

Endocyclopédie ~ Kit de ressources

“Se familiariser avec l'endométriose”



Public concerné :

Les personnes adultes en suspicion, pré-diagnostic ou récemment diagnostiquées, habitant en région Occitanie dans l'Hérault

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 :

Comprendre l'endométriose

→ Découvrir rapidement la maladie :

 [Site de la filière Endoccitanie](#) : une introduction simple et claire

 [Livret « Comprendre une endométriose » d'Endofrance](#) : Les informations de base

→ Approfondir le sujet :

 [Site santé.fr](#)

 [Livret « Comprendre son endométriose pour mieux la vivre » d'Organon](#)


→ Explications sur des sujets précis:

 [Le mag Lyv](#) : interviews de spécialistes de l'endométriose


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 :

 [La filière Endoccitanie](#) : trouver des professionnels de santé en occitanie

 [L'association Endozen](#) : soutien social, ateliers éducatifs et soins de support

Informations spécifiques et conseils pratiques

→ Education thérapeutique :

 [Programme ETP du CHU de Montpellier](#)


 [Ateliers éducatifs de l'asso Endozen](#)

 [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](#) : informations de base


 [Ebook « Endométriose guide pour une sexualité apaisée » de My S life](#) : informations détaillées

 [Livret « Endométriose et Fertilité » de Gedeon Richter](#)

→ **Livres :**

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

 [« Tout sur l'endométriose » des Drs Lhuillery, Petit et Sauvannet](#)

 [« Livre blanc endométriose et emploi » d'Endofrance](#)

→ **Podcasts et vidéos :**


 [« La chronique Endozen » RCF & Endozen](#) : Une thématique par épisode avec des experts

 [La playlist de vidéos explicatives thématiques d'Endomind](#)

→ **Réseaux sociaux :**

 [Groupe de parole Facebook pour Montpellier](#)

 [Dr Olivier Marpeau @Mongyneco](#) : Des vidéos claires et simples par un gynéco

 [Bertille Flory @endholistic](#) : vulgarisation sur la recherche et conseils par une patiente

 [Justine @foo_dmap](#) : recettes anti-inflammatoires

→ **Applis, plateformes et sites pratiques :**

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

 **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'Endocyclopédie.

Endo💧cyclopédie

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