



Auteure
Catherine
Camus



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



L'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique. En France, elle touche au moins **1 femme sur 10**, ce qui représente environ 1,5 à 2,5 millions de femmes en âge de procréer. C'est une maladie chronique qui peut débuter dès l'adolescence et qui régresse à la ménopause.

Qu'est-ce l'endométriose ?

L'endomètre est le tissu qui tapisse l'utérus. L'endométriose se caractérise par **la migration anormale du tissu endométrial en dehors de l'utérus**.

L'endométriose se caractérise par des douleurs plus ou moins fortes dans la partie inférieure du bassin; ces douleurs pelviennes sont récurrentes et parfois très aiguës, notamment pendant les règles. Ce caractère cyclique des douleurs est souvent très évocateur de la maladie.

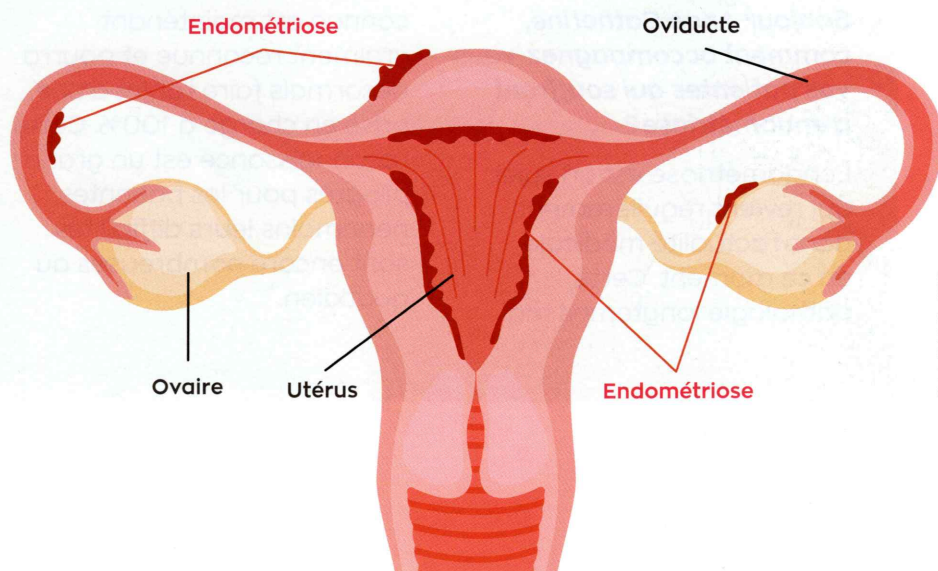
Chez une femme ne souffrant pas d'endométriose, à chaque cycle menstruel, sous l'effet des hormones oestrogéniques, l'endomètre s'épaissit en prévision d'une

éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, il se désagrège et saigne: ce sont les règles.

Chez les femmes souffrant d'endométriose, les cellules ayant migré en-dehors de l'utérus restent sensibles aux hormones: elles saignent donc en-dehors de l'utérus mais ce sang ne peut être évacué naturellement comme les règles. Cela provoque, aux endroits où le

tissu se trouve, des **lésions, nodules** ou **kystes**, ainsi que des réactions inflammatoires avec formation de cicatrices.

Parfois, il arrive que l'endométriose passe inaperçue et ne soit découverte que lors d'un bilan d'infertilité dont elle est souvent responsable. En effet, une proportion importante des femmes souffrant d'endométriose est effectivement infertile.



Les traitements de l'endométriose

Comme évoqué plus haut, l'endométriose est une pathologie chronique, avec un potentiel évolutif rythmé par les règles; qui peut présenter des signes cliniques et des douleurs qui ne sont pas toujours corrélées avec la gravité des lésions.

Ces caractéristiques de la maladie sont des arguments pour **une prise en charge individualisée** des patientes, basée sur les symptômes, la localisation des lésions, le désir de grossesse, mais aussi les risques et les effets adverses des traitements.

La prise en charge de l'endométriose douloureuse peut être réalisée en employant des traitements médicamenteux ayant pour cible le blocage de l'ovulation; des médecines douces pour aider la patiente à mieux appréhender les désagréments liés à son endométriose et enfin dans certains cas plus graves la chirurgie.

La prise en charge de l'infertilité due à l'endométriose peut être réalisée par des techniques d'assistance médicale à la procréation et/ou par la chirurgie.

Lien utiles

Association
EndoFrance.org



EndoFrance

Association française
de lutte contre l'endométriose
Soutenir • Informer • Agir



ENTRETIEN avec le Dr Anne Catherine Dumortier

Docteur en pharmacie, Conférencière
en Micro nutrition et Naturopathe

Bonjour Anne Catherine, comment accompagnez-vous vos patientes qui souffrent d'endométriose ?

L'endométriose est un sujet qui revient régulièrement dans l'actualité médicale en ce moment. Cette pathologie longtemps mal

connue est maintenant vraiment reconnue et pourra désormais faire l'objet d'une prise en charge à 100%. Cette reconnaissance est un grand progrès pour les patientes, néanmoins leurs difficultés sont encore nombreuses au quotidien.

Une fois le diagnostic posé, après parfois plusieurs années -5 en moyenne-, le plus difficile reste à faire: mettre en place un traitement et un accompagnement global permettant d'améliorer le confort de vie de ces patientes.

Si le suivi par un gynécologue spécialisé est indispensable, de nombreux outils naturels nous permettent d'accompagner de mieux en mieux ces femmes.

En tant que pharmacien et naturopathe, j'aide ces femmes sur 4 grands axes, en étroite collaboration avec le gynécologue :

- Soulagement de la douleur
- Contrôle de l'inflammation
- Régulation des équilibres hormonaux
- Prise en charge du stress, de la fatigue et de l'anxiété

Quelles approches proposez-vous pour soulager les femmes souffrant d'endométriose ?

L'utilisation des plantes, sous différentes formes, est extrêmement bénéfique pour ces femmes.

Certaines, sous forme d'huile essentielle, dont le basilic sacré, permettront de réduire les douleurs spasmodiques, d'autres, en gemmothérapie, comme les bourgeons de tilleul, aideront la patiente à retrouver une certaine sérénité.

La bourse à pasteur, sous forme de teinture mère, permettra de réduire l'intensité des hémorragies menstruelles.

La micronutrition, en particulier les oméga 3 DHA,

permettront de réduire l'inflammation.

Ces quelques exemples ne représentent qu'une petite partie des nombreuses possibilités dont nous disposons pour soulager ces femmes.

En tant que naturopathe, et dans l'optique de proposer un accompagnement le plus global possible, mes conseils vont aussi s'orienter vers certaines recommandations en matière d'alimentation : quels aliments éviter, ceux à favoriser pour améliorer le quotidien des patientes...

Concernant l'alimentation, y a-t-il un intérêt à adapter son alimentation pour la femme souffrant d'endométriose ?

Oui complètement ! Bien évidemment tous les aliments ultra-transformés, ceux trop riches en graisses et en sucre sont à bannir de l'alimentation.

Il ressort d'ailleurs d'études cliniques que **certains aliments jouant un rôle inflammatoire dans l'endométriose** sont à limiter ; on parle ainsi de limiter la consommation de viande rouge, de produits laitiers et de gluten.

Je recommande souvent aux femmes d'**enrichir leur alimentation avec des aliments que je qualifie « d'anti inflammatoires »** comme ceux contenant des OM3 (huiles végétales de noix, colza, cameline), de favoriser la consommation de petits poissons gras (sardines). Les légumes jouent un rôle protecteur ; ils sont à consommer sans modération, sous toutes leurs formes : bien lavés, crus, cuits.

Il est important de limiter aussi la prise d'excitants, comme une consommation trop importante de café, de thé ou d'alcool.

Enfin, il est très important de ne pas négliger l'activité physique, activité souvent délaissée par les femmes : des exercices de gestion du stress comme des exercices de respiration pour aider à mieux supporter les douleurs et pour libérer les tensions pourront s'avérer très utiles.

Pour conclure, je souhaite vraiment insister sur la nécessité d'une prise en charge globale et pluridisciplinaire (médecin, ostéopathe, kiné, pharmacien) pour améliorer le quotidien de ces patientes.

