

Endo♠cyclopédie ~ Kit de ressources

“Se familiariser avec l'endométriose” Pour jeunes personnes ~ Toutes régions

Public concerné :

Les adolescent-es et jeunes adultes à partir des premières menstruations, en suspicion, pré-diagnostic ou récemment diagnostiqué-es

Objectif :

Permettre un accès centralisé et facilité à de l'information de qualité, sourcée et validée scientifiquement, mais aussi transmettre conseils pratiques, outils et solutions pour alléger le quotidien. C'est également un moyen de rassurer et de répondre aux questions, qui viennent progressivement lorsque l'on se retrouve confronté à l'endométriose pour la première fois.

Liens des ressources :

Découvrir et comprendre l'endométriose

→ Découvrir l'essentiel sur la maladie à partir de l'adolescence :

📖 [Livret "Endométriose et dysménorrhée primaire" d'endomind](#)

📖 [Livre "L'endométriose de Clara" de Yasmine Candau](#)

📖 [BD "Les mystères de l'endo" d'Endofrance](#)

🌐 [Site Endoblum](#)

→ Comprendre en détail la maladie et ses spécificités :

🌐 [Site d'Endofrance](#) : Un programme en ligne interactif par tranches d'âges (11-15ans/15-18ans/18-25 ans)

🌐 [Site santé.fr](#)

→ Trouver des réponses à des questions précises :

📖 [Livre "EndométriOse poser tes questions" de Marie-Rose Galès](#)

🗺️ [Diaporama "Questions fréquentes" d'Endomind](#)

→ Démêler le vrai du faux :

🗺️ [Diaporama "Infos et intox" d'Endomind](#)

Trouver du soutien et de l'accompagnement

→ Les associations nationales :

🌐 [EndoFrance](#) et [Endomind](#)

⚖️ [Justice endométriose](#) : conseils et accompagnement sur les démarches de droits et aides

→ Les associations et réseaux locaux :

🔍 [Trouver le site de votre filière](#) : y consulter le répertoire des professionnels de santé

👤 [Trouver une association près de chez vous](#) : soutien social, événements et ateliers

→ Groupes de parole Facebook :

👤 [Parents & endo & ado](#) : Groupe dédié aux parents (endométriose ou dysménorrhées primaires)

👤 [Endo & ado](#) : Groupe dédié aux ados (endométriose ou dysménorrhées primaires)

Informations spécifiques et conseils pratiques

→ Education thérapeutique :

- 🧑‍🎓 [Trouver un programme ETP près de chez vous](#) : pour participer à des ateliers thématiques
- 📝 [Carnet de suivi des douleurs](#) : pour apprendre à mieux les gérer et diminuer leur impact

→ Livrets et documents numériques :

- 📄 [Fiche « La demande d'admission en ALD 31 » d'Endomind](#)
- 📄 [Fiche tout savoir avant une échographie d'Endofrance](#)
- 📄 [Fiche tout savoir avant une IRM d'Endofrance](#)
- 📖 [Livret « Endométriose et sexualité » de Gedeon Richter](#) : infos dans le cas d'une sexualité active

→ Livres :

- 📖 [« L'alimentation anti-endométriose » de Fabien Piasco](#)

→ Réseaux sociaux :

- 🎥 [Dr Olivier Marpeau @Mongyneco](#) : Des vidéos claires et simples par un gynéco
- 👩 [Justine @foo_dmap](#) : recettes anti-inflammatoires
- 👩 [La Belle et l'endo @labelleetlendo](#) : sensibilisation avec dérision
- 👩 [@Endo.gribouilles](#) : sensibilisation par le dessin

→ Applis, plateformes et sites pratiques :

- 🌐 [Tous les outils pratiques référencés par Endocyclopédie](#)

→ Applis, plateformes et sites pratiques :

- 🌐 [Site BD sur la consultation gynécologique](#) : A partir de 13 ans (Genré)

🔔 **Vous cherchez plus de ressources ?**

➡ [Visitez le site endocyclopédie.fr](https://www.endocyclopedie.fr) ⬅

Vous y trouverez :

- Des informations détaillées et adaptées à tous les niveaux de recherche sur la maladie.
- Une présentation complète du système de soin de l'endométriose en France : organismes, associations, structures, professions et plus encore.
- Tout sur les traitements (médicamenteux, non médicamenteux, soins de support), comment les obtenir, auprès de qui, les tarifs, les remboursements, les aides possibles etc.

Et tout cela GRATUITEMENT.

Pourquoi ? Car Endo'cyclopédie vise à lutter contre la désinformation et à permettre un accès universel aux informations essentielles et validées pour un parcours de soin éclairé.

Consultez le site pour en savoir plus sur le projet d'Endo'cyclopédie.

Endo'cyclopédie

Le guide des ressources fiables pour mieux comprendre, vivre et accompagner l'endométriose.