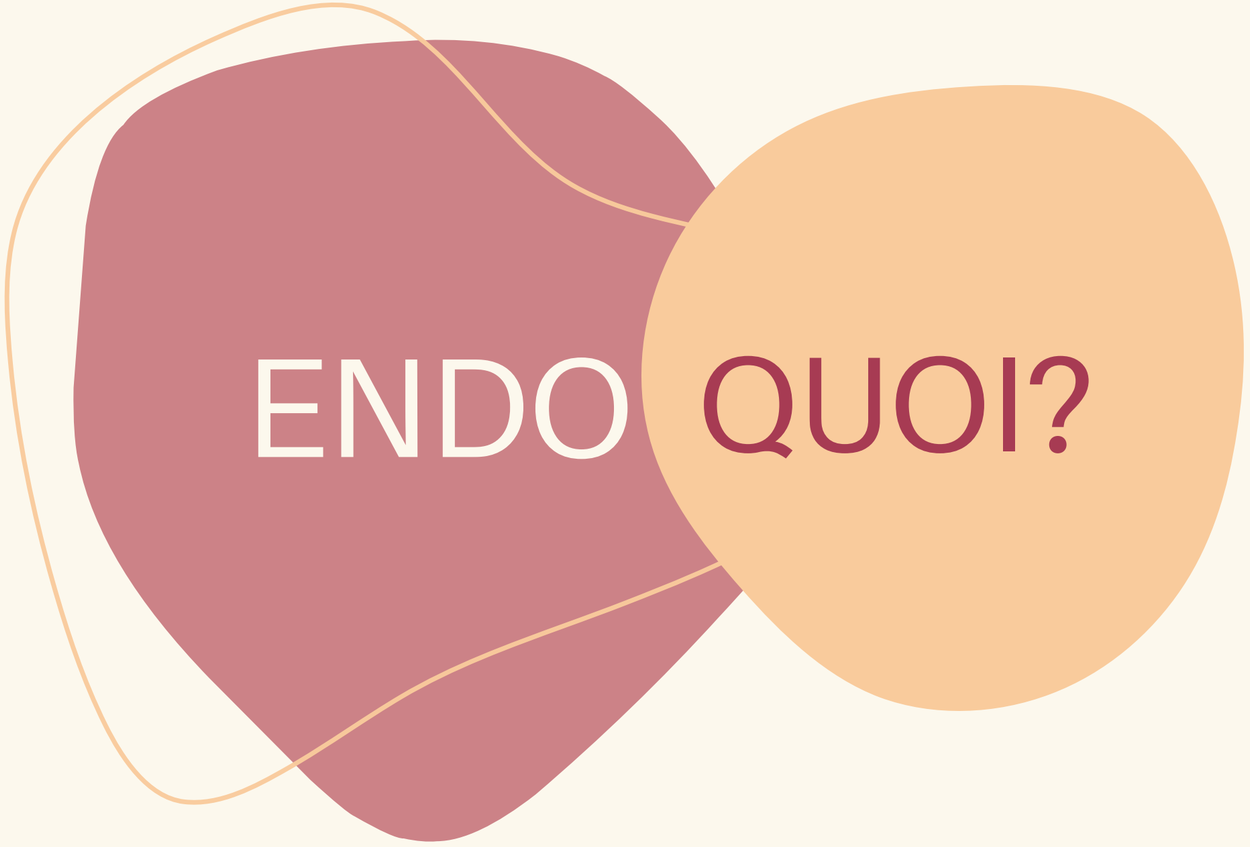
ENDO & ADO



ENDOmind
FRANCE

L'ENDOMÉTRIOSE, C'EST QUOI ?

??

- Maladie chronique
- Inflammatoire
- Peut toucher plusieurs organes
- Complexe et mal connue
- Peut être handicapante
- Touche 10 à 20% des femmes

C'EST FRÉQUENT ?

2 à 4 millions de femmes en France

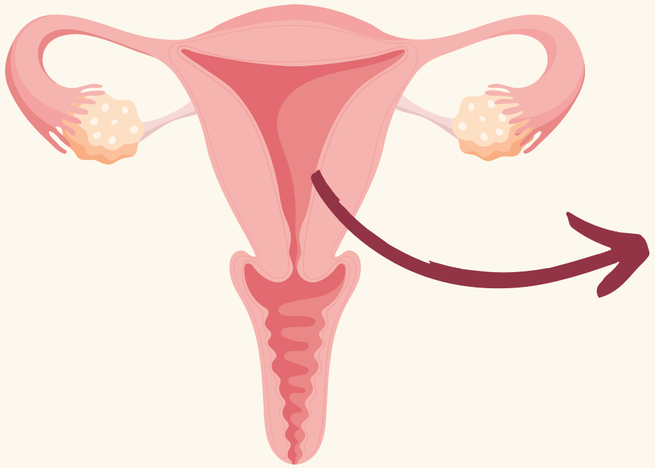
14 millions en Europe

C'EST FRÉQUENT ?

180 millions dans le monde

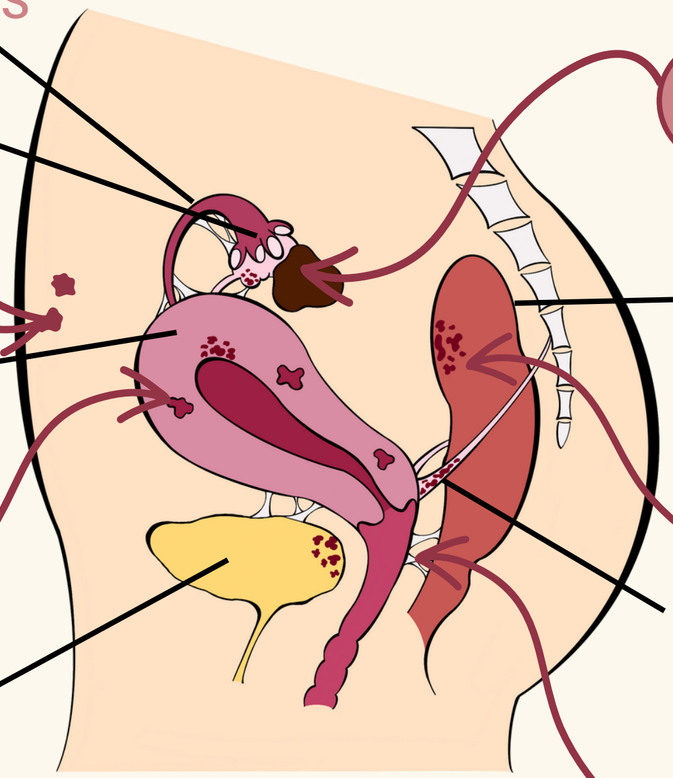
ÇA FONCTIONNE COMMENT ?

L’endométriose se traduit par la **présence anormale** de tissus et cellules **semblables** à ceux que l’on trouve au niveau de **l'endomètre** (tissu tapissant la paroi interne de l’utérus) sur d’autres **organes, ligaments et nerfs**.



ENDOMÈTRE

La maladie peut provoquer des **symptômes douloureux** dès le début, mais également être présente **sans douleurs,** ou engendrer des **symptômes plus tard.**



ENDOMÉTRIOSE SUPERFICIELLE

Trompes

Ovaires

Utérus

ENDOMÉTRIOSE INTRA-UTÉRINE

Vessie

ENDOMÉTRIOME

Rectum

ENDOMÉTRIOSE PROFONDE

Ligaments utéro-sacrés

ADHÉRENCES

LES PRINCIPALES ATTEINTES

- **Endométriome :** les lésions sont situées au niveau des ovaires, ressemblant à un kyste ovarien, mais est différent dans le fonctionnement.

- **Endométriose superficielle :** c'est la forme la plus fréquente. Les lésions sont situées à la surface du péritoine (membrane qui tapisse les parois intérieures de l'abdomen) et sur les organes de la cavité abdominale.

- **Endométriose profonde :** les lésions pénètrent de plus de 5 mm dans le péritoine ou les organes abdominaux (vessie, intestin...)

- **Endométriose intra-utérine :** les cellules de l'endomètre , qui est la muqueuse qui tapisse la cavité utérine (muqueuse utérine), envahissent peu à peu le myomètre, qui est le muscle de la paroi utérine. L'endométriose intra-utérine s'appelle aussi adénomyose.

- **Adhérences :** Les adhérences sont des accolements produits naturellement par la cicatrisation du péritoine, cicatrisation qui se produit chaque fois qu'il est « agressé » d'une façon ou d'une l'autre : infection à l'intérieur de l'abdomen, inflammation, mais surtout plaie chirurgicale. Elles ne sont pas spécifiques à l'endométriose, mais fréquentes.

L'ENDOMÉTRIOSE, LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES

Douleurs intenses pendant les règles

Troubles digestifs

Douleurs pendant les rapports sexuels

Fatigue importante

Troubles urinaire

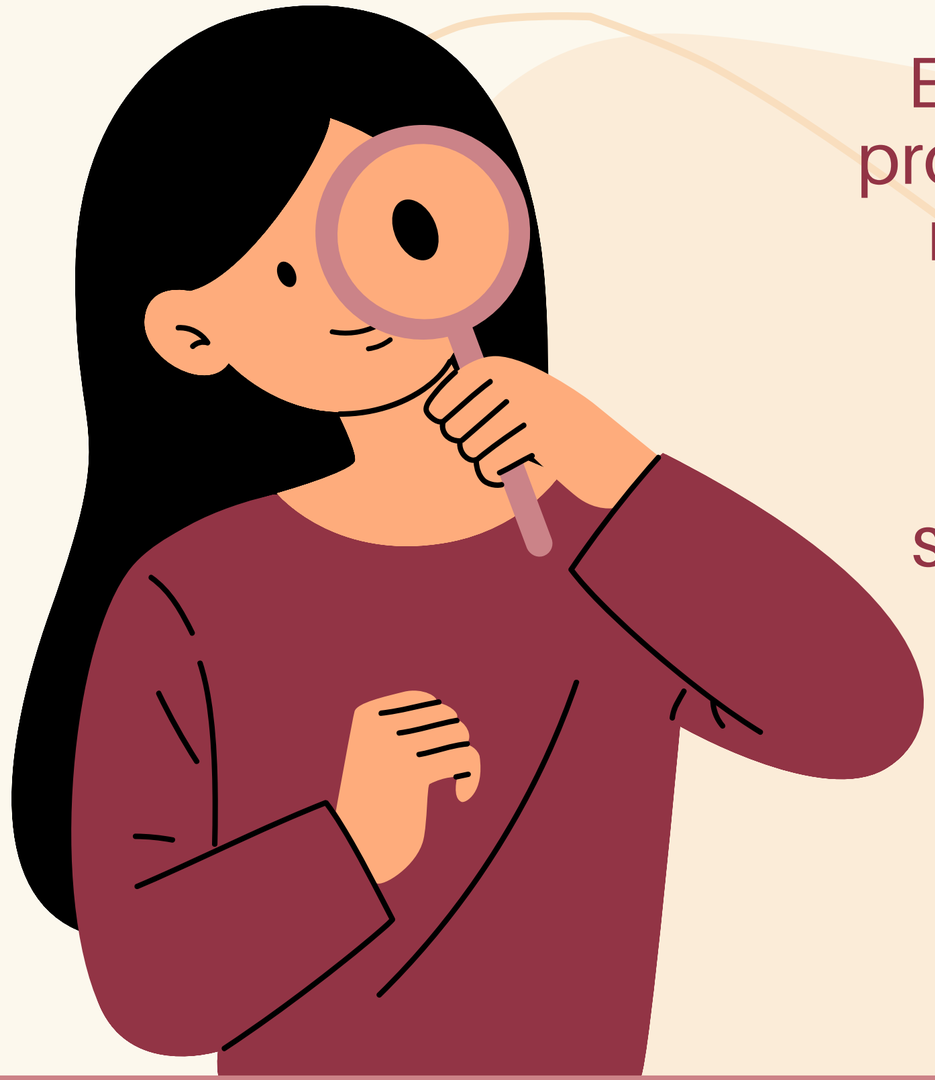
Douleurs de dos et de l'épaule

Difficulté à avoir des enfants

Douleurs dans le bas ventre en dehors du cycle

Liste non exhaustive qui ne saurait remplacer une consultation médicale

L'ENDOMÉTRIOSE, LE DIAGNOSTIC



À l'adolescence, **le diagnostic** d'endométriose est difficile à **mettre en évidence.**
En effet, **le système hormonal** se met en place progressivement dans **les premières années** de règles et peut-être à l'**origine** de règles parfois **abondantes et très douloureuses**.

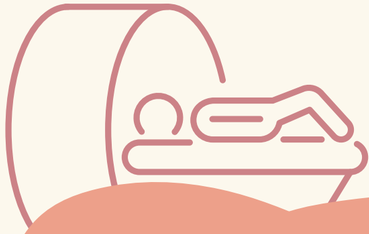
L'échographie de l'utérus et des ovaires est souvent **sans anomalie** ainsi que **l'IRM,** car les **lésions** d'endométriose ne sont **pas encore visibles** dans la plupart des cas à cet âge.
C'est souvent **l'évolution des symptômes** au fil du temps qui nous permettra de savoir **s'il s'agit ou non d'une endométriose.**

L'ENDOMÉTRIOSE, LE DIAGNOSTIC

Il doit être fait par des médecins et radiologues experts de l'endométriose lors d'une consultation ciblée, et avec des examens d'imagerie médicale spécifiques :

Entretien entre le soignant et la patiente

Échographie



IRM

ENDOMÉTRIOSE VS DYSMÉNORRHÉE PRIMAIRE

On appelle **la dysménorrhée primaire** des **douleurs importantes** pendant les règles. La douleur apparaît entre **un et trois jours** avant et/ou après **le début des règles**.

On retrouve généralement **un pic de douleur** 24 heures après le début des règles.

La dysménorrhée sévère **touche une femme sur quatre.**

DYSMÉNORRHÉE PRIMAIRE : LES SYMPTÔMES PRINCIPAUX

Crampes violentes
Troubles digestifs
Nausées
Maux de tête
Fièvre
Douleurs dans le bas du dos
Douleur dans les jambes
Envie d’uriner fréquente
Sensation de malaise
Vomissements

ENDOMÉTRIOSE VS DYSMÉNORRHÉE PRIMAIRE

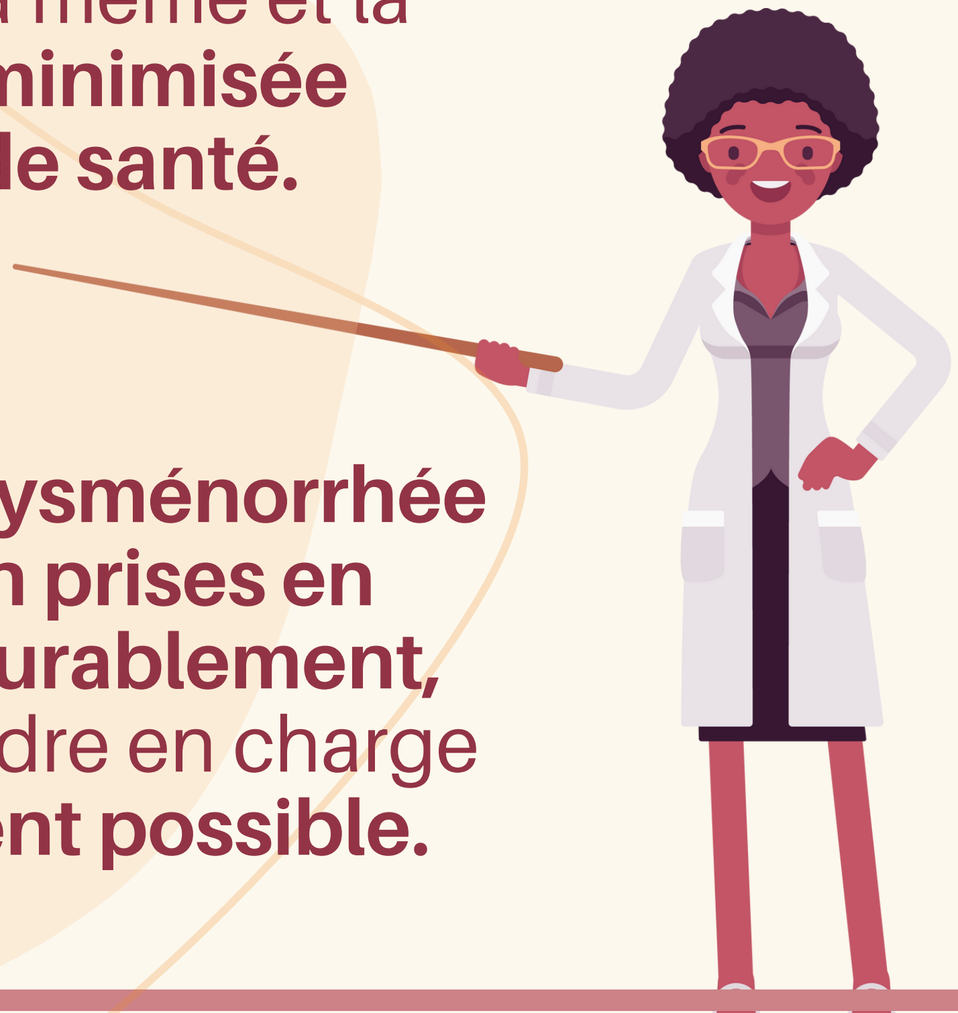
ATTENTION :

Elle n'est **pas automatiquement** signe d'endométriose et **peut disparaître** à **la fin de l'adolescence**.

Il peut être difficile de **distinguer** les deux et de poser **un diagnostic**.

L'ENDOMÉTRIOSE VS DYSMÉNORRHÉE PRIMAIRE

Qu'il y ait ou non **une endométriose**, la **prise en charge** doit être la même et la douleur ne doit **pas être minimisée** par les **professionnels de santé.**



Dans **l'endométriose** ou la **dysménorrhée primaire**, les douleurs **non prises en charge** peuvent s'installer **durablement,** il est donc important de prendre en charge la douleur **le plus rapidement possible.**

LES TRAITEMENTS

La prise en charge de l’endométriose se doit d’être pluridisciplinaire.

- Traitement Hormonal
- Antalgiques et anti-inflammatoire
- Electrostimulation

LES TRAITEMENTS

- Ostéopathie
- Kinésithérapie
- Acupuncture
- Alimentation
- Sophrologie
- Activité physique adaptée

LA BOITE À OUTILS D'ENDOMIND

- **Mapatho** : outil qui propose un annuaire des spécialistes par maladie dont l'endométriose (médecin, sage femme, ostéopathe , kiné etc...).
- **Deuxième avis** : permet d'avoir un second avis, sur dossier médical par des experts de l'endométriose.
- **Ziwig** : endoconnect (questionnaire pour aider au diagnostic) et endocoach (astuces pour aider au quotidien).
- **Santé.fr** : le site du gouvernement a désormais une section spéciale endométriose.
- **Filières de soins** : retrouvez sur l'ensemble du territoire des filières de soins par région pour une prise en charge optimisée.

NOS GROUPES DE PAROLES SUR FACEBOOK

Ils permettent un espace d'entraide entre malades et aidants, une écoute permanente et bienveillante afin de permettre aux malades et leurs proches de cheminer avec la maladie dans leur parcours et de s'entraider.

- Pour les parents : **Parents&endo&ado**
- Pour les ados : **ENDO&ADO**

Pour plus de questions : **info@endomind.org**

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DANS L'ENDOMÉTRIOSE POUR LES ADOLESCENTES :

Il s'agit d'ateliers collectifs dans lesquels le fonctionnement de la maladie va être expliqué, ainsi que les traitements, les mécanismes de la douleur et la fertilité.
Ils sont animés par une équipe pluridisciplinaire.
Il y a également des ateliers sur les outils tels que :

- L'alimentation
- L'activité physique adaptée
- La gestion du stress et des émotions
- Des échanges sur la sexualité
- Des groupes de paroles

Plus d'infos
sur notre site